

PROGRAMME DU 7 FÉVRIER 2023

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

Catherine Cornibert – Directrice générale de SPS, docteur en pharmacie
Nathalie Martinet – DRH de l'Institut Curie
ou Anne-Claire de Reboul – DRH adjointe de l'Institut Curie

09H30 Conférence

LE SOMMEIL, BAROMÈTRE ET RÉGULATEUR DE L'HUMEUR

Sylvie Royant-Parola – Psychiatre et spécialiste des troubles du sommeil, consultante à la Clinique du Château de Garches, présidente du Réseau Morphée

10H30 Conférence

COMMUNIQUER AVEC SOI-MÊME ET AVEC LES AUTRES DE FAÇON NON VIOLENTE

Manon Soupault – Sophrologue formée à la communication non violente, spécialisations en relation d'aide et accompagnement des émotions

11H30 Conférence

GÉRER SON STRESS PAR LA RESPIRATION

Edouard Stacke – Président de l'Association pour la Promotion de la Respirologie et l'Éducation à la Santé

12H30 Déjeuner

14H00

Présentation de l'association SPS

14H30

Présentation des ateliers

Catherine Cornibert

14H45

Ateliers

L'ART-THÉRAPIE, MON BIEN-ÊTRE ANTI-STRESS

Sonia Dupont Bonnamour – Art-thérapeute, diplômée des Beaux-arts de Lyon, spécialisée dans la prise en charge de la souffrance au travail par le biais de techniques créatives

LA CONSCIENCE DU CORPS PAR LE MOUVEMENT

Sylvaine Vert – Kinésithérapeute « globaliste »

15H45

Pause

16H00

Présentation des ateliers

Catherine Cornibert

16H15

Ateliers

PLEINE CONSCIENCE / MINDFULNESS

Soizic Michelot – Enseignante de méditation de pleine conscience – mindfulness, instructrice MBSR certifiée

L'ASSIETTE SANTÉ DU CERVEAU

Marthe Grob – Docteure en pharmacie, consultations en micronutrition, nutrition santé, neuronutrition

CONNAISSANCE DE SOI ET MIEUX-ÊTRE

Émilie Soulez – Formatrice & coach en communication, journaliste et podcasteuse

17H15

Discours de clôture

Avec la participation des intervenants

Retrouvez le programme et inscrivez-vous sur
www.asso-sps.fr/prevention/atelier/jades-7-fevrier-2023