

PROGRAMME ÉQUILIBRE OCCUPATIONNEL



Cet atelier propose un temps de réflexion et d'outillage concret pour aider les professionnels de santé à mieux répartir leur énergie au quotidien et prévenir l'épuisement. À partir de situations réelles, il permet de prendre du recul sur son organisation et de travailler sur un équilibre plus satisfaisant entre activités professionnelles, personnelles et temps de récupération. Explorer son équilibre occupationnel, c'est interroger la place des activités significatives et redonner de l'espace aux activités réellement significatives.

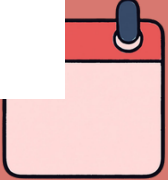
Ce que vous allez travailler lors de ces ateliers

- 
- Faire le point sur la répartition de vos activités quotidiennes (travail, repos, loisirs, obligations).
 - Comprendre l'impact de l'équilibre occupationnel sur la santé, le bien-être et la motivation.
 - Identifier ce qui soutient votre équilibre... et ce qui le fragilise.
 - Définir des objectifs personnels concrets, réalistes et atteignables.
 - Construire un plan d'action simple et motivant, adapté à votre réalité professionnelle.

Format des ateliers

- 
- 2 ateliers de 2 heures
 - Espacés de 15 jours
 - En petit groupe, favorisant les échanges et le partage d'expériences

Pourquoi participer ?

- 
- 
- Prendre du recul sur votre quotidien professionnel.
 - Mieux gérer votre énergie sur la durée.
 - Prévenir les situations de surcharge et d'épuisement.
 - Repartir avec des outils afin de travailler progressivement sur son quotidien.

PROGRAMME

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Nous sommes ravis de vous proposer un créneau exclusif d'activité physique spécialement conçu pour vous. Prenez un moment pour vous détendre et revitalisez votre corps et votre esprit grâce à ce programme adapté à votre emploi du temps exigeant.

Pourquoi la "Gym d'Entretien" est-elle faite pour vous ?

- **Reprise en douceur** : Ce cours est idéal pour une reprise progressive de l'activité physique
- **Programme complet** : Vous y trouverez un mélange équilibré de mobilisation articulaire, renforcement musculaire, exercices cardiovasculaires, étirements et relaxation.
- **Approche ludique** : Des exercices variés et amusants pour maintenir votre motivation et faire de l'exercice un moment agréable.
- **Encadrement expert** : Le cours est animé par Raphaële Burot, enseignante en activité physique adaptée et diététicienne nutritionniste, qui saura vous guider et adapter les exercices à vos besoins spécifiques.

Avantages de la "Gym d'Entretien"

- **Équilibre travail-vie personnelle** : Prenez soin de votre santé physique et mentale, indispensable pour votre équilibre et votre épanouissement professionnel.
- **Réduction du stress** : Des exercices de relaxation et d'étirement pour diminuer les tensions accumulées et améliorer votre bien-être général.
- **Renforcement musculaire** : Améliorez votre force et votre endurance pour mieux gérer les exigences physiques de votre métier.
- **Cardio et vitalité** : Boostez votre énergie et votre vitalité grâce à des exercices cardiovasculaires adaptés.



PROGRAMME NUTRITION

Vous souhaitez en apprendre plus sur nos ateliers nutrition ? Ceux-ci ont été conçus pour répondre à vos besoins spécifiques en matière de bien-être et d'alimentation. Explorez avec notre groupe de diététiciens nutritionnistes les thèmes essentiels pour maintenir une alimentation équilibrée tout en menant une vie professionnelle active et découvrez des alternatives simples et rapides au grignotage.

Atelier 1 : "Peut-on allier activité professionnelle et alimentation saine ?"

Vous vous demandez comment maintenir une alimentation équilibrée malgré un emploi du temps chargé et stressant ? Cet atelier est fait pour vous ! Vous y apprendrez :

- **Les bases de l'équilibre alimentaire** : Comprendre les besoins nutritionnels pour rester énergique et concentré toute la journée.
- **Solutions pratiques aux défis courants** : Surmonter les obstacles tels que les horaires irréguliers et les repas express.
- **Planification efficace des repas** : Techniques pour préparer des repas nutritifs, rapides et faciles à emporter.

Atelier 2 : "Et si ce n'était pas du grignotage ?"

Transformez votre perception du grignotage en découvrant de nombreuses alternatives. Au cours de cet atelier, vous apprendrez :

- **Comprendre le grignotage** : Les raisons derrière les envies de grignotage et comment y répondre.
- **Echanges de collations nutritives** : Choisir des collations qui apportent des bénéfices nutritionnels et énergétiques.
- **Préparation collective d'une collation !**

Pourquoi participer ?

- Améliorez votre propre alimentation : Acquérez des connaissances et des compétences pour une alimentation plus saine et équilibrée.
- Bénéficiez de l'expertise de professionnels : Nos ateliers sont animés par des experts en nutrition et diététique.
- Échangez avec vos pairs : Partagez vos expériences et découvrez des astuces pratiques avec d'autres professionnels de santé.



PROGRAMME

ATELIERS D'ÉCHANGE

Les ateliers d'échange sont des temps collectifs de discussion et de réflexion, centrés sur les réalités du quotidien des professionnels de santé. Ils offrent un espace sécurisé pour partager ses expériences, prendre du recul, et réfléchir ensemble à des pistes concrètes face aux difficultés rencontrées dans la pratique professionnelle.

Des thématiques adaptées aux besoins du terrain

Les thématiques évoluent en fonction des besoins identifiés. Voici des exemples d'ateliers déjà proposés :

- S'organiser pour ne pas être dépassé
- Faire face à l'inattendu (annonce d'un diagnostic, deuil, émotions, soutien)
- Gérer ses émotions
- Vers une communication efficace
- Prévenir le burn-out

Le fonctionnement des ateliers

- Animations en petit groupe
- Échanges guidés par un professionnel
- Apports pratiques et retours d'expériences
- Temps de parole favorisant l'écoute et le partage entre pairs

Le fonctionnement des ateliers

- Rompre l'isolement professionnel
- Mettre des mots sur des situations vécues
- Bénéficier de l'expérience d'autres professionnels
- Identifier des pistes d'action concrètes pour son quotidien

