

Séminaire Self-management

Le programme



MedSICS
Med Sana In Corpore Sano

Tu t'interroges sur ton futur internat et ta santé ?

Tes collègues ou toi avez souffert de surmenage ?

Est-ce qu'un interne épanoui ça existe ? Comment font les autres ?

Les Jeunes Médecins de Premier recours Suisses (JHaS) et MEDSICS vous invitent à participer au 2ème Séminaire dédié au Self-Management !

SAMEDI 16 JANVIER 2021	MATIN
	Atelier mouvement "Prevention Starterpack - Let's move body and mind!" <i>Mme Marie-Aude Mayor - Psychomotricienne</i>
	Présentation de cas - « L'autre c'est moi » <i>Orateurs à venir</i>
	APRÈS-MIDI
	Tables ronde, paroles de médecins : Témoignages Live, avant, pendant et après ? <i>Orateurs à venir</i>
	Conférence : Parlons Self-management ! Dre Linda Habib, Bern et Dre Alix Cino, Bienne internistes- généralistes
	Atelier communication - pratique en groupes
	Introduction au mindfulness - <i>Headspace</i>
	APÉRO DE CLÔTURE
DIMANCHE 17 JANVIER 2021	MATIN (BONUS)
	Atelier mouvement « Introduction à la pratique du yoga » <i>Enseignant de yoga : à venir</i>
	Groupes de travail <ol style="list-style-type: none"> 1. Le self management dans l'assistantat de demain 2. Développement du « StarterKit » de self-management pour médecins-assistants 3. Séminaire Self-management 2022

Date : samedi 16 janvier 2021

Adresse: [Forum Emmaüs St-Légier \(VD\)](#)

Prix : 60.-/pers (logement et nourriture inclus)

Informations et inscriptions: alix.cino@outlook.com

L'équipe d'organisation

Linda Habib, Bern - linda.habib@hotmail.com / Laura Cordes, Genève - laura.cordes0@gmail.com

Alix Cino, Bienne - alix.cino@outlook.com / Céline Roulet, Fribourg - celine.roulet@gmail.com

Bruno Mayor, Lausanne - bruno.mayor@unil.ch / Etienne Monnier, Rennaz - etienne.a.monnier@gmail.com

Mariana Simoes, Neuchâtel - mariana.simoes.m@gmail.com / Enora LeBec, Vallée de Joux - enora.lebec@unil.ch