

Pour plus d'informations, contacter

Florence Bocquel

04.67.04.35.13

f.bocquel@anfh.fr

.. Pour toute inscription contacter votre service formation avant le
28 février 2022



Aquarium Mare Nostrum

Odysseum - Allée Ulysse

34000 Montpellier

Anfh Association nationale
pour la formation permanente
du personnel hospitalier

LANGUEDOC-ROUSSILLON

« Etre soignant et retrouver
le sourire : prévenir
l'épuisement professionnel »

Date : 15 mars 2022

Lieu : Aquarium Mare Nostrum
34000 Montpellier

IN

V

T A

T I O N

CONTEXTE

L'exercice de professions soignantes implique aujourd'hui, par-delà le soin, de satisfaire à différentes contraintes qui pèsent de plus en plus sur leur travail et sur la qualité des relations avec les patients et résidents. **Intensification des rythmes, restructuration, réorganisations des services sont autant de facteurs qui concourent à la dégradation des conditions de travail des personnels soignants et à l'apparition de risques psychosociaux.**

En parallèle, la succession des réformes et l'exigence de maîtriser les dépenses de santé ont amené les établissements sanitaires et médico sociaux à augmenter leur activité tout en économisant sur les ressources.

Face à ces constats, l'usure des professionnels de santé se fait ressentir 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 mieux soigner les autres.**

Personnel soignant, cette journée est faite pour vous. Elle se propose ainsi de vous aider à retrouver le chemin du plaisir au travail, afin d'être en mesure d'agir ou de réagir avant la crise, tout simplement de **retrouver le sourire.**

PROGRAMME

09h00 – Accueil des participants

09h30 – Ouverture de la journée

Sophie Escudier, Coordinatrice du Comité Territorial Languedoc-Roussillon

09h45 – de l'épuisement professionnel à l'épanouissement

- **Connaître les symptômes de la souffrance au travail** pour savoir les reconnaître pour soi-même comme pour les autres
- **Identifier les conséquences possibles** du burn-out
- **Vers l'épuisement professionnel**

Conférence artistique illustrant les RPS animée par une troupe de théâtre

12h30 – Déjeuner sur place : buffet sur le thème « *Bien manger, sain, simple et bon !* »

13h30 – Parcours ateliers : chaque participant sera invité à faire le tour des 4 ateliers - Durée des ateliers : 40 minutes chacun

- **ATELIER CULINAIRE** *Bien dans son assiette : bien dans son travail !*
 - Diététique et équilibre alimentaire : comment préparer un repas équilibré et simple même avec un budget restreint
 - Impact de l'alimentation sur la santé
 - Remise de fiches recettes

Atelier animé par les chefs cuisiniers du Traiteur
- **ATELIER BIEN-ETRE** *"Gérer son stress et ses émotions : une nécessité au travail !*
 - Impact du sommeil sur la santé
 - La cohérence cardiaque, une technique de relaxation
 - L'hypnose « Ericksonienne »

Atelier animé par par Laurent Collombier Médecin Neurologue – CHU Nîmes
- **ATELIER ACTIVITE PHYSIQUE** *"bien dans son corps, bien dans sa tête"*
 - Petite introduction sur l'hygiène du dos au quotidien
 - Principes basiques pour un étirement bien fait et quelques exemples des principaux muscles impliqués
 - Activation des muscles profonds des abdominaux et lombaires (importance de la respiration)
 - Travail de la proprioception (équilibre) sous forme des activités ludiques

Atelier animé par Carlos Morla Fernandez (Masseur-kinésithérapeute Diplômé d'état et Master en sciences de l'activité physique et sport, STAPS)
- **ATELIER IMAGE DE SOI** *Prendre soin de soi chaque jour est essentiel pour son équilibre*
 - Comment prendre soin de soi dans chaque geste au quotidien
 - Développer une image plus juste et plus positive de soi-même
 - Pratique de sophrologie pour prendre soin de soi

Atelier animé par Stéphanie Boiron Infirmière de bloc opératoire CH NARBONNE et sophrologue certifiée à Narbonne. Site Internet : www.neuronespositifs.fr

16h45 Retour en plénière

Synthèse et clôture de la journée