

# Journée Soigner, Soi-nier?

Quoi ?

Journée bien-être à destination de tous les soignants de tous les secteurs de la province de Luxembourg

Qui ?

Médecins, infirmiers, aides-soignants,...

Où ?

Hôtel l'Amandier à Libramont

Quand ?

Vendredi 9 juin 2023

## Programme de la journée

8h30 : Accueil

9h00 – 9h15 : Discours

Député Provincial : **Stephan De Mul**

9h20 – 10h30 : **Conférence « Mieux comprendre le burnout, pour mieux le prévenir »**  
par Docteur Anne-Laure LENOIR.

..... ou .....

Atelier « **Animation d'un jeu burnout et réflexion autour des réponses** »  
par Monsieur Jean-Marie HOTON

10h30 – 10h45 : PAUSE CAFE 

10h45 – 11h55 : **Conférence « La prévention du burnout : quelles mesures mettre en place pour l'éviter ? »** par Madame Isabelle DOUNY

..... ou .....

Atelier « **Yoga du rire** »

par Madame Michelle GATELLIER

12h00 – 13h00 : PAUSE LUNCH 

13h10 – 14h20 : **Conférence « Faire son bilan au travail »** par Madame Isabelle DOUNY

..... ou .....

Atelier « **Sophrologie et exercices de respiration pour gérer le stress** »  
par Madame Véronique GILSON

14h20 – 14h35 : PAUSE CAFE 

14h35 – 16h05 : **Théâtre « Brulés de l'intérieur »**

par La compagnie Maritime

+ débat par Monsieur Jean-Marie HOTON

16h05 – 16h20 : Clôture journée  
+ mise en trace



PROVINCE DE  
LUXEMBOURG

Inscription obligatoire : **places limitées à 120 soignants**



#Ça, c'est la Province !

