

ENERGIEMANAGEMENT-SCHULUNG BEI FATIGUE



FORMATION EN GESTION DE L'ÉNERGIE

La Formation à la gestion de l'énergie (FGE) est un traitement destiné aux personnes souffrant de fatigue liée à la SEP, dispensé en groupe par des ergothérapeutes.

Objectifs de la formation à la gestion de l'énergie

- Vivre un quotidien satisfaisant et bien rempli malgré la Fatigue.
- En tant qu'expert(e) de sa propre énergie, la gérer consciemment
- Utiliser des stratégies énergétiques ciblées pour avoir de l'énergie à disposition pour les activités importantes
- Utiliser systématiquement au quotidien des routines et des habitudes qui ont un effet positif sur le travail, les contacts sociaux et les loisirs.

Die Energiemanagement-Schulung (EMS) ist eine Behandlung für Menschen mit MS-bedingter Fatigue, die in der Ergotherapie in Gruppen durchgeführt wird.

Ziele der Energiemanagement-Schulung

- Trotz Fatigue einen befriedigenden, ausgefüllten Alltag erleben
- Als Experte/in der eigenen Energie diese bewusst verwalten
- Gezielte Energiestrategien einsetzen, um Energie für wichtige Tätigkeiten zur Verfügung zu haben
- Routinen & Gewohnheiten, die sich positiv auf Arbeit, soziale Kontakte & Freizeit auswirken, im Alltag konsequent einsetzen

La **Formation en Gestion d'Énergie** s'étend sur 5 semaines et a lieu **les mercredis de 18h00 - 19h30**

01.02/08.02/22.02/01.03 & 08.03.2023

sous la direction de Niki Kraus, ergothérapeute.

en **langue française**

au **MS Day Center « um Bill »**

Maison 1 L-7425 Bill

Die Energiemanagementschulung

erstreckt sich über 5 Wochen und findet **dienstags von 18.00 - 19.30** am **19.04/25.04/02.05/ 16.05 & 23.05.2023**

unter der Leitung von Niki Kraus, Ergotherapeutin, statt.

In **luxemburgischer Sprache**

in den **MSL Räumlichkeiten**

48, rue du verger L-2665 Luxemburg

Ce qui se passe dans FGE :

- Échanger des connaissances & des expériences sur la gestion de sa propre énergie
- Discuter et expérimenter des stratégies
- Analyser son propre quotidien, ses habitudes & ses routines
- Planifier et mettre en œuvre au quotidien les changements souhaités

L'**FGE** se compose de leçons thématiques en groupe, d'exercices d'auto-entraînement spécifiques et d'un cahier d'exercices que les participants travaillent au cours de la formation.

Des données scientifiques ont montré qu'après l'EMS, les participants se sentent plus compétents dans leur propre vie quotidienne, malgré une fatigue inchangée. Ils se sentent moins limités et ont nettement plus de confiance en leurs propres capacités à influencer positivement les effets indésirables de la

Was in der EMS Gruppe passiert:

- Wissen & Erfahrungen zum Umgang mit der eigenen Energie austauschen
- Strategien diskutieren und ausprobieren
- Den eigenen Alltag, Gewohnheiten & Routinen analysieren
- Gewünschte Veränderungen im Alltag planen und umsetzen

Die **EMS** besteht aus thematischen Gruppenlektionen, spezifischen Selbsttrainingsaufgaben und einem Arbeitsbuch, das die Teilnehmenden im Laufe der Schulung bearbeiten.

Wissenschaftliche Daten haben gezeigt, dass sich Teilnehmende, nach der EMS trotz unveränderter Fatigue, kompetenter im eigenen Alltag erleben. Sie fühlen sich weniger eingeschränkt und haben ein deutlich höheres Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten, die unerwünschte Folgen von Fatigue positiv beeinflussen.

Consultation Fatigue

Si vous n'avez pas le temps de participer à la formation sur la gestion de l'énergie, vous pouvez contacter Mme Niki KRAUS afin d'élaborer ensemble lors d'une consultation individuelle, des stratégies et des solutions pour faire face à la fatigue.

Fatigue Sprechstunde

Falls Sie keine Zeit haben, um an der Energiemanagement-Schulung teilzunehmen, können Sie Frau Niki KRAUS jederzeit kontaktieren, um in einer Beratungsstunde gemeinsam Strategien und Lösungen im Umgang mit der Fatigue zu erarbeiten.

ANMELDUNG/INSCRIPTION: MS Day Center „um Bill“ Tel. 26 61 05 56 & nicole.kraus@mssl.lu