

PROGRAMME DU 9 MARS 2023

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

09H45

Accueil des participants

Catherine Cornibert – Directrice générale de SPS, docteur en pharmacie
Corinne Parette – Déléguée régionale SPS Pays-de-la-Loire

10H00

Présentation de l'association SPS

Corinne Parette

10H45

Pause

11H00

Plénière

AGIR SUR SON SENS AU/DU TRAVAIL

Charlotte Thouvenot – Psychologue, psychothérapeute

12H00

Pause déjeuner

13H30

Présentation des ateliers

Corinne Parette

13H45

Ateliers

ALIMENTATION INTUITIVE

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

GÉRER SON STRESS AVEC L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Béatrice Fornari – Coach, formatrice et consultante, comédienne, DU neuro psychopédagogie, praticienne PNL

PRATIQUER L'AUTO-HYPNOSE

Alice Cohn – Psychologue, psychothérapeute, hypnothérapeute

15H00

Pause

15H15

Présentation des ateliers

Corinne Parette

15H30

Ateliers

LES VRAIES FAUSSES IDÉES SUR LE SOMMEIL

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

GÉRER SON STRESS AVEC LA MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE (MINDFULNESS)

Catherine Fortin – Instructrice MBCT

RESPIROLOGIE, APPRENTISSAGE DE LA RESPIRATION CONSCIENTE

Yves-Vincent Davroux – Respirologue, spécialisé dans les risques et troubles cardio-vasculaires

16H45

Discours de clôture

Avec la participation des intervenants