



## « Prise de recul et bienveillance envers soi : comment éviter l'épuisement professionnel ? »

Une journée à destination des **correspondants handicap** et des **personnes en charge de l'accompagnement des agents** (Conseillers mobilité carrière, chargés des ressources humaines...)

Rendez-vous le **MARDI 14 JANVIER 2020** de 9h30 à 17h à **BOURGES**

### CONTEXTE

Comment prendre soin des autres quand il nous est si difficile de prendre soin de nous !  
Correspondant handicap, responsable RH, conseiller mobilité carrière, autant de missions qui requièrent davantage encore qu'une prise de recul pour être conduites dans la **bienveillance et l'humanisme**.

### INFORMATIONS PRATIQUES

**Centre Hospitalier George Sand  
de Bourges**  
Bâtiment administratif  
77 Rue Louis Mallet  
18000 BOURGES

*Parking sur place / Accessible en transports en communs depuis la gare*

Cette journée souhaitée par un grand nombre d'entre vous a donc été conçue comme un cheminement intérieur pour nous permettre de prendre le **temps de l'écoute** de notre énergie, des liens qui nous constituent et de notre engagement.

Elle utilisera en particulier les apports de la pleine conscience, de la psychologie positive et de la systémie. Nous verrons ensemble comment ces démarches peuvent enrichir au quotidien nos pratiques d'accompagnement, et s'appliquer à l'exercice de nos missions.

Une manière d'entamer l'année dans les meilleures conditions !

## PROGRAMME PRÉVISIONNEL

**9h30** : Accueil café

**9h45** : Introduction et exercices de respiration

**10h** : **Expression des difficultés de la mission d'accompagnement de personnes en situation de handicap** (choix, prise de décision, posture)

**10h45** : **Apports de la psychologie positive et exercices d'application**

**12h30-14h** : Buffet déjeuner

**14h** : Exercices de pleine conscience

**14h15** : **Comment appliquer les enseignements de la psychologie positive dans notre engagement professionnel ?**

**15h30** : **Apports de la systémie : compréhension et usages pour nos missions**

**16h30** : Retours d'expérience et appropriation

**17h** : Fin de la journée

## OBJECTIFS DE LA JOURNÉE

- **Prendre du recul sur son quotidien professionnel**
- **Se recentrer sur le cœur de son engagement et le sens de ses missions**
- **S'exercer à partir de cas pratiques**
- **Partager nos regards sur notre mission d'accompagnement**
- **Nous enrichir de l'expérience de nos pairs** (inter fonctions publiques et inter fonctions)

## PUBLICS CONCERNÉS

**Correspondants handicap**

**+ Personnes en charge de l'accompagnement des agents**