

INVITATION

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



Jeudi 03 octobre 2019

**Au Domaine des Moures –
VILLENEUVE- LES-MAGUELONE
de 9h à 17h**

Villeneuve Lès Maguelone

Coordonnées GPS :

Latitude : 43.532977

Longitude : 3.862019000000032

Domaine
Moures

Pour nous rejoindre

- Par autoroute (9 km) ; Sortie Montpellier sud direction les plages
- Par le train (11 km) ; Gare de Montpellier St Roch
- Par avion (12 km) ; Aéroport Montpellier Méditerranée (Fréjorgues)

DOMAINE DES MOURES

CHEMIN DES MOURES, 34750 VILLENEUVE-LES-MAGUELONE

TEL : 06 12 06 47 78

**POUR TOUTE INSCRIPTION VEUILLEZ CONTACTER VOTRE SERVICE
FORMATION AVANT LE 10 SEPTEMBRE 2019**

! ATTENTION PLACES LIMITEES !

JEUDI 03 OCTOBRE 2019

JOURNEE CADRES

OBJECTIFS - PROGRAMME

- Prendre soin de soi dans le contexte difficile actuel pour tendre à être un cadre heureux,
- 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 supérieur de santé, exerce comme coordinatrice petite enfance au sein de la ville de Paris. Elle a été directrice d'établissement pendant une quinzaine d'années. 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 :

- Contexte du métier de cadre dans les établissements publics de santé
- Comment rester ou développer la bienveillance de soi, en maintenant la confiance en soi, l'estime de soi, grâce à l'intelligence émotionnelle, une posture de leadership, la communication efficace et bienveillante ? Comment faire de temps en temps 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

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

Rahmouni Petit, Cadre de santé, CHU Montpellier

Véronique Salvi, Coordinatrice petite enfance, puéricultrice

Rachel Zimmerman, cadre supérieur de santé, CH Alès

Claudine Gicquel, cadre de santé, CHU Montpellier

11h45 Intervention « CLOWNANALYSE » BATA CLOWN

12h00 Pause déjeuner en commun

JEUDI 03 OCTOBRE 2019

CULTIVER SON BIEN-ETRE, UN DEFI AU QUOTIDIEN !

13h30 Ateliers thématiques : regards croisés



Les participants devront choisir UN atelier lors de l'inscription

1. **Le cadre au cœur des relations**, **Hélène Faucon Martin**, formatrice consultante en relations humaines et prévention psychosociales dans la domaine de la santé, ancienne cadre de santé
 - a. Approche de la communication assertive
 - b. Le regard de la communication non violente
2. **Gestion des stress**, **Claudine Carillo**, formatrice consultante, responsable de Myriade formation, psychologue
 - a. Stress et intelligence émotionnelle, approche cognitive
 - b. Techniques rapides de gestion du stress et régulation émotionnelle
3. **J'ai pas le temps**, **Sandrine Hassler Vinay**, Consultante en Relations Humaines, Formatrice
 - a. Les voleurs du temps
 - b. Les 12 lois du temps
 - c. Apprendre à être dans le présent pour gagner du temps
4. **Le plein de sens !**, **Pierre Lorent**, Chef de projets à l'Observatoire régional des métiers (ORM),
 - a. Moi et mon métier, on ne roule pas toujours bien ensemble...c'est souvent pas facile de maintenir le cap. Filer droit, marquer une pause, ou amorcer un virage, je m'interroge !
5. **Souffler un bon coup : le regard de la sophrologie** **Franck Cadart-Olivier** Sophrologue diplômé
 - a. Se ressourcer et se dynamiser
 - b. Réguler ses émotions
6. **Etre un cadre confiant : Lilia Mérabet**, psychologue, relaxologue, pratiquante d'arts martiaux traditionnels,
 - a. Cultiver sa sécurité intérieure
 - b. Etre bienveillant avec soi-même : Qigong et confiance en soi

15h45 Pause

16h00 Retour en plénière

- Regard « Clownanalyse » sur certains ateliers

16h30 Synthèse et clôture de la journée

Cette journée sera animée par Pierre Lorent, modérateur de la journée, et organisée par l'ANFH Languedoc-Roussillon et Myriade Formation