

Travail en équipe et sommeil

M^{me} Nathalie Le Doussal, formatrice FSEA, thérapeute

Objectifs

- Identifier ses zones de confort et d'inconfort dans un environnement de travail particulier.
 - Clarifier ses propres besoins en vue d'équilibrer sa « Life Domain Balance ».
 - Expérimenter des exercices de relaxation, ressourcement.
-

Contenu

- Apports théoriques, exemples de pairs (vidéos, témoignages...);
 - Partage d'expériences, vécu personnel ;
 - Mise en jeu psycho-corporelle, créations via des médiations artistiques (dessin, collages...);
-

Horaires

De 8h30 à 16h

Public-cible

Les collaborateurs travaillant de nuit

Nombre

16 personnes

20 septembre 2021

*Hôpital du Jura – site de la Résidence
la Promenade à Delémont
Salle des Bergeronnettes*