

## PROGRAMME DU 15 DÉCEMBRE 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

**Pauline Dubar** – Responsable de projets de santé publique SPS  
**Catherine Cornibert** – Docteur en pharmacie, dirige les actions et la communication de SPS

09H45

#### Plénière

##### LE POUVOIR DES ÉMOTIONS

**Béatrice Fornari** – Coach, formatrice et consultante en Intelligence Émotionnelle, responsable de formation à la direction académique de Lyon pendant 10 ans, titulaire d'un DU de neuro psychopédagogie/praticienne PNL

10H45

#### Présentation des ateliers avec les intervenants

**Catherine Cornibert**

11H00

#### Ateliers

##### 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

##### L'ASSIETTE SANTÉ DU CERVEAU

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

#### SENSIBILISATION AU TROUBLE DU STRESS POST-TRAUMATIQUE, DU STRESS À LA PATHOLOGIE ANXIEUSE

**Célia Belrose** – Psychologue clinicienne orientée vers une approche cognitivo-comportementale et en neurosciences, docteure en psychologie de la santé spécialiste du trouble de stress post-traumatique

#### JE RENFORCE MA CONFIANCE AVANT UN ENTRETIEN

**Odile Bourgeois** – Coach en développement personnel et en image de soi, CPE, bénévolat chez ECTI

12H30

#### Déjeuner

14H00

#### Présentation de l'association SPS

**Pauline Dubar**

14H45

#### Présentation des ateliers avec les intervenants

**Catherine Cornibert**

15H00

#### Ateliers

##### MANAGEMENT ET LEADERSHIP

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

##### SOMMEIL : PARLONS EN SIMPLEMENT !

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

##### DE L'HYPNOSE À L'AUTOHYPNOSE

**Christine Chalu-Natal Morin** – Sage-femme clinicienne acupunctrice et hypnothérapeute, DIU hypnose médicale et clinique

#### JE RENFORCE MA CONFIANCE AVANT UN ENTRETIEN

**Odile Bourgeois** – Coach en développement personnel et en image de soi, CPE, bénévolat chez ECTI

16H30

#### Discours de clôture

Avec la participation des intervenants