

## COMPRENDRE LA FIBROMYALGIE

Vie quotidienne | Travail Cadre médical et sportif

Durée : 3 heures

Pré-requis : Aucun

Prix : 220 € HT



### Pour qui ?

Toute personne souhaitant s'informer sur la maladie  
Personnel soignant / Professionnel sportif / DRH / Sociale /  
Personne concernée et entourage.



### Programme :

#### Comprendre ce qu'est la Fibromyalgie

- Les symptômes
- Les facteurs déclencheurs
- Identifier les facteurs aggravants

#### Connaitre les conséquences d'une fibromyalgie

- Vie sociale
- Vie professionnelle
- Parcours médical et paramédical
- La reconnaissance RQTH

#### Savoir gérer la Fibromyalgie

- Les techniques pour gérer son stress et ses douleurs
- Les bienfaits de l'activité physique et mises en garde

#### Comment aider une personne atteinte de fibromyalgie

- Dans sa vie quotidienne
- Au travail
- Dans un cadre médical
- Dans un cadre sportif



### Objectifs :

- Comprendre ce qu'est la Fibromyalgie
- Connaitre les conséquences d'une fibromyalgie
- Savoir gérer la Fibromyalgie
- Comment aider une personne atteinte de fibromyalgie



### Méthodes pédagogiques :

- Animation par un patient expert
- Échange interactif à partir du vécu des participants
- Support de cours
- Vidéos

