

◆◆◆ SALZBOURG ◆◆◆



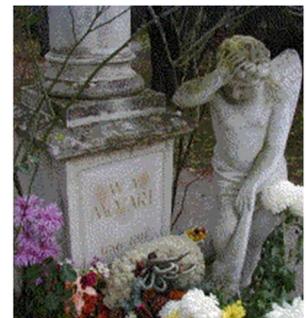
Du vendredi 1er au lundi 4 octobre 2021

4 JOURS / 3 NUITS

Notre Programme Touristique

Sur les traces de Mozart

« Je cherche les notes qui s'aiment »



Notre Programme Scientifique

Savoir écouter « son » Temps

Gestion du Temps – Prévention du Burn-out

Par le Pr Thierry Troussier et le Dr Marie-Claire Hugly

Voyage et Formation déductibles pour tous professionnels - www.ifaplus.fr

IFA Plus-SPOM - Les Petites Vignes – 11 route de Villeneuve – 89320 Vaumort

Tél. 06 61 26 46 66

mc.hugly@gmail.com - www.ifaplus.fr

N° de formateur : 26 89 01132 89 - SARL- RCS SENS 529 617 128 00010 – APE 8559A

Ruelles étroites, vastes places de la vieille ville inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO et musique classique – la ville de Salzbourg séduit par son charme romantique.....lieux et rencontres insolites...

***avec l'aide de Morgan Tours,
ce programme est spécialement établi pour nous***

JOUR 1 : Vendredi 1er octobre 2021 - PARIS- (MUNICH) -SALZBOURG

- **08h00 : Rendez-vous de tous les participants à l'aéroport Roissy Charles de Gaulle**
- **10h00 : Décollage du vol AF 1722 (un représentant MORGAN TOURS sera présent pour vous aider aux formalités d'enregistrement)**
- **11h35 : arrivée à Munich**

Accueil par notre guide francophone

Transfert à l'hôtel BLAUE GANS pour déposer nos bagages

Déjeuner dans un restaurant proche de l'hôtel.

Après le déjeuner :

Visite de la forteresse : Cette forteresse a été bâtie en 1077 par l'archevêque Gerhard et considérablement agrandie par l'archevêque Leonhard von Keutschach (1495 – 1519), elle est le plus grand château fort en parfait état de conservation d'Europe centrale.

Les salles princières médiévales et le Musée de la

Forteresse sont particulièrement dignes d'intérêt. Depuis 1892, la forteresse Hohensalzburg est facilement accessible par un funiculaire partant de la Festungsgasse.



Du haut de la forteresse, nous aurons une vue panoramique sur la ville de SALZBOURG.

Retour au centre de SALZBOURG, pour un dîner ensemble au restaurant

***19h : Ouverture du Congrès Scientifique
« Savoir écouter « son » Temps »
« Gestion du Temps – Prévention du « Burn-out »
Programme ci-joint***

Nuit à l'hôtel

IFA Plus-SPOM - Les Petites Vignes – 11 route de Villeneuve – 89320 Vaumort

Tél. 06 61 26 46 66

mc.hugly@gmail.com - - www.ifaplus.fr

N° de formateur : 26 89 01132 89 - SARL- RCS SENS 529 617 128 00010 – APE 8559A

Petit déjeuner à l'hôtel

Départ pour la visite guidée de la ville :

Salzburg est considérée comme l'une des villes touristiques les plus intéressantes au monde et la vieille ville est inscrite sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO. La vieille ville est particulièrement intéressante car elle a su préserver son caractère gothique flamboyant et baroque avec de nombreuses constructions des architectes Vincenzo Scamosi et Santini Solari entre autres. La cathédrale (« Salzburger Dom ») est une de leurs contributions à la ville. Salzburg connaît de nombre d'édifices religieux : le cloître bénédictin Saint-Pierre, l'église des Franciscains, le cimetière Peterfriedhof vaut aussi le coup d'œil. La vieille ville : parmi ses rues, la Getreidegasse fait partie des rues commerçantes les plus célèbres car elle abrite notamment la maison où Mozart a vu le jour.



Puis visite du musée et de la maison de Mozart

Déjeuner à la brasserie AUGUSTINER BRAU – KLOSTER MULLN :

Depuis 1621, l'AUGUSTINER BRAU KLOSTER MULLN, brasse sa bière selon une ancienne recette dont il garde farouchement le secret. Jusqu'à nos jours le maître brasseur, utilise les outils d'antan qui donne à la bière son goût typique.

Le BRAUSTUBL est la plus grande brasserie d'Autriche, avec une ambiance traditionnelle et conviviale.

La bière est tirée au tonneau en bois et servie dans des chopes traditionnelles accompagnées de spécialités régionales.

Après-midi libre pour les accompagnants

16h30/19h - Congrès Scientifique
« Savoir écouter « son » Temps »
« Gestion du Temps – Prévention du « Burn-out »
Programme ci-joint

20h00 : Concert au Château Mirabel

Dîner libre après le concert

Nuit à l'hôtel



JOUR 3 : Dimanche 3 octobre 2021 - BERCHTESGADEN - SALZBOURG

Petit déjeuner à l'hôtel

Départ en car pour Berchtesgaden et la visite des mines de sel

Une expérience inoubliable. Après avoir remis l'habit de mineurs, nous monterons sur un petit train qui nous conduira dans les mines de sel où on nous expliquera les techniques utilisées pour extraire le sel des roches salines. Nous emprunterons tout comme autre fois les toboggans pour descendre dans les mines et traverserons un lac d'eau salé à 20%.



Après cette visite nous pourrons contempler le lac royal de Berchtesgaden et si la météo le permet vous pourrez apercevoir le nid d'aigle d'Hitler situé sur la montagne de Kehlstein.

Déjeuner au restaurant Ehostuberl

Continuation vers le lac Royal Königsee et retour à Salzburg Hôtel



Dîner de gala concert dans le Monastère SAINT PIERRE

Nuit à l'hôtel



JOUR 4 : Lundi 4 octobre 2021 - SALZBOURG – PARIS CDG

Petit déjeuner à l'hôtel

Temps libre jusqu'à 12h30

Départ de l'hôtel à 13h au plus tard pour notre transfert à l'aéroport (30 mn de trajet environ)

Vol AF 1623 Décollage 15h25 Arrivée Paris 17h05

IFA Plus-SPOM - Les Petites Vignes – 11 route de Villeneuve – 89320 Vaumort

Tél. 06 61 26 46 66

marieclaire@hugly.net- www.ifaplus.fr

N° de formateur : 26 89 01132 89 - SARL- RCS SENS 529 617 128 00010 – APE 8559A

Programme scientifique

« *Savoir écouter «son» Temps* » « *Gestion du Temps et Prévention du Burn-Out* »

· C'est quoi, ce temps qui nous malmène ? Au moins dix raisons pour mieux gérer son temps !

- Identifier votre rapport au temps
 - Définir vos objectifs personnels : qu'est-ce que je souhaite changer dans mon rapport au temps ?
 - Utiliser des outils psychologiques qui vous permettront de mieux vivre avec votre temps : équilibrer les rythmes biologiques, planifier sa journée, sa semaine, son année, identifier ses voleurs de temps personnels, extérieurs, les gérer judicieusement, identifier les émotions pièges...
- Définition du temps personnel, social, économique...
- La gestion des rythmes biologiques qui influencent directement la gestion du temps
- Synchronisation de nos « horloges » biologiques
- Les stratégies mentales et psychologiques de planification du temps
- Planifier et définir ses priorités : contourner tous les modes de pensée qui empêchent de hiérarchiser ses objectifs
- Les voleurs de temps : qui sont-ils ? Comment les repérer ? Des solutions pour en venir à bout
- Comment profiter de mon temps libre ?
- Désormais du temps s'est libéré, qu'allez-vous en faire ? Quelques stratégies pour ne pas retomber dans les pièges initiaux
- Développer son bien-être

➤ **Enseignant : Dr Marie-Claire HUGLY**

Chirurgien dentiste - Psychologue-comportementaliste

Fondateur-Présidente d'IFA Plus / SPOM depuis 1993

Le burn out ou épuisement professionnel : vulnérabilité personnelle ou conditions environnementales difficiles ?

- L'évolution des conditions et des organisations de travail est associée à une prévalence croissante des facteurs de risque psychosociaux sont susceptibles de porter atteinte à la santé à la fois physique et mentale.
- Comment repérer précocement les manifestations d'installation progressive et insidieuse du burn out ?
- Quels sont les facteurs de risque dans la vie professionnelle et la vie privé ?
- Pourquoi les professionnels de santé sont particulièrement exposés au burn out ?
- Comment prévenir le Burn out au travail ?
- Quelle prise en charge pour traiter l'individu dans son environnement professionnel ?
- Quels sont les recommandations lors de la reprise du travail après un burn out ?

➤ **Enseignant : Pr Thierry TROUSSIER**

Médecin de santé publique et Sexologue

Médecin Inspecteur Général de Santé Publique

Responsable du Pôle Santé sexuelle, sexologie et Droits humains

Universitaire Paris Diderot

Titulaire de la Chaire UNESCO Santé sexuelle & Droits humains

Formation organisée par :

IFA Plus - www.ifaplus.fr (Institut de Formation et d'Accompagnement pour le Stress,
les Risques Psycho-Sociaux, la santé et le bien être au travail.

SPOM - www.spom.fr (Scté de Psychologie Odonto-stomatologique et Médicale)

Contact : mc.hugly@gmail.com Tél. 06 61 26 46 66

Les Petites Vignes – 11 route de Villeneuve – 89320 Vaumort
IFA Plus N° de formateur : 26 89 01132 89 - RCS SENS 529 617 128 00010 – APE 8559A
SPOM : Accréditation CNFCO N°09890207-506/423

Avec l'aide logistique précieuse de notre partenaire Pascal JORET

WWW.ASSURPROCONSEIL.COM spécialiste et libéral chez Générali pour les professions libérales et Médicales

Tel 03 86 51 51 42 Mob.06 10 23 35 99 pjoret@agence.generalif.fr

Tarifs et conditions

Voyage à régler à l'ordre de **Morgan Tours** Déductible pour les professionnels qui suivent la formation

Prix par personne en chambre double : 1730 € (sur la base de 20 à 22 personnes)
1870 € (sur la base de 15 à 19 personnes)

Supplément en chambre single : 300 €

Notre prix comprend :

Le transport aérien sur vols réguliers aller-retour de la Compagnie Air France
Les taxes aéroportuaires à ce jour 90 €
Les transferts aéroport/hôtel aller-retour
L'hébergement à l'hôtel BLAUE GANS pour 3 nuits
3 petits déjeuners, 3 déjeuners, et 2 dîners (sans boisson)
Les concerts notés dans le programme
Les visites et entrées sur les sites mentionnés au programme
Les services du guide francophone

Le prix ne comprend pas:

L'augmentation éventuelle de toutes les taxes aériennes, ou terrestres, exemple gasoil, ou autres
Les dépenses personnelles des participants - Les pourboires
Les boissons pendant les repas ne sont pas incluses
Un dîner libre le 2^{ème} jour

Formation à régler à l'ordre de **IFA Plus** Déductible pour les professionnels

Tarif par personne : 120 €
(si entre 15 et 20 pers :130 €)

Le prix comprend

L'accès aux journées de congrès - Les supports pédagogiques
Les documents dédiés et documents comptables pour déduction professionnelle

Bulletin d'inscription

A renvoyer avec règlements à :

Marie-Claire HUGLY – Les Petites Vignes – 11 rte de Villeneuve–89320 Vaumort
Contact : marieclaire@hugly.net 06 61 26 46 66

Voyage

à régler à Morgan Tours : Acompte 700 €

Chèque à l'ordre de Morgan Tours

ou **Autorisation prélèvement** carte CB Visa premier ou Master Card (demander un formulaire)

Noms :

Prénoms :

Chambre : double [] twins [] single []

À régler à IFA Plus

Formation

Joindre un Chèque ou Virt de 120 € À l'ordre de IFA Plus

La Banque Postale IBAN : FR63 2004 1010 0410 3405 6M02 510 BIC : PSSTFRPPDIJ

Noms :

Prénoms :

Profession :

Adresse postale :

Adresse e-mail :

Tél :

Mobile :