

PROGRAMME DU 19 OCTOBRE 2023

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

- 09H30** **Accueil des participants**
Représentant de l'ARS PDL
Catherine Cornibert – Directrice générale de SPS, docteur en pharmacie
- 09H45** **Présentation de l'association SPS**
Catherine Cornibert
Corinne Parette – Déléguée régionale PDL de l'association SPS
- 10H15** **Plénière**
**DÉMARCHE ÉTHIQUE : UN LEVIER POUR (RE)METTRE
DU SENS DANS LA RELATION DE SOIN ?**
Aurélien Dutier – Chargé de mission à l'Espace de Réflexion Éthique
des Pays de la Loire (EREPL) du CHU de Nantes
- 11H15** **Présentation des ateliers**
Catherine Cornibert ou Corinne Parette
- 11H30** **Ateliers**
ALIMENTATION INTUITIVE
Vincent Attalin – Médecin nutritionniste, médecin du sommeil
VIVRE AVEC SES ÉMOTIONS DE SOIGNANT
Alice Cohn – Psychologue, psychothérapeute, hypnothérapeute
MINDFULNESS
Olivier Zapotiny – Enseignant de méditation pleine conscience, instructeur MBSR

12H45

Pause déjeuner

13H45

Présentation des ateliers

Catherine Cornibert ou Corinne Parette

14H00

Ateliers

**LE SOMMEIL, COMMENT OPTIMISER SES 24H POUR ÊTRE EN
FORME DANS LE CONTEXTE DES RYTHMES DE TRAVAIL DÉCALÉS ?**

Anthony Dubroc – Docteur en pharmacie, président de MySommeil

**COMMUNICATION NON VIOLENTE
OU L'ART DE VIVRE DES RELATIONS DE QUALITÉ**

Hélène Saidana – Ancienne infirmière et cadre de santé et Tara Leroux,
toutes les deux coachs professionnelles certifiées en CNV,
co-fondatrices de EyeContact Int.

DE L'HYPNOSE À L'AUTOHYPNOSE

Christine Chalut Natal Morin – Sage-femme clinicienne acupunctrice
et hypnothérapeute

15H15

Discours de clôture

Avec la participation des intervenants