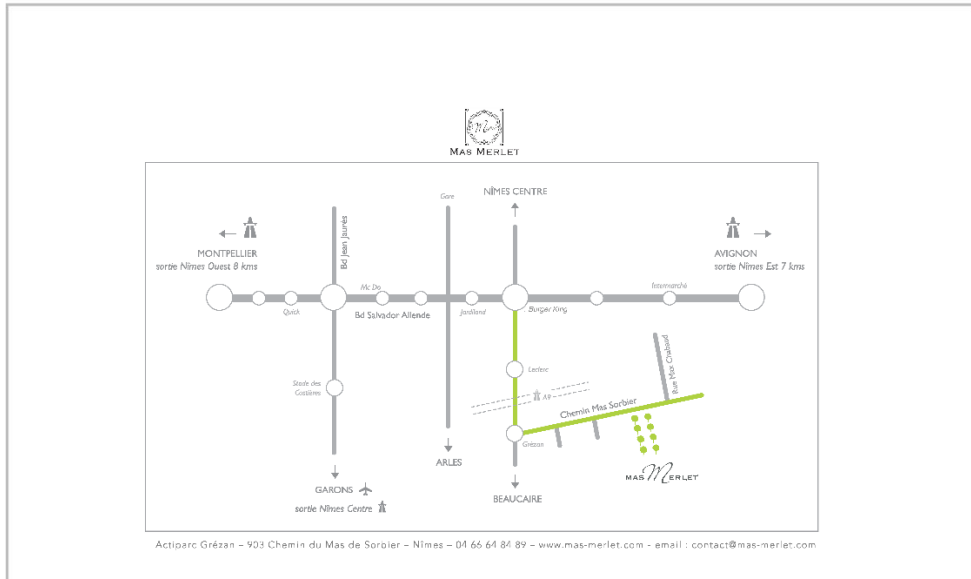


LES INSCRIPTIONS SONT OBLIGATOIRES ET SE FONT VIA LE LIEN SUIVANT

INSCRIPTIONS

AVANT LE 04 JUIN 2021



ACTIPARC GREZAN – 903 CHEMIN DU MAS DE SORBIER –
NIMES – 04.66.64.84.89 – WWW.MAS-MERLET.COM

Anfh Association nationale
pour la formation permanente
du personnel hospitalier

Languedoc-Roussillon

JOURNEE CADRES CULTIVER
SON BIEN-ETRE, UN DEFI AU
QUOTIDIEN !

Date : Mardi 15 juin 2021

Lieu Mas Merlet - NIMES

Objectifs - Programme

- Prendre soin de soi dans le contexte difficile actuel ?
- Valoriser la profession de cadre,
- Faire un pas de côté pour trouver des moyens de « mettre du baume au cœur »,
- Croiser les regards, les approches, les compréhensions,
- S'enrichir de regards décalés pour trouver ses propres réponses,
- Partager des expériences, des difficultés, des émotions, des valeurs, des idées, des approches, des pistes d'action, des fous-rires...

08h30 – Accueil des participants

09h00 – Ouverture de la journée

09h15 – Conférence : Comment cultiver son bien être ?

Véronique Salvi, puéricultrice, cadre de pôle en pédopsychiatrie. Sa trajectoire professionnelle a débuté dans le secteur du soin auprès d'adultes, d'enfants et de personnes âgées pour s'orienter ensuite vers le management. Elle est l'auteur du livre : Abécédaire du management bien-traitant, chronique Sociale, 2017, et anime des formations sur le management bien-traitant ainsi que sur les pratiques professionnelles bien-traitantes des équipes.

Conférence autour des thèmes :

- Comment développer la bienveillance de soi, en maintenant la confiance et l'estime de soi, grâce à l'intelligence émotionnelle, une posture de leadership, la communication bienveillante ?
- Comment faire un pas de côté pour prendre du recul, respecter ses valeurs, se ressourcer cultiver le sens de son activité, de son métier, se respecter et se faire respecter ?

Intervention « CLOWNANALYSE », Regard sur la conférence

10h30 – Pause

10h45 – Table ronde : Animateur Pierre Lorent

Comment être un cadre bien traitant pour soi-même au quotidien ?

Rahmouna Petit, cadre de santé, CHU Montpellier,

Véronique Salvi, cadre de pôle en pédopsychiatrie.

Rachel Zimmerman, cadre supérieur de santé, sage-femme, CH Alès

Catherine Guadagno, cadre de santé, CHU Montpellier

Dominique Pouget, cadre de santé, CH Béziers

11h45 Intervention « CLOWNANALYSE » BATA CLOWN

Cette matinée sera animée par Pierre Lorent, Responsable du Pôle Accompagnement des Professionnels au Carif-Oref Provence-Alpes-Côte d'Azur et Consultant indépendant

12h00 Pause déjeuner en commun



Suite du Programme

13h30 Ateliers thématiques : regards croisés



Les participants devront choisir UN atelier lors de l'inscription

1. **Le cadre au cœur des relations**, **Carine Dognin**, Formatrice et coach en efficacité personnelle et professionnelle
 - les leviers de la communication bienveillante
 - Le regard de la communication non violente
2. **Gestion des-stress ! Claudine Carillo**, psychologue, formatrice consultante
 - Techniques rapides de gestion du stress
 - Régulation émotionnelle TIPI
3. **J'ai pas le temps**, **Marie-Laure Lautier**, Formatrice consultante en Relations Humaines,
 - Les voleurs du temps et les 12 lois du temps
 - Apprendre à être dans le présent pour gagner du temps
4. **Etre en forme et bien dormir**, **Céline Braun Debourges**, Formatrice et coach spécialisée en gestion du sommeil,
 - Avoir un sommeil réparateur
 - Retrouver de la vitalité
5. **Souffler un bon coup : le regard de la sophrologie**, **Hélène Faucon Martin**, Directrice de l'école française de sophrologie Mtp, sophrologue, ex cadre de Santé
 - Se ressourcer et se dynamiser
 - Gérer ses émotions
6. **Etre un cadre confiant** : **Lilia Mérabet**, psychologue, relaxologue, pratiquante d'arts martiaux traditionnels,
 - Cultiver sa sécurité intérieure
 - Etre bienveillant avec soi-même : Qigong et confiance en soi

15h45 Pause

16h00 Retour en plénière

Regard des Clowns sur certains ateliers

16h30 Synthèse et clôture de la journée

Cette journée est co-organisée par l'ANFH Languedoc-Roussillon et Claudine CARILLO, psychologue, formatrice consultante