Ref. formation 201903061990

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

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

GERFI +
TARDET MYRIAM
05.46.50.64.63
contact@gerfiplus.fr

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Inscription obligatoire par un conseiller en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Non renseigné

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

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.

Contenu et modalités d'organisation

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.

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours ***Non renseigné***
Commentaires sur la parcours personnalisable **5 jours de formation consécutifs**

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00218146	du 13/09/2021 au 17/09/2021	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	FPC
00257857	du 12/09/2022 au 16/09/2022	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	FPC
00333536	du 11/09/2023 au 15/09/2023	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	FPC
00415094	du 09/09/2024 au 13/09/2024	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	FPC
00557290	du 08/09/2025 au 12/09/2025	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	FPC