

**LIEU :**  
**DIAGORA**  
150 Rue Pierre Gilles de Gennes,  
31670 Toulouse Labège  
<https://diagora-congres.com/>

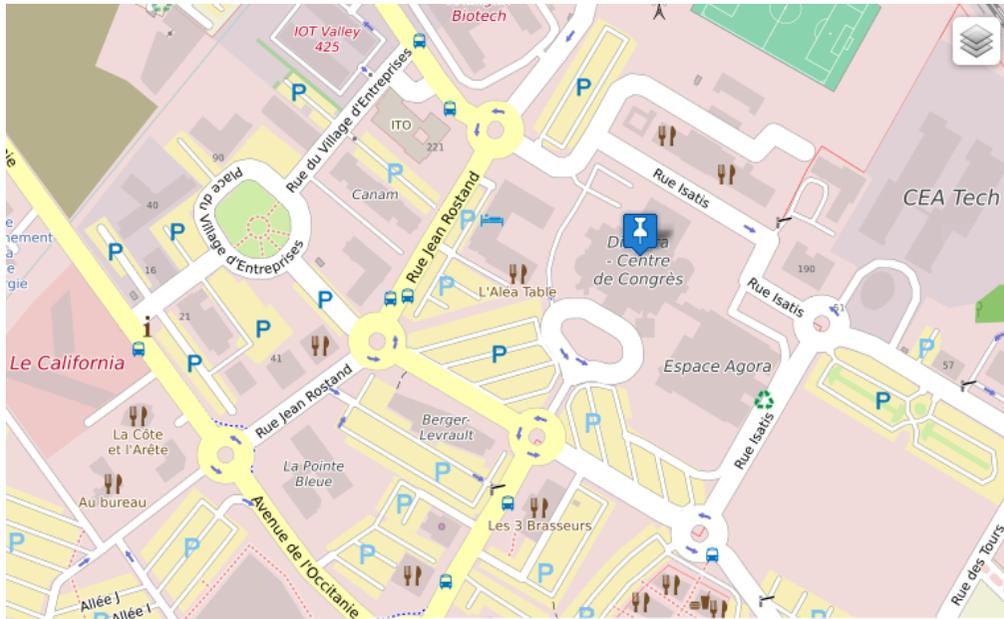
**INFORMATION :**  
[a.boukhalfi@anhf.fr](mailto:a.boukhalfi@anhf.fr)

**INSCRIPTION :**  
Auprès du Service Formation  
Continue de votre établissement

## ACCES :

### Par la route :

- Périphérique sortie 19 / Labège  
Le Palays
- De l'autoroute A61, Toulouse-  
centre, sortie Le Palays /  
Labège.



[Attirez l'attention du lecteur avec une citation du document ou utilisez cet espace pour mettre en valeur un point clé. Pour placer cette zone de texte n'importe où sur la page, faites-la simplement glisser.]

**Anfh** Association nationale  
pour la formation permanente  
du personnel hospitalier

## MIDI PYRENEES

### Journée BIEN-ETRE

**Être professionnel  
NON SOIGNANT et  
garder le sourire :**

*Prévenir l'épuisement  
professionnel*

**Vendredi 29 mars  
2024**

## Contexte

### **ETRE PROFESSIONNEL NON SOIGNANT ET GARDER LE SOURIRE : Prévenir l'épuisement professionnel**

L'exercice des professions non soignantes 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 des personnels non soignants et à l'apparition de risques psychosociaux.**

En parallèle, la succession des réformes et l'exigence d'optimiser les dépenses de santé ont amené les établissements sanitaires et médico sociaux à modifier l'équilibre activité / ressources.

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 non soignants, cette journée est faite pour vous.** Elle a pour objectif de vous aider à entretenir le plaisir au travail, d'être en mesure de prévenir une crise, et tout simplement de **garder le sourire.**

- ✓ **Connaître les signaux d'alerte et réagir**
- ✓ **Concilier activité professionnelle et qualité de vie au travail**
- ✓ **Adopter une diététique compatible avec la vie professionnelle**
- ✓ **Prendre soin de soi et de son corps**
- ✓ **S'accepter avec ses forces et ses sensibilités**
- ✓ **S'ouvrir à l'autre et mieux interagir avec lui**

## Programme

08h45 *Accueil*

**09h30 Ouverture de la journée**

**09h45 PLENIERE « De l'épuisement professionnel à l'épanouissement »**

*Animée par Mme MALESSAN, psychologue spécialisée sur le lien entre santé et travail*

- **Connaître les symptômes de l'épuisement professionnel**
- **Identifier ses conséquences possibles**
- **Savoir restaurer ses ressources personnelles et émotionnelles**

Conférence artistique animée par la troupe de théâtre **BATACLOWN**

**12h30 Déjeuner** sur le thème « *bien manger, manger bon et simple* »

**13h30 PARCOURS ATELIERS**

*Chaque participant sera invité à faire le tour des 4 ateliers organisés selon l'itinéraire établi dans son passeport. Durée des ateliers : 40 minutes chacun*

**Atelier Activité physique** « *Bien dans son corps, bien dans sa tête* »

*Animé par les kinésithérapeutes de F.A.C. Formation*

**Atelier Sophrologie** « *Gérer son stress et ses émotions : une nécessité au travail* »

*Animé par Isabelle CASAUX et Nathalie ROUS, infirmières sophrologues, CHU de Toulouse*

**Atelier Art-thérapie**

*Animé par des professionnels de la santé*

**Atelier Improvisation** « *Jeux de communication* »

*Animé par la troupe « Bulle Carrée »*

**16h45 RETOUR EN SALLE PLENIERE**

*Synthèse et clôture de la journée*

**17h00 Fin de la journée**

# INVITATION