

JE TIENS... MAIS À QUEL PRIX ? COMPRENDRE CE QUI M'ÉPUISE RÉELLEMENT.

QU'EST-CE QUI VOUS ÉPUISE RÉELLEMENT ?

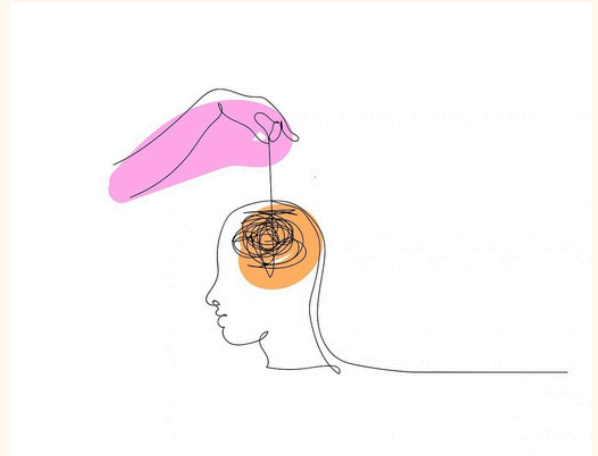
Vous êtes fatigué·e. Peut-être même très fatigué·e. Cependant, savoir que l'on manque d'énergie ne dit pas encore d'où cela vient et sur quoi agir.

Le problème, c'est que **cette fatigue a rarement une seule racine**. Notre manière de fonctionner, notre environnement, nos habitudes, nos façons de nous adapter ou de récupérer peuvent s'entremêler au point qu'il devient difficile de savoir par où commencer.

Cet atelier propose justement de vous aider à comprendre ce qui vous fatigue au quotidien, à repérer ce qui vous aide à récupérer, puis à identifier les premiers ajustements que vous pourriez tester.

CE QUE CET ATELIER PEUT VOUS APPORTER

- Mettre des mots plus précis sur ce qui vous fatigue réellement.
- Mieux distinguer ce qui vous aide à tenir de ce qui vous aide vraiment à récupérer.
- Repérer plus clairement où agir en priorité, sans chercher à tout changer.



À l'issue de l'atelier, vous repartez avec une première cartographie concrète de votre fonctionnement et des pistes à explorer chez vous.

POUR QUI ?

Cet atelier s'adresse aux adultes qui se sentent souvent fatigué·es, débordé·es ou en surcharge, et qui cherchent à mieux comprendre ce qui leur coûte autant au quotidien.

Il s'agit d'un atelier de compréhension et non d'une journée de relaxation

LE PROGRAMME

9 h 30 – 12 h 30

- Accueil
- Comprendre ce qui vous coûte de l'énergie
- Fonctionnement personnel et environnement

Pause déjeuner

14 h – 17 h

- Contraintes, adaptations et compensations
- Repos et récupération : comment me recharger
- Ma cartographie personnelle : fatigue, soutien et ajustements



MODALITÉS GÉNÉRALES

- **Durée** : 1 journée — 9 h 30 à 17 h
- **Format** : présentiel
- **Groupe** : 6 à 8 participants
- **Tarif** : 89 € TTC / personne
 - Repas et hébergement non compris dans le tarif.
 - Le tarif s'applique aux ateliers organisés à Maisonneuve (86).
 - Des frais de déplacement peuvent s'ajouter lorsque l'atelier est organisé dans un autre lieu.

VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER ?

Pour connaître les prochaines dates, vous inscrire ou échanger sur l'atelier, contactez-moi : aureliabh.fr/contact/

