

Accessible à tous
les professionnels de la santé
et étudiants.

10 participants maximum.

PRENDRE SOIN DE SOI, POUR MIEUX PRENDRE SOIN DES AUTRES

Dans l'avion, si vous ne mettez pas votre masque à oxygène en premier, vous ne pourrez pas venir en aide à votre voisin... Une fois n'est pas coutume, l'invitation est lancée : Poser sa casquette de soignant, d'aidant ; car vous êtes un être humain avant ! Avec le contexte sanitaire actuel, les professionnels de la santé et les étudiants se sentent sur le fil dans un milieu qui était déjà en souffrance depuis de nombreuses années. Le "prendre soin de soi" est souvent relégué au second plan au détriment de sa propre santé globale. Comment rétablir l'équilibre ? Deux jours pour revenir à soi, explorer des outils, stimuler ses propres ressources afin de renforcer son potentiel bien-être.

Objectifs :

- Questionner la représentation actuelle de la santé et mettre en perspective les différentes approches non médicamenteuses visant le « prendre soin » au niveau international.
- Développer ses capacités communicationnelles, (re)prendre sa place dans la relation à soi et à l'autre à travers la communication consciente.
- Approcher la dimension de la gestion du temps et clarifier comment celle-ci est au service de l'équilibre au quotidien.
- Stimuler ses ressources intrinsèques.
- Repérer ses propres leviers d'actions pour favoriser le prendre soin de soi afin d'être plus justement disponible pour prendre soin des autres.
- S'offrir une perspective claire pour prendre soin de soi.

Le contenu de la formation reposera sur la transmission de contenus théoriques, l'alternance avec des temps de partage & l'exploration d'outils pratiques renforcés par la richesse du groupe.

Matériel requis : ciseaux, colle, couleurs (crayons, feutres...), papier format A4 ou +, magazines.

22 & 23 FÉVRIER 2022 – 9H-17H

PROGRAMME

- Accueil : Tour de table avec les participants : recueil des attentes / Clarification du cadre des deux jours.
- Le concept de la santé : Si je devais le définir ? / Approche théorique / Quel est mon rapport à ma santé ?
- Les approches complémentaires en santé : État des lieux / Mes pratiques ?
- Et si je prenais ma place en apprenant à déjouer quelques écueils de la communication courante ? :
Présentation des 4 étapes du processus communicationnel /
Le pouvoir de l'intention et de l'attention / Exercice d'identification de mes besoins.
- La gestion du temps : Redéfinir ses priorités / La matrice d'Eisenhower / Vidéo.
- Création de son visionboard : une source d'inspiration.
- Partages.

(Les temps de pauses et déjeuner seront définis au sein du groupe le 22 au matin)



Intervenante **AGATHE MUSEUX**

Infirmière de formation, DIU Soigner les soignants.
Responsable de projets en santé publique à SPS.
Thérapeute à Manoura, Exploration de l'être.