

Ref.C104S/m ND-1273-22

**LA GESTION DE LA FATIGUE PHYSIQUE ET PSYCHIQUE
dans le travail de relation et d'accompagnement des personnes accueillies**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES de LA FORMATION, dans une démarche d'acquisition et/ou de perfectionnement des connaissances et compétences :

- ▶ Savoir repérer les signaux de fatigue physique et psychique et en identifier leurs causes.
- ▶ Apprendre à se défatiguer physiquement et psychologiquement, pour pouvoir garder une dynamique positive et de la disponibilité au travail
- ▶ Savoir s'appuyer sur les techniques psycho-corporelles pour mieux gérer son stress

METHODES et SUPPORTS mis en œuvre, dans le cadre de notre approche pédagogique et/ou cognitive :

- Collecte des auto-évaluations/stagiaires en amont de la formation (envoi d'un document spécifique par e-mail auprès de notre interlocuteur institutionnel). Les questionnaires recueillis par GERFI+ en réponse, seront ensuite retransmis au formateur avant son intervention
- Recueil des attentes des stagiaires en début de session et prise de contact téléphonique préalable du formateur avec le commanditaire afin de faire le point sur la problématique institutionnelle spécifique et prioriser les besoins en formation.
- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques
- Temps d'échanges et de verbalisation facilitant l'expression et l'analyse des situations difficilement vécues par chacun
- Les études des cas concrets présentés par les stagiaires et issus de leurs expériences professionnelles permettront de disposer d'un temps dédié à l'analyse de leurs pratiques dans une démarche constructive, et de mieux identifier et répondre à leurs besoins en formation.
- En fin de session : évaluation des apports formatifs et de la satisfaction des stagiaires suivant modalités précisées sur notre document « modalités d'évaluation »
- Un support pédagogique écrit sera remis individuellement à chaque participant
- reprenant les apports théoriques abordés par le formateur, auteur du document
- A mettre à disposition par vos soins : (à confirmer avec le formateur)
 - . Dans l'idéal l'accès possible à 2 salles distinctes (1 pour les exercices pratiques, l'autre pour les apports théoriques) ou une seule et même salle suffisamment spacieuse
 - . Tapis de sol, couvertures, matelas / 1 paper board + feutres + 1 vidéo projecteur

NOTA 1 : Ce stage nécessite une implication personnelle des stagiaires.

Pour les exercices pratiques : les stagiaires devront prévoir une tenue souple et confortable (type survêtement), ainsi qu'une serviette de bain + couverture légère pr l'utilisation individuelle des tapis de sol

NOTA 2 : GERFI+ et son formateur, s'engagent à respecter la confidentialité des données évoquées par les stagiaires pendant la formation lors des études de situations concrètes

PROGRAMME

sur 3 jours

1- Introduction et définitions :

- Connaissance des différents états de fatigue et de stress

2- Mieux se connaître :

- Prise de conscience de son schéma corporel
- Comprendre ses propres réactions
- Comprendre sa manière d'être en relation avec autrui notamment dans les situations difficiles (violence, agressivité)
- Repérer son seuil de vulnérabilité, admettre ses limites,
- Reconnaître ses ressources.

3- Acquisition de techniques psycho-corporelles simples et faciles à mettre en œuvre :

⇒ Exercices en individuel, binôme et en groupe

- Exercices pratiques de travail corporel sollicitant :
 - . la connaissance du corps,
 - . l'intégration des sensations
 - . la réduction des tensions musculaires sources de fatigue et expression de malaise.
- La relaxation active et passive
- Réappropriation positive de l'usage des sens
- Les rythmes de la respiration.

4- Apports théoriques permettant une meilleure connaissance et gestion des différents états de fatigue.

5- Temps d'échanges et de verbalisation facilitant l'expression et l'analyse de situations de fatigue rencontrées par les professionnels dans l'exercice de leurs fonctions.