

La **FATIGUE**



PSYCHOLOGIQUE

liée au **TRAVAIL**

Les signaux

Manque de motivation

Maux de tête

Epuisement émotionnel

Désengagement

Troubles du sommeil

Dépression

Tensions musculaires

Maux de gorge

Que faire

Favoriser la cohésion d'équipe

Développer la communication en équipe

S'accorder des moments OFF pour souffler

Être à l'écoute de ses collègues

Instaurer la bienveillance au travail

Se valoriser les uns les autres

Permettre une liberté d'action