

Acteur impliqué dans la santé et le bien être des professionnels de santé, Groupe Pasteur Mutualité vous propose, au travers du Fonds de dotation Villa M, différentes actions de soutien et de prévention dédiées :



### **Cours de Cardio boxe : pour décompresser par le sport**

D'une durée de 45 minutes, chaque séance, animée par un coach certifié, permet de prendre un temps pour soi, et assure également un rôle fédérateur entre les membres.



### **Sas de récupération : pour prévenir et se régénérer face à des fortes sollicitations**

Basée sur les TOP® (Techniques d'Optimisation du Potentiel), cette sensibilisation de 3h permet par des exercices simples et réutilisables dans le quotidien de se relaxer et se redynamiser.



### **Atelier gestion des conflits et self défense : pour savoir réagir et se protéger**

Animée par un intervenant du RAID ou du GIPN, la séance a pour objectif d'outiller un groupe de professionnels dans leur quotidien pour faire face à une agression verbale ou physique.



### **Programme M : Être accompagné et soutenu par des professionnels de votre activité**

Dispositif gratuit d'accompagnement et de soutien entre pairs, il s'adresse aux professionnels de santé touchés par une situation (conflit, surmenage, burn out, problème personnel ou professionnel ...) susceptible d'affecter leur fonctionnement professionnel.

A ce jour ouvert, ce programme est ouvert aux médecins, infirmiers, sage femmes, pharmaciens, kinésithérapeutes, et vétérinaires.

Une de ces actions vous intéresse ?

Vous souhaitez organiser des cours auprès de vos équipes ?

Vos contacts en région :

**Fabienne MIGNOT**  
Nord Ouest  
06.62.34.83.93  
fabienne.mignot@gpm.fr

**Loic RUSSO**  
IDF et Nord Est  
06.72.74.21.77  
loic.russo@gpm.fr

**Jean Bernard RIVALLAND**  
Sud Ouest  
06.60.27.12.02  
jean-bernard.rivalland@gpm.fr

**Anne DEGRAIX**  
Sud Est  
06.62.34.81.91  
anne.degraix@gpm.fr

PROPOSITION