



Cours de Cardio boxe : pour décompresser par le sport

D'une durée de 45 minutes, chaque séance est ouverte à un minimum de 10 participants. Animée par un coach certifié, dans le respect des gestes barrières, elle permet de prendre un temps pour soi, et assure également un rôle fédérateur entre les membres. Cette action peut se dérouler à l'extérieur ou dans une salle dédiée.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZDpGnzLVGwE>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZU9yUFOV0JI>



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

Séance de 1h30 basée sur les TOP[®] (Techniques d'Optimisation du Potentiel), elle permet d'expérimenter des exercices simples, réutilisables dans le quotidien pour se relaxer et se redynamiser. Cette action se déroule dans une salle dédiée (salle de cours par exemple) peut accueillir jusqu'à 13 personnes.



Atelier gestion des conflits et self défense en milieu libéral : 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.

Cette action, d'une durée de 1H30 à 3H se tient dans une salle permettant d'accueillir une vingtaine de participants.

Le lien ci-après vous permettra de visualiser une courte vidéo de présentation de l'atelier

<https://youtube.com/watch?v=bGBldcPXLqE&feature=shares>



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.

Le Programme propose d'accéder à un dispositif inédit d'écoute, d'échanges et de rencontres avec des soignants intervenants formés spécialement pour aider leurs confrères en difficulté.

Ce dispositif s'appuie sur une initiative déjà mise en place et éprouvée depuis 1990 auprès de médecins : le programme d'aide aux médecins du Québec (PAMQ).

Plus d'informations sur : https://www.youtube.com/watch?v=m_OT88eiUek