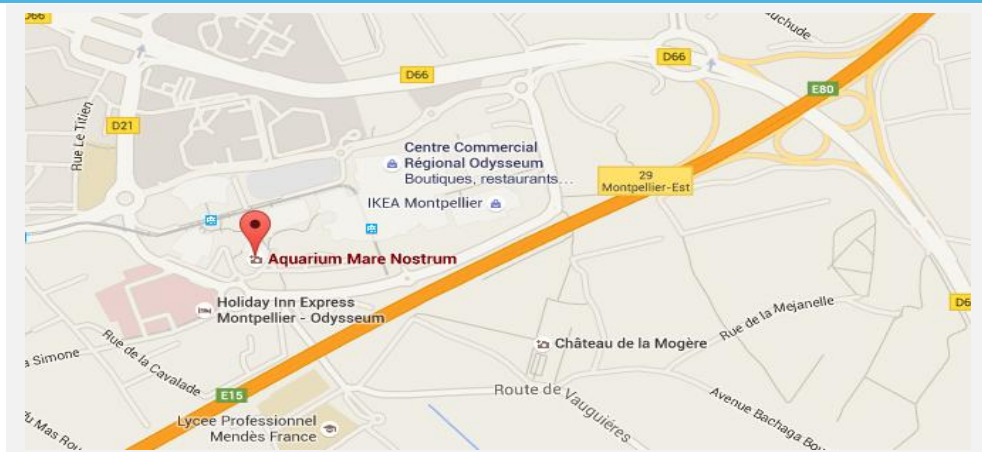


LIEU



Aquarium Mare Nostrum
Odysseum - Allée Ulysse
34000 Montpellier
Tél : 04 67 13 05 50

En tramway: Ligne 1 (tramway bleu à hironnelles), direction Odysseum, station "Place de France".

En bus: Ligne n°9 ou "La Ronde", arrêt "Odysseum".

En voiture:

- Autoroute A9, sortie 29, puis direction "Millénaire" en provenance du Sud ou "Odysseum" en provenance du Nord.

- Autoroute A75, sortie "St Jean de Védas", puis suivre A9 (direction Lyon) et sortie 29 "Millénaire".

**Pour toute inscription contacter votre service
 formation avant le 15 mars 2017**

Toute inscription sera validée, pas de convocation.
 Attention les places sont limitées

ETRE SOIGNANT ET RETROUVER LE SOURIRE : PREVENIR L'EPUISEMENT PROFESSIONNEL



Connaître les
signaux
d'alerte et
réagir

Adapter une
diététique
compatible
avec la vie
professionnelle

Concilier
activité
soignante et
QVT

Prendre soin
de soi, de
son corps et
de son image

Mardi 27 mars 2018

MARDI 27 MARS 2018

ETRE SOIGNANT ET RETROUVER LE SOURIRE

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.**

MARDI 27 MARS 2018

ETRE SOIGNANT ET RETROUVER LE SOURIRE

PROGRAMME

09h00 – Accueil des participants

09h30 – Ouverture de la journée

Erwan Helot, Responsable Pédagogique Régional ANFH

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**

Consultant GRIEPS

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 des Arènes (Toulouse)
- **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 Laurent Collombier Médecin Neurologue – CHU Nîmes
- **ATELIER ACTIVITE PHYSIQUE** *Bien dans son corps, bien dans sa tête*
 - Découverte du TAICHI CHUAN, une pratique n'exigeant ni matériel spécifique ni tenue de sport
 - Associer renforcement musculaire et bien-être

Atelier animé par Teresa Blanc – Muriel Malvolti Association la Source et le Rocher
- **ATELIER IMAGE DE SOI** *Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres*
 - S'occuper de soi dans les gestes du quotidien
 - Être attentif à son image

Atelier animé par Denise Pujol – Michèle Coteron – Socio-Esthéticiennes – CHU Montpellier

16h45 Retour en plénière

Synthèse et clôture de la journée