

## 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

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**

 LA ROCHELLE (17) Du 08/09/2025 au 12/09/2025

#### **Sessions programmées**

#### **Droits d'inscription**

1310 €



## PROGRAMME *Catalogue 2025*

- ▶ 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.*

