

PROGRAMME



UNIVERSITÉ DE
FRANCHE-COMTÉ

Les Journées
**BIEN-ÊTRE
ET ÉQUILIBRE
PROFESSIONNEL**



L'université de Franche-Comté organise ses premières **JOURNÉES DU BIEN-ÊTRE PROFESSIONNEL**. Pendant quatre jours, **les personnels ont rendez-vous pour échanger et explorer les questions de prévention et de bien-être au travail, en compagnie de nombreux intervenants nationaux et locaux**. Ces journées visent à favoriser un environnement de travail positif et équilibré, tout en mettant l'accent sur des sujets tels que la qualité de vie au travail et l'épanouissement professionnel.

Une journée spéciale
"prévention des risques",
le jeudi 4 avril
ateliers et sensibilisation
aux risques, ouverts aux
personnels et aux étudiants
de l'établissement.



Les ateliers et conférences sont ouverts à tous les personnels de l'établissement, et participent à la construction d'un environnement de travail équilibré et positif.

Afin de profiter au mieux de ces activités, chaque personnel de l'université pourra participer à 2 ateliers et être libéré de son temps de travail.

Découvrez le planning de la semaine et inscrivez-vous aux ateliers via les liens d'inscription.



MARDI 2 AVRIL

--- APRÈS-MIDI

Conférence d'ouverture

13h30-16h

Maison des Sciences de l'Homme et de l'Environnement – Salle de conférence

Ouverture des travaux par Macha Woronoff, Présidente de l'université de Franche-Comté.

La santé au travail ne se limite pas à l'absence de maladie, mais s'entend aujourd'hui d'un "état complet de bien-être physique, mental et social" selon la définition de l'OMS. Comment concevoir une continuité entre la prévention des risques et la promotion du bien-être au travail ? Quels outils et quelles pratiques innovantes peut-on mettre en place à l'université ? Pour tenter de répondre à ces questions, deux tables rondes seront mises en place.

Je m'inscris

*NB: Cette conférence n'est pas considérée comme un atelier
Inscription obligatoire pour des besoins organisationnels.*

- 14h15-15h // Table ronde "Parlons travail et bien-être"
MGEN - ANACT

- 15h15-16h // Table ronde "Tous concernés!"

Représentants du personnel élus à la Commission RPS et les services de l'université engagés dans la prévention et la promotion de la santé : SMPS, SCASC, DRH, DSPR et Campus Sport.

16h // Moment de convivialité.



mer. 3 avril

--- MATIN

Ateliers "Voix"

MGEN

9h-10h30 et 11h-12h30 (10 personnes) // Maison Des Étudiants - Salle de Théâtre

Lors de ces ateliers, expérimentez différentes méthodes sur le travail et le bien-être de votre voix avec une équipe d'orthophonistes. Munissez-vous d'une serviette ou d'un tapis de yoga pour le bon déroulement de la séance.

[Je m'inscris](#)

Webinaire et atelier "Bien se nourrir à petit budget"

CASDEN

9h30-11h // Maison Des Étudiants - Salle 202

Recevez de précieux conseils pour manger de manière équilibrée afin de garder la forme et la santé. La préoccupation la plus fréquente est généralement liée à la question budgétaire. Vous aurez ici des astuces pour la gestion des courses, la sélection des produits ou encore une stratégie anti-gaspi.

[Je m'inscris \(Atelier\)](#)

[Je m'inscris \(Webinaire\)](#) ID de la réunion : 335 180 558 41- Code secret : 5amEVU

mer. 3 avril

--- APRÈS-MIDI

Projection Film "Vélotopia"

J.MONTILLAUD

15h-16h30 - UFR SJPEG - Amphithéâtre Cournot

Le film "Vélotopia" sera présenté et vous pourrez ensuite profiter d'un moment d'échange. Abordez l'importance et les conséquences d'adopter des gestes écoresponsables pour la planète.

[Je m'inscris](#)

Ateliers "DO - IN"

Christine JACQUET

13h30-14h30 et 15h-16h (20 personnes) // Observatoire des sciences de l'univers (OSU THETA) // Salle de conférence

Le DO-IN est une technique d'automassages favorisant le bien-être et la santé avec différents exercices permettant d'évacuer le stress, la fatigue, d'apaiser le mental, de favoriser la concentration, de soulager les tensions musculaires et retrouver du dynamisme.

[Je m'inscris](#)

Webinaire "Usage des ordinateurs portables"

MGEN

13h30-14h30

Mauvaises postures, déséquilibre alimentaire, manque d'activité physique, trouble du sommeil, fatigue visuelle, de nombreuses conséquences sont liées à l'usage des ordinateurs portables. Assistez au webinaire pour découvrir comment éviter ses risques.

[Je m'inscris](#)

Jeu. 4 avril

Journée
**PRÉVENTION
DES RISQUES**

organisée par le SSE
et la DSPR

--- POUR LES ÉTUDIANTS

10h-16h // Différents stands en extérieur
// Grand Restaurant Universitaire,
Esplanade Lumière à la BOULOIE

- **Croix Rouge** : initiation aux gestes qui sauvent
- **Gendarmerie nationale** : Prévention aux risques routiers
- **Compagnie Libre** : déambulation et chansons
- **Avenir santé** : prévention addictologie
- **Alcool assistance** : parcours et bar pédagogique
- **Voiture tonneau**
- **AFTC (Association des familles de traumatisés crâniens)** : témoignage
- **Manivelle** : atelier réparation vélo
- **Prévention routière** : prévention des risques à vélo et en trottinette



Jeu. 4 avril

--- POUR LES PERSONNELS

Journée
**PRÉVENTION
DES RISQUES**

Ateliers "Réveil Musculaire"

PhysioOstéo

10h-16h // Ttes les heures (15 personnes)

CROUS Restaurant Universitaire lumière - Salle des hôtes

Une heure, en groupe, pour apprendre à décontracter vos muscles, cervicales, épaules et pieds en adoptant les bons gestes avec 45 mn d'exercices et 15 mn d'échanges.

Je m'inscris

Ateliers "Massage Assis"

M. et Mme DUNG

10h-16h // Toutes les 15 minutes

// CROUS - Restaurant Universitaire lumière - Salle des hôtes

Profitez de 15 minutes de massage assis pour vous détendre et savourer les bienfaits d'un massage assis.

Je m'inscris

Je m'inscris

Ateliers "Hypnose"

CASDEN

10h-11h et 11h-12h (15 personnes) // UFR STAPS - Bât. 4 - Salle de combat

Reconnu et utilisé dorénavant pour ses bienfaits, l'hypnose est devenue un atout pour "aller mieux" et communiquer efficacement.

Je m'inscris

Ateliers "Yoga du Rire"

CASDEN

10h-11h et 11h-12h (15 personnes) // UFR STAPS - Bât. 4 - Salle de combat

Le rire est libérateur, il permet aussi de lutter contre le stress et de prendre du recul devant les problèmes du quotidien. Le rire libère des hormones du bien-être, les fameuses endorphines, bonnes pour notre santé, il tonifie les organes, il évacue le stress, il nous fait relativiser.

Je m'inscris

Jeu. 4 avril

--- POUR LES PERSONNELS
SUITE

Journée
**PRÉVENTION
DES RISQUES**
MONTBÉLIARD

Atelier "Yoga"

Nathalie SCHLEGEL

13h - 13h45 (25 pers.)

uFR STGI Montbéliard - Gymnase des Portes du Jura - salle de danse

Cette séance découverte sera composée de quelques postures accessibles par tous, d'une respiration spécifique permettant de relâcher les tensions. Puis pour finir en totale détente, une relaxation guidée viendra clôturer ce moment zen.

Je m'inscris

Atelier "Sophrologie"

Nathalie SCHLEGEL

14h - 14h45 (25 personnes)

uFR STGI Montbéliard - Gymnase des Portes
du Jura - salle de danse

Partez à l'écoute de votre corps, de vos pensées. À la suite de deux exercices de relaxation dynamiques et accessibles à tous et d'une visualisation positive de sophrologie, vous allez prendre conscience des sensations de bien-être retrouvées.

Je m'inscris

Atelier "Qi Gong"

Julien PARELLE

15h15 - 16h (25 personnes)

uFR STGI Montbéliard - Gymnase des Portes du Jura - salle de danse

Séance d'initiation à cet art énergétique chinois qui permet de développer l'équilibre, la souplesse et la mémoire.

Je m'inscris

Atelier "Tai Chi"

Julien PARELLE

16h15 - 17h (25 personnes)

uFR STGI Montbéliard - Gymnase des Portes du Jura - salle de danse

Le tai-chi est aujourd'hui considéré comme une "gymnastique énergétique globale", mettant l'accent sur l'extrême précision du geste, la maîtrise de la respiration et la méditation. Il vise à améliorer la souplesse, tout en renforçant le système musculosquelettique.

Je m'inscris

ven. 5 AVRIL

--- MATIN

Ateliers "Gestion du Stress"

Floriane MOUGET

10h-11h et 11h-12h (15 personnes) // Maison Des Étudiants - Hall

Le service médico-psychosocial de l'université propose un atelier participatif et interactif sur la thématique du stress, de ses mécanismes et de ses répercussions. Les objectifs seront de pouvoir le détecter, comprendre son origine et réfléchir aux ressources personnelles et/ou organisationnelles à mobiliser... Une vigilance pour soi et pour les collègues.

Je m'inscris

Atelier "Sophrologie"

Nathalie SCHLEGEL

9h-9h45 (15 personnes) // Maison Des Étudiants - salle 213

Partez à l'écoute de votre corps, de vos pensées. À la suite de deux exercices de relaxation dynamique, accessibles par tous, et d'une visualisation positive de sophrologie, vous allez prendre conscience des sensations de bien-être retrouvées.

Je m'inscris

Atelier "Pilates"

Florence MERIOT

9h - 9h45 (15 personnes) // Maison Des Étudiants - salle théâtre

La méthode Pilates consiste à renforcer les muscles profonds du corps, à corriger la posture, ériger la colonne vertébrale, travailler la respiration, l'équilibre, la coordination, la souplesse par le biais de mouvements doux, précis et fluides pour un travail musculaire de l'ensemble du corps. C'est un travail d'intériorisation sur ses propres sensations.

Je m'inscris

Atelier "Yoga"

Nathalie PELLEGRINI

10h - 10h45 (15 personnes) // Maison Des Étudiants - salle théâtre

Séance accessible à tous les niveaux de pratique, même pour les «pas souples». Le yoga sans dégât, inspiré de la méthode de Gasquet, pour développer ses ressentis corporels, améliorer sa souplesse et sa posture, respirer, se détendre. Prévoir une tenue souple et confortable.

Je m'inscris

Atelier "Qi Gong"

Julien PARELLE

10h - 10h45 (15 personnes) // Maison Des Étudiants - salle 213

Séance d'initiation à cet art énergétique chinois qui permet de développer l'équilibre, la souplesse et la mémoire.

Je m'inscris

ven. 5 AVRIL

--- MATIN
SUITE

Atelier "Relaxation méditative"

Nathalie PELLEGRINI

11h - 11h45 (15 personnes) // Maison Des Étudiants - salle 213

Un temps de détente pour soi, basé sur la respiration, la conscience des tensions corporelles, pour favoriser le relâchement du corps et du mental. Prévoir une tenue souple et confortable.

Je m'inscris

Atelier "Tai Chi"

Julien PARELLE

11h - 11h45 (15 personnes) // Maison Des Étudiants - salle 213

Le tai-chi est aujourd'hui considéré comme une "gymnastique énergétique globale", mettant l'accent sur l'extrême précision du geste, la maîtrise de la respiration et la méditation. Il vise à améliorer la souplesse, tout en renforçant le système musculosquelettique.

Je m'inscris

Discussion "Autour de l'innovation sociale"

ARACT-BFC

9h30 - 12h30 - IUT Besançon/Vesoul

L'Agence régionale d'amélioration des conditions de travail présentera son action en faveur de l'innovation sociale et son offre de service. L'atelier s'adresse aux composantes et aux services de l'université désireux de s'engager dans une démarche d'expérimentation en matière d'amélioration des conditions de travail.





Les Journées
**BIEN-ÊTRE
 ET ÉQUILIBRE
 PROFESSIONNEL**
 2>5 AVRIL
 2024



**UNIVERSITÉ DE
 FRANCHE-COMTÉ**