

RENSEIGNEMENTS :

ANFH Pays de la Loire

1 Bld S. Allende – Les Salorges II
44105 NANTES
Tél : 02.51.84.91.20.

Contacts :
Isabelle RAKOTOMALALA
Sirifo MINTE

paysdelaloire@anfh.fr

INSCRIPTION OBLIGATOIRE :

**Par le biais du Service formation
ou RH de votre établissement
jusqu'au 17 mars 2026**

ACCÈS :

THEATRE : SALLE CLAUDE CHABROL

14 rue de Pruniers, 49000 Angers

Parking à vélos sur place

Parking voiture gratuit autour de la salle

Transport en commun :

Tramway (stations Patton et Elysée)

HOTEL NOVOTEL Angers Lac de Maine

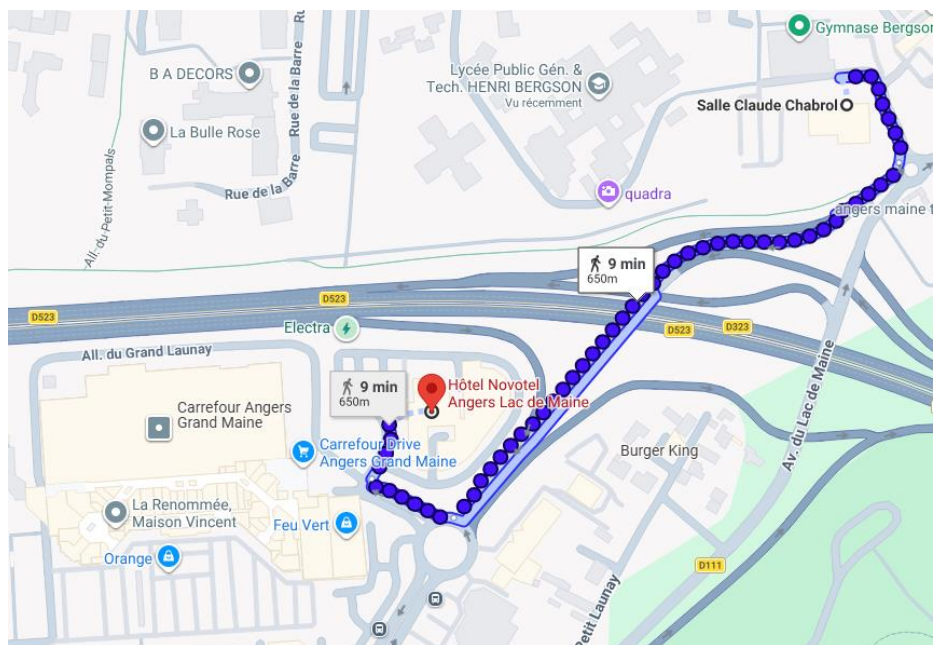
2 All. du Grand Launay, 49000 Angers

Parking de l'hôtel ou du centre

commercial à proximité

Transport en commun :

Plus d'informations sur irigo.fr



PAYS DE LA LOIRE

Journée :
ACTEUR DE SON BIEN-ETRE

*Arriver en forme à la fin de la
journée avec le sourire ! ©*

Méthode MAESTRIART

MERCREDI 1^{er} AVRIL 2026
ANGERS

PROGRAMME

L'exercice des professions administratives implique aujourd'hui, de satisfaire à plusieurs contraintes qui pèsent de plus en plus sur le travail et sur la qualité des relations tant avec les patients et résidents qu'avec les collègues. Intensification des rythmes, restructurations des métiers et réorganisations des services sont autant de facteurs qui concourent à l'adaptation continue des conditions de travail et à l'apparition de risques psychosociaux.

Face à ces évolutions, l'usure des professionnels constitue un risque réel et, au-delà de l'implication des établissements employeurs, il est important que chacun soit en mesure de se préserver, de prendre soin de soi pour bien prendre soin des autres.

Personnels administratifs, cette journée est faite pour vous.

La formation par la méthode MAESTRIART* a pour objectif de vous aider à entretenir le plaisir au travail en prenant soin de vous, d'être en mesure de prévenir une crise, et tout simplement de garder le sourire.

OBJECTIFS :

COMPRENDRE

Prendre conscience de ses ressources corporelles cognitives

Comprendre l'importance du self-leadership dans sa communication et l'impact au sein de son équipe.

S'INITIER

Aux « outils minutes » de la méthode MAESTRIART au service de sa détente corporelle, sa régulation émotionnelle, son ressourcement en continu afin d'éviter les stress et d'assoir sa posture.

Expérimenter les outils de communication bienveillante à partir de l'ancrage dans son self-leadership.

*La méthode MAESTRIART a été créée pour le personnel hospitalier et lui est dédiée depuis 25 ans. <http://www.maestriart.com>

PROGRAMME

THÉÂTRE CHABROL
14 rue de Pruniers, 49000 Angers

9h30 - Accueil café

10h00 - Spectacle : **NAÎTRE OU NE PAS NAÎTRE**

Seule en scène théâtral et musical, poétique et fantasmagorique

« Dr Kif : On ne vient pas au monde avec le mode d'emploi de soi noué à la cheville ou au cordon ombilical. Le mode d'emploi faut l'inventer, faut l'inventer soi. »

11h45 - Temps de parole

12h30 – Déjeuner

13h45 - Séparation en 2 groupes qui réaliseront tour à tour les 2 ateliers : théorie et pratique

Théorie : Analyse des contenus pédagogiques du spectacle
Culture de l'oubli de soi/Prise en compte de soi
Concept de la relation miroir - Bienveillance avec soi et l'autre.
Potentiel inné et acquis. Principe d'homéostasie
Alternatives de réaction, savoir prendre sa juste place dans un écosystème
Pratique : Expérimenter et utiliser le « kit d'outils minutes » MAESTRIART
Reconnaissance des outils spontanés de son capital source®
Mesurer son énergie en temps réel et être capable de la préserver.
Axe corporel central : oxygénation/respiration, vocal, recentrage musculaire, ancrage
Identifier et éliminer les manifestations du stress. Décharges émotionnelles. Retour au calme.
En binômes : Relation miroir. Accueil de soi et l'Autre dans la relation.

14h00 Atelier 1

14h45 Atelier 2

15h45 Réunion des deux groupes et conclusion

16h10 Rituel de clôture

Hôtel NOVOTEL Angers Lac de Maine
2 All. du Grand Launay, 49000 Angers