

PROGRAMME DU 18 OCTOBRE 2022

QUELLES PRATIQUES POUR MIEUX VIVRE DANS SON QUOTIDIEN PROFESSIONNEL ET PERSONNEL ?

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.

09H00

Accueil des participants

Catherine Cornibert – Docteur en pharmacie, directrice générale de SPS
Eric Henri – Médecin, président de SPS

09H15

Introduction

QUELLES ACTIONS ET PROJETS MENÉS ET À VENIR AU SEIN DE L'ARS
BRETAGNE ?

Anne-Marie Lorho – Directrice adjointe Hospitalisation – ARS Bretagne

09H30

Présentation des ateliers avec les intervenants

Catherine Cornibert

09H45

Ateliers

RÉDUIRE DURABLEMENT SON STRESS AVEC L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Waly Fall – Coach qualité de vie au travail et éducateur sportif sport santé

LES VRAIES FAUSSES IDÉES SUR LE SOMMEIL

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

PRÉVENTION DU SUICIDE : COMPRENDRE, REPÉRER ET AGIR

Pierre Vandel – Psychiatre au CHU de Besançon, auteur de « Suicide. Comprendre, repérer et agir »

11H00

Présentation de l'association SPS

Catherine Cornibert

11H40

PRÉSENTATION DE LA DÉMARCHE PARTICIPATIVE

Aude Le Divenah – Médecin gériatre, praticienne hospitalière en santé publique, trésorière de l'association AQuAVieS

12H00

Déjeuner

13H15

Ateliers

ALIMENTATION INTUITIVE

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

COMMENT REPÉRER UNE PERSONNE SOUFFRANT D'ADDICTIONS

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

GÉRER SON STRESS AVEC LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE, MINDFULNESS

Catherine Fortin – Docteure en médecine, instructrice MBCT

14H30

Pause

14H45

Ateliers

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

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

MANAGER AU MIEUX EN PÉRIODE DE CRISE

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

16H00

Discours de clôture