

PROGRAMME DU 9 NOVEMBRE 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.

09H15

Accueil des participants

Eric Henry – Médecin généraliste, président de SPS
Pauline Dubar – Responsable de projets de santé publique SPS
Catherine Cornibert – Docteur en pharmacie, dirige les actions et la communication de SPS

09H30

Plénière

HYPNOSE, UN MOYEN DE RESSOURCE POUR TOUS
Dr Nazmine Guler – Médecin urgentiste, CHR Metz-Thionville

10H30

Présentation des ateliers avec les intervenants

Catherine Cornibert

10H45

Ateliers

YOGA SELON L'APPROCHE « VINIYOGA »

Isabelle Boukhouf – Professeure de yoga et de yoga thérapie

MAÎTRISER EFFICACEMENT SON TEMPS ET SES PRIORITÉS

Hélène Kolsky – Docteur en médecine, coach en (re)positionnement professionnel

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

Marion Frenette – Enseignante de méditation pleine conscience, instructrice qualité MBSR (réduction du stress) et MECL (alimentation et pleine conscience) instructeur MBSR

12H00

Déjeuner

13H15

Présentation de l'association SPS

Pauline Dubar

14H00

Présentation des ateliers avec les intervenants

Catherine Cornibert

14H15

Ateliers

GESTION DU STRESS

Nathalie Petit – Coach certifiée en approche neurocognitive et comportementale, formée aux modes de communication non violents et en gestion du stress auprès des soignants

CHOISIR ET ADAPTER SON ACTIVITÉ PHYSIQUE

Waly Fall – Coach Qualité de Vie au Travail et Éducateur Sportif Sport Santé, coach référent national pour Santé En Entreprise (SEE), administrateur au sein de la Société Française de Sport Santé (SF2SS)

MANAGEMENT ET LEADERSHIP

Hélène Kolsky – Docteur en médecine, coach en (re)positionnement professionnel

15H30

Pause

15H45

Présentation des ateliers avec les intervenants

Catherine Cornibert

16H00

Ateliers

L'ASSIETTE SANTÉ DU CERVEAU

Marthe Grob – Docteur en pharmacie, consultations en micronutrition, nutrition santé et neuronutrition

PRÉVENTION DU BURN OUT PAR LE COACHING

Michèle Idiart – Coach, cofondatrice des sociétés Trajectoire RH et BeHave International, spécialiste du développement des compétences comportementales en entreprise et pour les professionnels de santé

LES VRAIES FAUSSES IDÉES SUR LE SOMMEIL

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

17H15

Discours de clôture