

## RENSEIGNEMENTS :

### ANFH Pays de la Loire

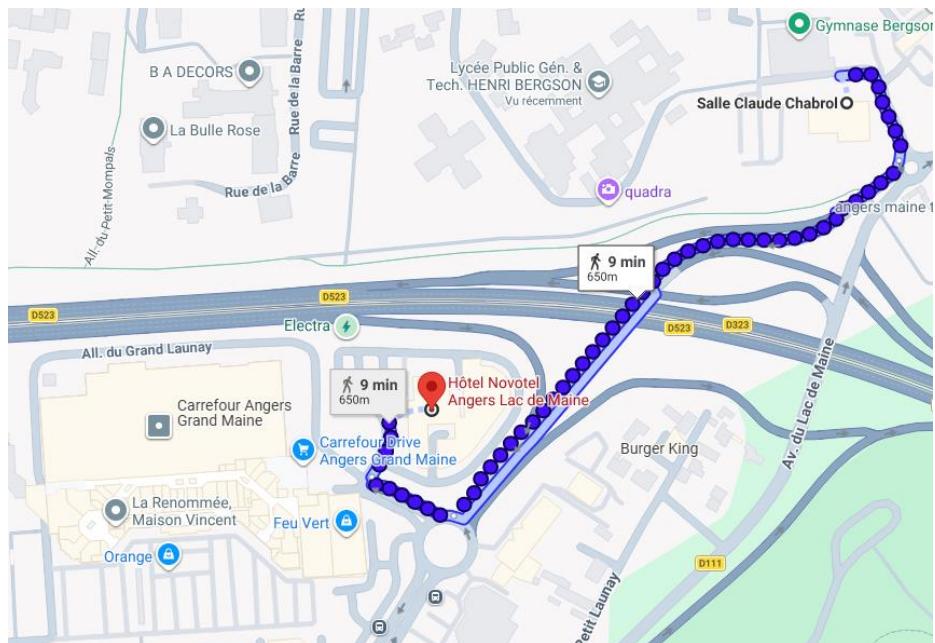
1 Bld S. Allende – Les Salorges II  
44105 NANTES  
Tél : 02.51.84.91.20.

**Contacts :**  
Isabelle RAKOTOMALALA  
Sirifo MINTE

[paysdelaloire@anhf.fr](mailto:paysdelaloire@anhf.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](http://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<sup>er</sup> 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'ancre 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

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