

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 - Directrice adjointe de l'Ensemble Hospitalier

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, neuro nutrition

CONNAISSANCE DE SOI ET MIEUX-ÊTRE

Émilie Soulez - Formatrice & coach en communication, journaliste et podceuse

17H15

Discours de clôture

Avec la participation des intervenants