

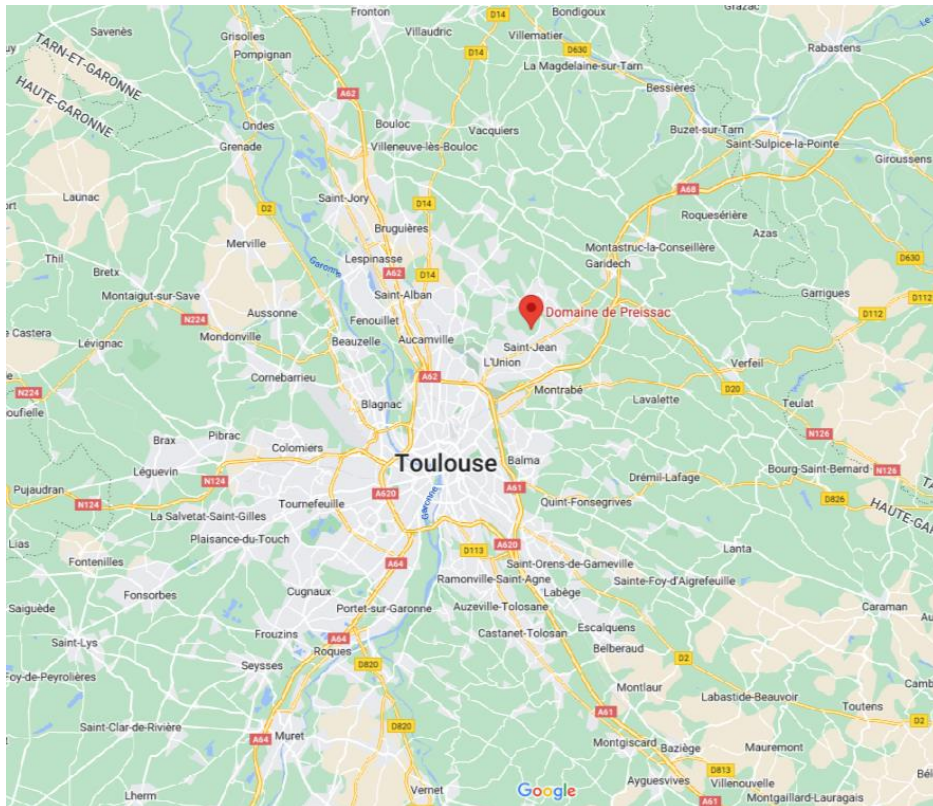
**LIEU :**  
**Domaine de Preissac**  
2 route du Clos du Loup  
31180 CASTELMAUROU

**INFORMATION :**  
Anissa BOUKHALFI [a.boukhalfi@anhf.fr](mailto:a.boukhalfi@anhf.fr)

**INSCRIPTIONS OBLIGATOIRE :**  
Auprès du Service FC ou RH de votre  
établissement  
**Jusqu'au vendredi 28 février 2025**



**PLAN D'ACCES**  
MGG4+33 Castelmaurou, France



**Anfh** Association nationale  
pour la formation permanente  
du personnel hospitalier

**MIDI PYRENEES**

**Journée BIEN-ETRE**

**Être professionnel  
SOIGNANT et garder  
le sourire !**

**Mardi 25 mars 2025**

**Domaine de Preissac  
Castelmaurou (Toulouse)**

IN  
V  
T  
A  
TION

## Contexte

### **ETRE PROFESSIONNEL SOIGNANT ET GARDER LE SOURIRE !**

L'exercice de professions soignantes implique, 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.**

Face à ce constat, l'ANFH Midi-Pyrénées propose, depuis 2016, une journée Bien-Etre à l'ensemble des personnels soignants des établissements hospitaliers du territoire.

**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**

- ✓ **Concilier activité professionnelle et qualité de vie au travail**
- ✓ **Prendre soin de soi et de son corps**
- ✓ **S'accepter avec ses forces et ses sensibilités**
- ✓ **S'ouvrir à l'autre et mieux interagir avec lui**

## Programme

08h45 *Accueil des participants*

**09h30 Ouverture de la journée**

**09h45 PLENIERE « Mieux gérer ses priorités et ses ressources au travail »**

*Animée par Mme Claire PRIQUET, psychologie sociale, consultante en prévention des RPS*

Conférence artistique animée par la troupe de théâtre **BATAFLOWN**

**12h30 Déjeuner** sur le thème du « Manger sain »

**13h30 PARCOURS ATELIERS**

*Chaque participant sera invité à faire le tour des 4 ateliers organisés selon l'itinéraire établi pour le groupe auquel il appartient pour l'occasion. Durée des ateliers : 40 minutes chacun*

**Atelier Activité physique** « Bien dans son corps, bien dans sa tête »

*Animé par les kinésithérapeutes de F.A.C. Formation*

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

*Animé par Isabelle CASAUX et Nathalie ROUS, infirmières sophrologues, CHU de Toulouse*

**Atelier Art-thérapie « Créativité »**

*Animé par Florence VILLARS MARTINHO, art-thérapeute*

**Atelier Improvisation théâtrale** « Jeux de communication »

*Animé par Patrick de ANDRADE et Frédéric SOURBIE de la troupe « Bulle Carrée »*

**16h45 RETOUR EN SALLE PLENIERE**

*Synthèse et clôture de la journée*

**17h00 Fin de la journée**

# INVITATION