

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

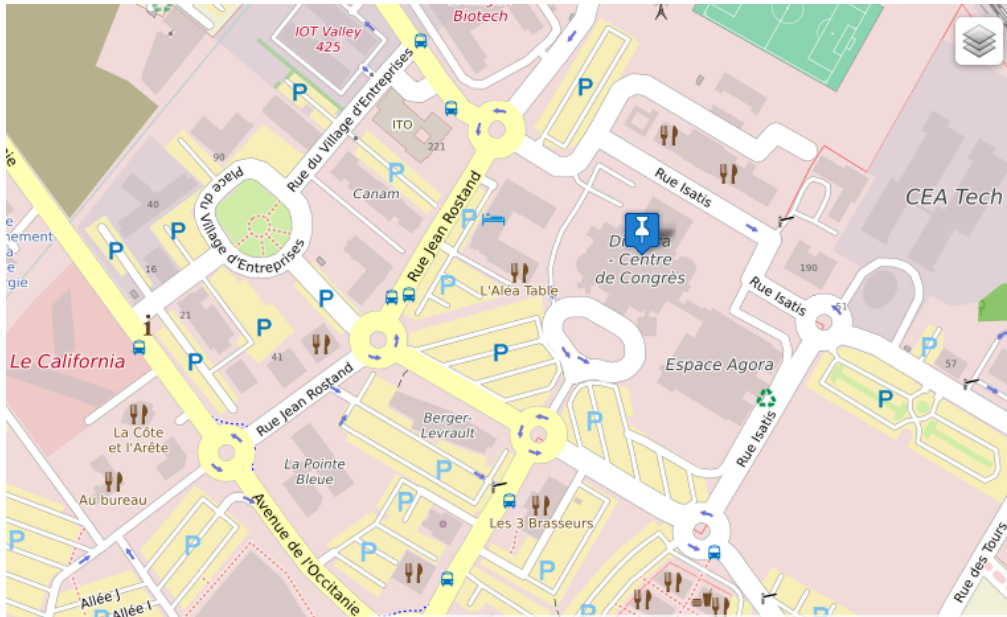
INFORMATION :
a.boukhalfi@anfh.fr

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.



Anfh Association nationale
pour la formation permanente
du personnel hospitalier

MIDI PYRENEES

Journée BIEN-ETRE

**Être soignant et
retrouver le
sourire : Prévenir
l'épuisement
professionnel**

31 MARS 2023

A Diagora Labège 31670

FORMATION

Contexte

ETRE SOIGNANT ET RETROUVER LE SOURIRE : Prévenir l'épuisement professionnel

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.**

- ✓ **Connaître les signaux d'alerte et réagir**
- ✓ **Concilier activité soignante et qualité de vie au travail**
- ✓ **Prendre soin de soi et de son corps**
- ✓ **Adopter une diététique compatible avec la vie professionnelle**

Programme

08h45 Accueil

09h30 **Ouverture de la journée**

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

Animée par Marie-M. MALESSAN et Gaëlle PACAUD, psychologues au CHU de Toulouse

- *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 **BATA CLOWN**

12h30 **DEJEUNER 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 »

Atelier animé par des kinésithérapeutes de F.A.C. Formation

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

Atelier animé par Isabelle CAS AUX et Nathalie ROUS, infirmières sophrologues, CHU de Toulouse

Atelier Culinaire « Bien dans son assiette, bien dans corps »

Atelier animé par les chefs cuisiniers du Traiteur des arènes, Toulouse

Atelier Body Zen « Bien respirer pour développer une bonne posture dans un corps zen »

Atelier animé par Fatima BLAISSE, animatrice, CH Ariège Couserans

16h45 **Retour en séance plénière**

Synthèse et clôture de la journée

17h00 **Fin de la journée**

INVITATION