

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 psychologiquement 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.

Méthodes pédagogiques : 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 : 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 09/09/2024 au 13/09/2024	1 245 €

