

## 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 »

##### MAÎTRISER EFFICACEMENT SON TEMPS ET SES PRIORITÉS

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

**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