

Aperçu du programme

08:00 - 08:20 : Accueil

08:20 - 08:55 : Discours d'accueil de notre président et vice-présidente

09:00 - 09:45 : Comprendre la santé mentale chez les soignants (LU)

10:00 - 10:55 : Quand le soin nous impacte émotionnellement (LU)

11:00 - 12:00 : Prendre soin de soi : ressources, limites et aides possibles (LU)

12:00 - 13:00 : Pause de midi (**buffet inclus**)

13:00 - 13:55 : Renforcer ses ressources : EMDR, pleine conscience et techniques pratiques de stabilisation pour les soignants (LU)

14:00 - 14:55 : Pourquoi les personnes qui prennent soin des autres s'oublient-elles elles-mêmes? (FR)

15:00 - 15:30 : Témoignage (FR)

15:40 - 16:00 : Questionnaire de clôture de la formation continue

Questions à adresser à info@alas.lu ou au +352 661 433 767

LU = Présenter en Luxembourgeois

FR = Présenter en Français



FORMATION CONTINUE

MÄI MENTAALT WUELBEFANNEN - SECH KENNEN,
SECH VERSTOEN, SECH ENTFALEN.

MON BIEN-ÊTRE MENTAL - SE CONNAÎTRE, SE
COMPRENDRE, S'ÉPANOUIR.

Dans le cadre de la 32e Journée
nationale de l'Aide-Soignant le

09. octobre 2026

à la

**MAISON D'ACCUEIL DES SRS FRANCISAINES
50 AV. GASTON DIDERICH, L-1420 BELAIR**

Séminaire en luxembourgeois et en français



FORMATION CONTINUE

La journée est organisée dans le cadre de la **32e Journée nationale de l'Aide-Soignant**, reconnu comme formation continue.

Le personnel soignant intéressé par ce thème est le bienvenu.

Cette année, nos intervenants invités se concentrent sur le thème de la **santé mentale et du bien-être**, un sujet qui nous concerne tous directement dans notre quotidien.

Dans une formation **variée et axée sur la pratique**, nous aborderons ensemble les questions suivantes : Quelles maladies psychiques peuvent apparaître dans la vie professionnelle ? À quoi ressemble une thérapie ? Et que puis-je faire moi-même activement pour mon bien-être ?

Nos intervenants ne souhaitent pas seulement vous transmettre des connaissances théoriques, mais aussi vous proposer des exercices pratiques que vous pourrez appliquer directement dans votre quotidien.

DIRECTION DE LA FORMATION

La formation sera animé par les psychologues Madame Katya Gonçalves et Madame Liz Mack, et par la coach Madame Diana De Abreu.

DATE, HEURE & LIEU

Vendredi, 09 octobre 2026 de 08h00 – 16h00

Maison d'accueil des Soeurs Franciscaines

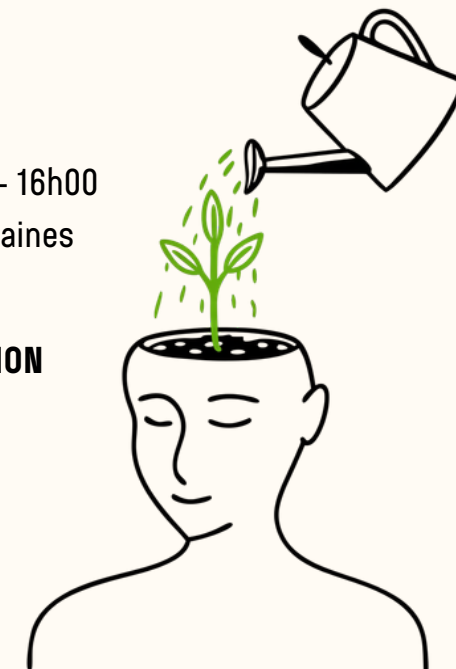
50, Av. Gaston Diderich, L-1420 Belair

INSCRIPTION & FRAIS DE PARTICIPATION (DÉJEUNER INCLUS)

Non-membres ALAS: 100 €

Membres ALAS: 75 €

Membres étudiants ALAS: 35 €



INSCRIPTION

Date limite d'inscription: **21 septembre 2026**

Veuillez envoyer un e-mail à info@alass.lu ou remplir le formulaire du

QR-code

IBAN: LU59 1111 0828 9456 0000

BIC: CCPLULL

Nom: Ass. Des Aides-soignants

Veuillez mentionner votre nom et prénom lors du virement



FORMATION CERTIFIÉE - RECONNUE PAR LE MINISTÈRE.

En cas d'annulation après le 02 octobre 2026, 50 % des frais de participation seront retenus.