



ATELIERS BIEN - ÊTRE POUR LES SOIGNANTS

Ateliers de groupe pour les médecins, assistants en médecine, infirmiers, aides-soignants, ergothérapeutes, kinésithérapeutes, assistants sociaux, psychologues, logopèdes, pharmaciens, ...

Trois modules différents :

- ✓ Gestion du stress
- ✓ Hygiène de vie
- ✓ Equilibre vie privée et vie professionnelle

OBJECTIF : Transmettre des outils et pistes de réflexion visant une

- 1 Amélioration de votre bien-être global**
- 2 Réduction du stress et de l'épuisement professionnel**
- 3 Accroissement de votre satisfaction personnelle et professionnelle**

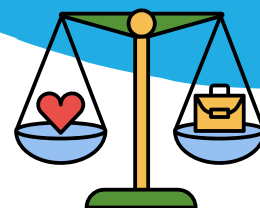
Le programme est divisé en trois modules. Il est possible de s'inscrire à chaque module indépendamment les uns des autres :



Module 1 -
Relaxation et
gestion du
stress (6
séances)



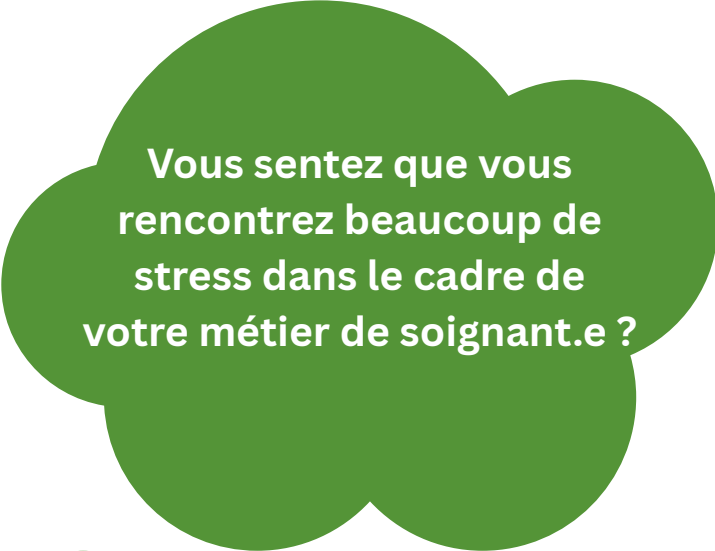
Module 2 -
Alimentation,
sommeil et
activité
physique (6
séances)



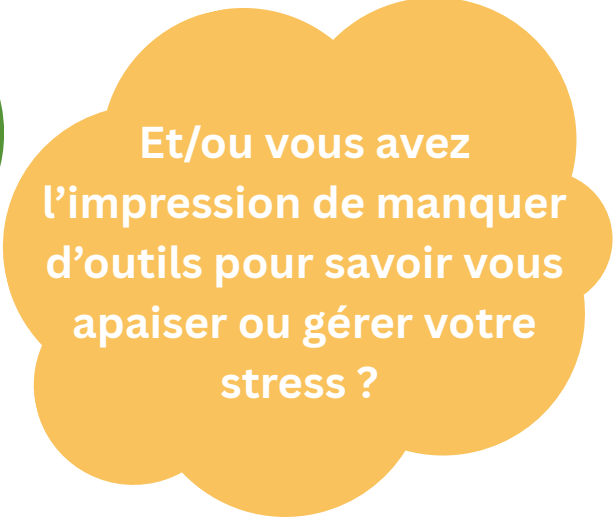
Module 3 -
Equilibre vie
professionnelle/
vie privée (6
séances)

Si vous êtes intéressé.e par nos séances de groupes, nous vous conseillons vivement d'assister préalablement à la séance d'information abordant **« *Comment réussir à intégrer de nouvelles habitudes en santé dans son quotidien ?* »**

Participation gratuite à la séance d'information sur inscription :
12/01/26 de 17h30 à 19h30, UNamur



Vous sentez que vous rencontrez beaucoup de stress dans le cadre de votre métier de soignant.e ?



Et/ou vous avez l'impression de manquer d'outils pour savoir vous apaiser ou gérer votre stress ?



Module 1 - Relaxation et gestion du stress

A travers ce module nous cherchons à vous aider à ...

- Comprendre ce qu'est le stress
- Acquérir des outils de gestion du stress et des ruminations dans la vie quotidienne
- Découvrir et/ou expérimenter des moyens de s'apaiser par le corps
- Bénéficier de moments de partage en petits groupes

Séance d'information conseillée

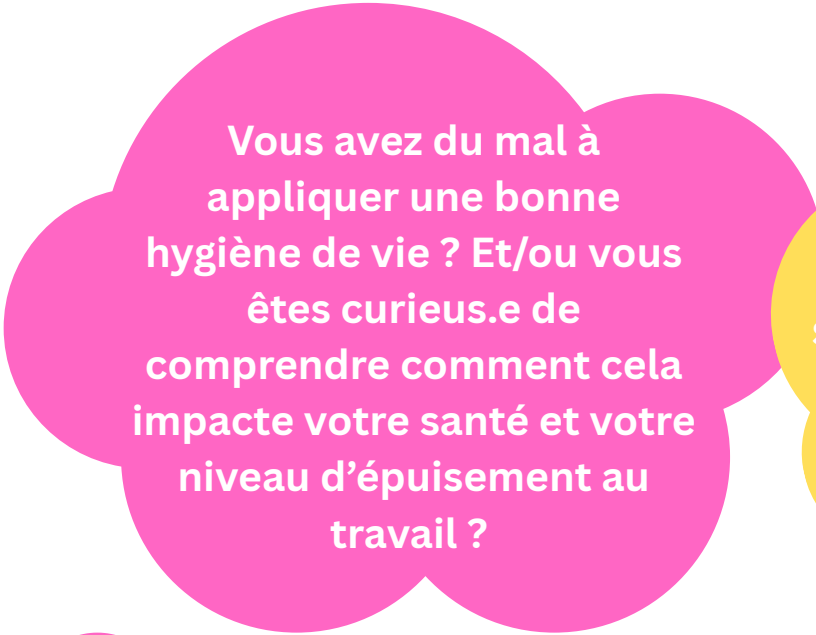
Lundi 12/01/26 de 17h30 à 19h30

Module gestion du stress

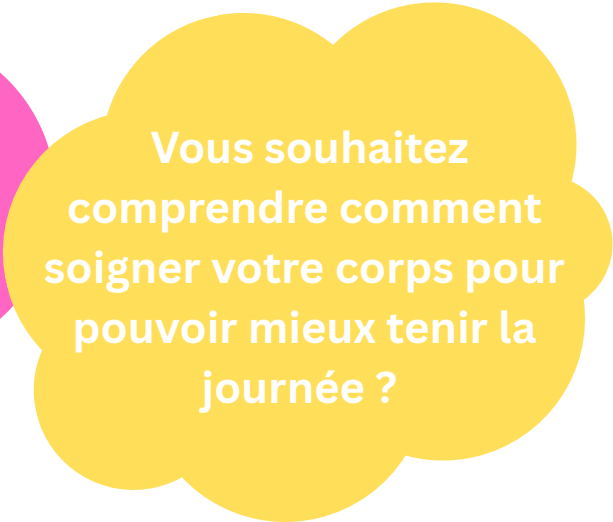
Les mardis de 9h à 10h30

03 février, 10 février, 03 mars, 10 mars, 17 mars et 31 mars 2026

Lieu - Université de Namur



Vous avez du mal à appliquer une bonne hygiène de vie ? Et/ou vous êtes curieux.e de comprendre comment cela impacte votre santé et votre niveau d'épuisement au travail ?



Vous souhaitez comprendre comment soigner votre corps pour pouvoir mieux tenir la journée ?



Module 2 - Hygiène de vie

A travers ce module nous cherchons à vous aider à ...

- Comprendre l'impact des habitudes de vie sur le bien-être et la santé mentale.
- Acquérir des outils pour vous aider à mettre en place de nouvelles habitudes alimentaires, de sommeil et/ou d'activité physique dans votre vie quotidienne.
- Comprendre comment réussir à mettre en place de nouvelles habitudes.

Séance d'information conseillée

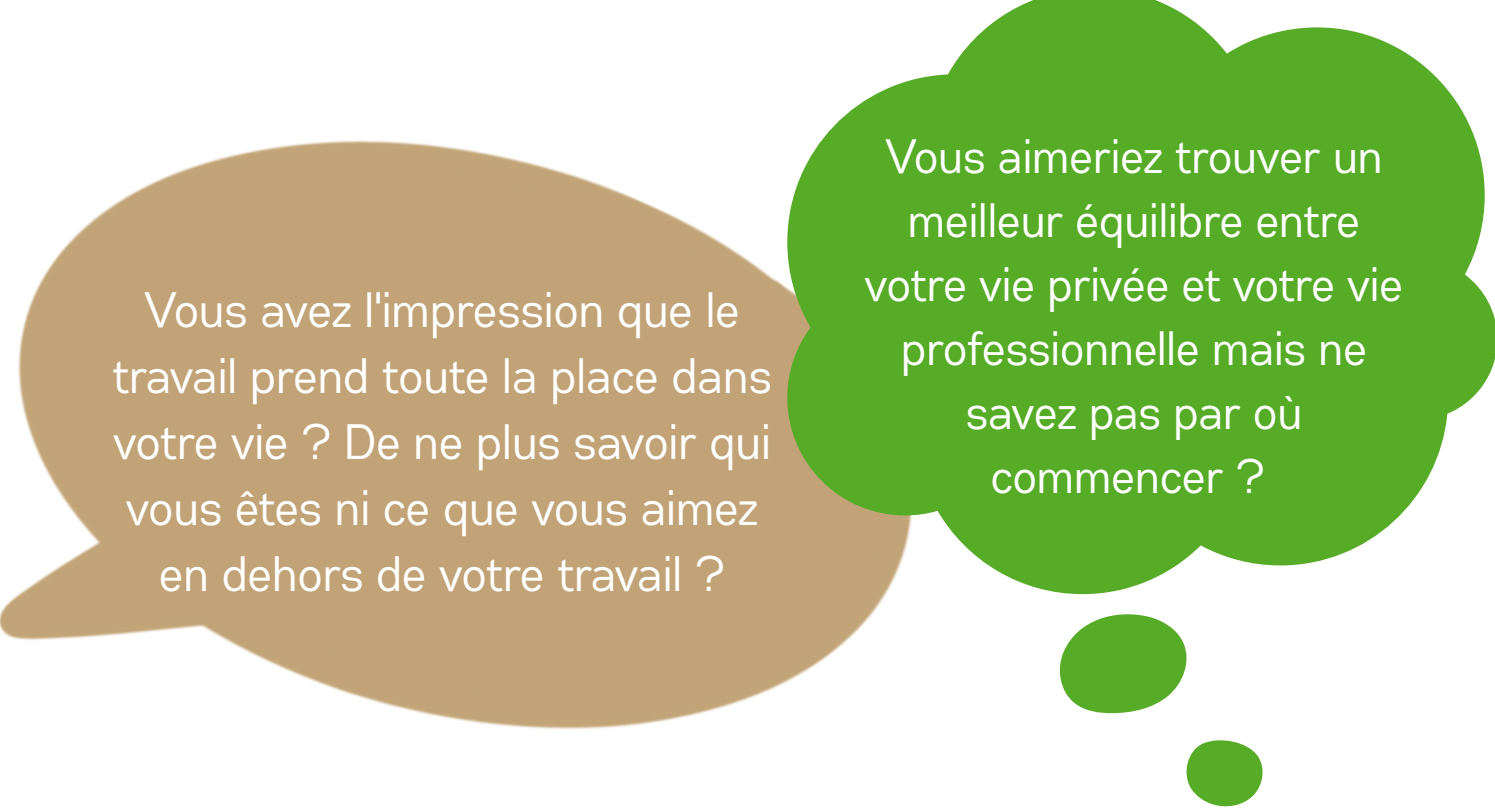
Lundi 12/01/26 de 17h30 à 19h30

Module sur l'hygiène de vie

Les mardis de 9h à 10h30

24 mars, 07 avril, 21 avril, 12 mai, 26 mai, 09 juin 2026

Lieu - Université de Namur



Vous avez l'impression que le travail prend toute la place dans votre vie ? De ne plus savoir qui vous êtes ni ce que vous aimez en dehors de votre travail ?

Vous aimeriez trouver un meilleur équilibre entre votre vie privée et votre vie professionnelle mais ne savez pas par où commencer ?

Module 3 - Equilibre vie privée/vie professionnelle

A travers ce module nous cherchons à vous aider à ...

- Identifier votre équilibre vie privée/vie professionnelle
- Comprendre les causes d'un éventuel déséquilibre
- Agir pour créer, rétablir ou maintenir votre propre équilibre sain et satisfaisant

Séance d'information conseillée

Lundi 12/01/26 de 17h30 à 19h30

Module équilibre vie privée / vie professionnelle

Les mardis de 9h à 10h30

14 avril, 19 mai, 02 juin, 16 juin, 23 juin, 30 juin 2026

Lieu - Université de Namur

INSCRIPTION

Si vous êtes intéressé, vous pouvez vous inscrire par e-mail en nous contactant à l'adresse suivante : delphine.fryns@unamur.be. Veuillez préciser quelle profession vous exercer, s'il vous plaît.

RENSEIGNEMENTS

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter aux coordonnées suivantes :

delphine.fryns@unamur.be
081.72.41.59 (lundi et mardi)

PRIX

- Participation gratuite pour la séance d'information
- L'inscription à l'ensemble des 6 sessions d'un même module est de **15 euros** (soit 2.50 euros par séance).
- L'inscription à l'ensemble des 3 modules est de **45 euros**.

Il est possible de s'inscrire séparément à chaque module.

Une session sera organisée à partir de 4 participants et nous accepterons un maximum de 10 personnes par groupe.