

PARCOURS ÉQUILIBRE 2026



Save
the date

**Mardi
3 février**
13h-13h45

Et si j'apprenais à m'écouter pour changer !

Visio

**Mardi
10 février**
17h-20h

Soirée Parcours Equilibre :
Cultiver son équilibre pour prendre soin de soi et des autres

**La Maison
des Soignants
de Metz**

**Mardi
3 mars**
13h-13h45

Cerveau, perceptions et stress :
comprendre pour mieux réguler et retrouver un équilibre

Visio

**Mardi
7 avril**
17h-20h

Apprendre à mieux gérer son temps et ses priorités

Visio

**Mardi
5 mai**
13h-13h45

Empathie au travail :
communiquer sans surcharge émotionnelle

Visio

**Mardi
2 juin**
13h-13h45

Soignants en action :
outils et habitudes pour retrouver son équilibre

Visio

**Mardi
8 septembre**
13h-13h45

Alléger sa charge mentale administrative

Visio

**Mardi
20 octobre**
13h-13h45

Gestion du stress et des émotions dans son quotidien de soignant

Visio

**Mardi
3 novembre**
13h-13h45

(Re)trouver du sens dans son métier

Visio

**Jeudi
26 novembre**
18h-21h

Soirée Parcours Equilibre :
Cultiver son équilibre pour prendre soin de soi et des autres

**La Maison
des Soignants
de Paris**

**Mardi
15 décembre**
13h-13h45

Equilibre vie pro – vie perso :
prévenir l'épuisement professionnel

Visio