

Ref. C104

## **Gestion de la fatigue physique et psychique dans le travail de relation et d'accompagnement des personnes accueillies**

### **OBJECTIFS**

- ▶ Repérer les signaux de fatigues physique et psychique et leurs causes.
- ▶ Apprendre à se « défatiguer » physiquement et psychiquement pour garder de la disponibilité à autrui.

### **PROGRAMME**

- ▶ Travail corporel sollicitant la connaissance du corps, l'intégration des sensations, la réduction des tensions musculaires sources de fatigue et d'expression de malaise.
- ▶ Acquisition de techniques simples, faciles à mettre en œuvre favorisant la relaxation, l'harmonie tonique et émotionnelle, la respiration.
  - comprendre ses propres réactions, sa manière d'être en relation avec autrui, notamment dans les situations difficiles (violence, agressivité)
  - repérer son seuil de vulnérabilité, admettre ses limites, identifier ses ressources
- ▶ Apports théoriques permettant une meilleure connaissance des différents états de fatigue.
- ▶ Temps d'échanges et de verbalisation facilitant l'expression et l'analyse des situations difficilement vécues par chacun.

*Les stagiaires devront prévoir une tenue confortable (type jogging) pour les séances de travail corporel.*



**Méthode pédagogique** : Recueil des attentes. Etudes de cas, apports théoriques, méthodologiques, mises en situation, travail en sous-groupes, jeux de rôles, Exercices pratiques  
Remise d'un support écrit. Evaluation des acquis en début et fin de stage.

**Personnes concernées / Prérequis** : Tout personnel travaillant auprès d'usagers en situation de handicap ou de fragilité

**Animation** : Sophrologue, titulaire Master en droit sanitaire et social


**Nombre de participants** : 12 à 15 personnes maxi

**DPC** : nous consulter

**Durée** : 5 jours, soit 35 heures

## INTRA

Ce stage peut être organisé dans votre établissement avec un tarif groupe.

Lieu	Sessions programmées	Droits d'inscription
 La Rochelle (17)	Du 11/09/2023 au 15/09/2023	1185 €



GERFI+ S.A.S. au capital de 250 000€  
SIRET 393 456 892 00024 - Code NAF 8559A - RCS La Rochelle

