

LE TEMPS DE SOUFFLER

DANS LE CADRE DE LA SEMAINE
D'INFORMATION DE LA SANTE MENTALE



A DESTINATION DES ASSURES MSA BCL
EN ACTIVITE PROFESSIONNELLE

INSCRIPTION NECESSAIRE AU 06 38 35 32 36 / 06 02 13 49 62

LE 10 OCTOBRE 2025
DE 9H30 A 16H30



MSA BCL

RDV 7 RUE DE L'ÎLE D'OR
MSA BCL DE BOURGES

GRATUIT



PROGRAMME

Objectif : Mieux se connaître pour éviter l'épuisement

ACCUEIL CONVIVIAL

Petit-déjeuner

MATINEE D'ECHANGES

« Et vous, comment ça va vraiment ? »

SAVOIR IDENTIFIER SES RESSOURCES ET SES FREINS

Projection de la vidéo « cosmos mental »

Repas partagé pris en charge

TEMOIGNAGE D'ASSURES MSA

Partage d'expériences sur les accompagnements MSA

ATELIERS DECOUVERTE AUTOUR DU BIEN-ÊTRE

Présence d'intervenants en santé

CONCLUSION

Création de sa boîte à outils

