Tel : 05 46 50 64 63
E-mail : contact@gerfiplus.fr

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.

Méthodes pédagogiques :
Autoévaluation en amont de la formation
Recueil des attentes
Recueil des attentes. Études de cas, apports théoriques, méthodologiques, mises en situation, travail en sous-groupes, jeux de rôles, exercices pratiques
Remise d'un support écrit. Fin de stage : évaluation des acquis

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 : 15 personnes maxi

Durée : 5 jours, soit 35 heures

INTRA

Cette formation peut être organisée dans votre établissement avec un tarif groupe.

Lieu	Sessions programmées	Droits d'inscription
LA ROCHELLE (17)	Du 09/09/2024 au 13/09/2024	1245 €

PROGRAMME *Catalogue 2024*

- 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.