



# Apprendre à mieux gérer sa fatigue et son énergie

## ■ Durée

7 heures soit 1 jour

## ■ Public

Salariés d'EHPAD

## ■ Pré-requis

Aucun

## ■ Validation

Attestation de formation

## ■ Lieu(x)

GRETA Poitou-Charentes  
Agence de la Rochelle ou  
Sur site

## ■ Dates

Nous contacter

## ■ Tarif

Demander un devis

## Objectifs

- Apprendre à gérer sa fatigue et sa dépense d'énergie
- Rester dans un état physique et émotionnel disponible

## Contenu

- Données générales sur la notion de fatigue chronique
- Gestion des humeurs et relations entre la vie émotionnelle et l'expression physique
- Bases du cycle respiratoire et de ses variations face à l'adaptation
- Moyens pour éviter l'accumulation des tensions
- Moyens pour disperser les tensions accumulées
- Massages relaxants
- Relaxation

Pour toute information complémentaire :

**05 46 50 51 79**

[commercial.greta.agence-larochelle@ac-poitiers.fr](mailto:commercial.greta.agence-larochelle@ac-poitiers.fr)

[www.greta-poitou-charentes.fr](http://www.greta-poitou-charentes.fr)