

## PROGRAMME DU 20 OCTOBRE 2021

### QUELLES ACTIVITÉS PSYCHO-CORPORELLES POUR SE RESSOURCER DANS SON QUOTIDIEN ?

#### OBJECTIFS :

- Déclencher une véritable prise de conscience en aidant les professionnels de la santé à adopter des comportements vertueux de prévention de leur santé.
- Proposer des solutions concrètes de prévention à travers des ateliers et des échanges.

**09H30**

#### Accueil des participants

**Eric Henry** – Médecin généraliste, président de SPS  
**CHU de Reims** – en attente de l'intervenant  
**Catherine Cornibert** – Docteur en pharmacie, dirige les actions et la communication de SPS  
**Pauline Dubar** – Responsable de projets de santé publique SPS

**10H15**

#### Présentation des ateliers avec les intervenants

Catherine Cornibert

**10H30**

#### Ateliers

##### GÉRER SON STRESS AVEC L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

**Béatrice Fornari** – Coach, formatrice et consultante, comédienne, DU neuropsychologie et PNL

##### MANAGEMENT ET LEADERSHIP

**Delphine Demaison** – Co-fondatrice de Catalyse, cabinet de coaching dédié au secteur de la santé

##### ALIMENTATION INTUITIVE

**Vincent Attalin** – Médecin nutritionniste, médecin du sommeil, co-fondateur du carnet de suivi Avitam, praticien hospitalier au CHU de Montpellier et laboratoire du sommeil Clinique Beausoleil

##### CONNAISSANCE DE SOI ET MIEUX-ÊTRE

**Émilie Soulez** – Formatrice et coach en communication

**11H45**

#### Déjeuner

**13H00**

#### Présentation de l'association SPS

Pauline Dubar

**13H45**

#### Présentation des ateliers avec les intervenants

Catherine Cornibert

**14H00**

#### Ateliers

##### PRENDRE SOIN DE SOI, PRENDRE SOIN DES AUTRES PAR LA MINDFULNESS

**Sophie Faure** – Enseignante de méditation de pleine conscience (mindfulness), instructrice qualifiée MBSR et MECL

##### À LA DÉCOUVERTE DE L'ARBRE DE VIE POUR SE RESSOURCER

**Véronique Geslin** – Coach formatrice et conférencière

##### LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

**Agathe Museux** – Infirmière, DIU soigner les soignants, créatrice Manoura accompagnement

##### TRAVAIL DE NUIT, PRÉVENTION PRIMAIRE

**Laurence Weibel** – Docteur en neurosciences, chronobiologiste à l'INRS

**15H15**

#### Pause

**15H30**

#### Présentation des ateliers avec les intervenants

Catherine Cornibert

**15H45**

#### Ateliers

##### SAVOIR ÊTRE ET RESTER AU TOP, TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL

**Jennifer Charvolin** – Fondatrice Fixe ton Cap et praticienne TOP

##### LES VRAIES FAUSSES IDÉES SUR LE SOMMEIL

**Gilbert André** – Médecin généraliste et praticien hospitalier au centre de douleur du CH au Puy-en-Velay

##### MIEUX MANAGER POUR MIEUX SOIGNER, MANAGEMENT PARTICIPATIF

**Aude Le Divenah** – Médecin clinicien, praticien hospitalier en santé publique et médecin sociale, membre de l'AFSOS et de la SFAP

##### ET L'ALCOOL, SI ON EN PARLAIT ?

**Florent Chambonneau** – Cadre de santé au CHU de Lille, ancien infirmier du service d'addictologie

**17H00**

#### Discours de clôture

Avec la participation des intervenants