

Journée de l'Afar

Prévenir l'épuisement professionnel des soignants

Mardi 8 octobre 2024

Éric Langevin,
professeur de yoga



Face à des contraintes toujours plus fortes, le quotidien des soignants est souvent stressant, éprouvant, épuisant. Cette journée vise à permettre à chacun de reconnaître ses émotions et de les gérer grâce à des techniques simples et efficaces, afin d'éviter toute forme d'épuisement mental ou physique.

Passionné par la créativité, l'innovation, le leadership et le travail en équipe, Éric Langevin a une expérience de 20 ans dans la facilitation et la mise en œuvre de dynamiques collaboratives dans les équipes projets. Il co-dirige à Paris le centre Yoga Vision avec son épouse depuis 10 ans. Dans ce cadre, il co-anime des formations de professeur de yoga dans lesquelles il intègre techniques de méditation, de relaxation et de visualisation.

100 % digital en **visioconférence** – n°1503 – 340 €

PROGRAMME

08h30 Accueil des participants en ligne

09h00 Causes, signaux d'alarme et leviers d'action

- Méthodes simples et opérationnelles pour sortir d'une situation de crise.
- Facteurs de risque et conséquences de l'épuisement professionnel.
- Examen des différentes techniques de respiration et de leur effet sur le corps et l'esprit.
- Faire baisser la tension émotionnelle avec des techniques de respiration et de visualisation simples et pratiques.
- Échanges avec les participants.

10h30 Pause

11h00 Les pratiques pour retrouver calme et stabilité

- L'origine du stress, de l'anxiété et leurs mécanismes en lien avec la respiration.
- Les méthodes de « scan corporel » pour faire baisser le stress.
- La cohérence cardiaque et les techniques de pranayama (respiration abdominale, respiration consciente...).
- Comprendre les risques et les limites de l'utilisation des techniques de respiration.
- Échanges avec les participants.

12h30 Pause

13h30 Les pratiques pour régénérer le corps-esprit

- Les différences entre altruisme, empathie et compassion.
- Développer l'empathie et l'écoute bienveillante.
- Les techniques de respiration qui favorisent la récupération et la gestion des émotions difficiles.
- Exercices de focalisation de l'attention en état de relaxation pour développer la clarté d'esprit.
- Échanges avec les participants.

15h00 Pause

15h15 Intégrer des pratiques au quotidien

- Création d'un environnement de travail propice à la prévention.
- Les techniques de communication assertive.
- L'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.
- Appliquer les techniques de respiration, de méditation et de visualisation dans des situations de la vie réelle pour augmenter leur énergie et leur motivation.
- Échanges avec les participants.

16h45 Clôture de la journée

17h00 Fin de la journée

Inscriptions : **www.afar.fr**

