



Apprendre à mieux gérer sa fatigue et son énergie

SANITAIRE ET SOCIAL / MÉDICO-SOCIAL

■ Durée

7 heures soit 1 jour

■ Public

Salariés d'EHPAD

■ Pré-requis

Aucun

■ Validation

Attestation de formation

■ Lieu(x)

GRETA Poitou-Charentes
Agence de Pons 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 91 88 55

commercial.greta.agence-pons@ac-poitiers.fr

www.greta-poitou-charentes.fr