

# PROGRAMME ÉQUILIBRE OCCUPATIONNEL



Cet atelier propose un temps de réflexion et d'outillage concret pour aider les professionnels de santé à mieux répartir leur énergie au quotidien et prévenir l'épuisement. À partir de situations réelles, il permet de prendre du recul sur son organisation et de travailler sur un équilibre plus satisfaisant entre activités professionnelles, personnelles et temps de récupération. Explorer son équilibre occupationnel, c'est interroger la place des activités significatives et redonner de l'espace aux activités réellement signifiantes.

## Ce que vous allez travailler lors de ces ateliers

- Faire le point sur la répartition de vos activités quotidiennes (travail, repos, loisirs, obligations).
- Comprendre l'impact de l'équilibre occupationnel sur la santé, le bien-être et la motivation.
- Identifier ce qui soutient votre équilibre... et ce qui le fragilise.
- Définir des objectifs personnels concrets, réalistes et atteignables.
- Construire un plan d'action simple et motivant, adapté à votre réalité professionnelle.



## Format des ateliers

- 2 ateliers de 2 heures
- Espacés de 15 jours
- En petit groupe, favorisant les échanges et le partage d'expériences

## Pourquoi participer ?

- Prendre du recul sur votre quotidien professionnel.
- Mieux gérer votre énergie sur la durée.
- Prévenir les situations de surcharge et d'épuisement.
- Repartir avec des outils afin de travailler progressivement sur son quotidien.

