



# GESTION DU STRESS ET DE LA FATIGUE PROFESSIONNELLE

Pour accompagner sans s'épuiser

## Outil

*Les techniques offertes par la relaxation et la sophrologie, constituent une aide supplémentaire et très efficace pour toutes les personnes qui souhaitent prendre en charge leur stress et leur fatigue dans leur accompagnement quotidien des personnes âgées. Ce stage permet, à partir d'outils simples à mettre en place, de mieux vivre les interventions dans ce qu'elles peuvent être, par moment, délicates.*

## Objectifs de la formation

Donner aux participants les méthodes et techniques

- Identifier les moments délicats
- Apprendre à gérer ses émotions
- Apprendre à respirer pour lâcher prise
- Acquérir quelques techniques simples permettant un retour au calme
- Appréhender son futur avec confiance et optimisme

## Personnes concernées :

Salariés en établissement

Cadres et personnel administratif

Prérequis : aucun

**Formation accessible aux personnes en situation de handicap : nous consulter**

**Organisation & coût :**

Nombre de participants : 8-12 (équipe de terrain non hiérarchisée)

Durée de la formation : de 2 à 3 jours

Intervention sur site

Tarif : 1200 euros par jour d'intervention

## METHODES

Travail sur le tonus et les tensions musculaires

Les différentes techniques de relaxation

Apprendre à respirer

La relaxation musculaire et psychique

La sophrologie au quotidien

**Formation dispensée sur demande en vos locaux partout en France.**