

## PROGRAMME DU 5 DÉCEMBRE 2023

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

09H30

#### Accueil des participants

Jean-Michel Baillard – Responsable direction de la stratégie,  
département des ressources humaines en santé  
Catherine Cornibert – Directrice générale de SPS, docteur en pharmacie

09H45

#### Plénière

##### LE PLAISIR AU TRAVAIL

Franck Pagny – Facilitateur du plaisir au travail

10H45

#### Présentation des ateliers

Catherine Cornibert  
Chantal Baudin – Déléguée régionale GE SPS

11H00

#### Ateliers

##### PRATIQUER L'AUTO-HYPNOSE

Alice Cohn – Psychologue, psychothérapeute, hypnothérapeute

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

Charles de la Personne – Docteur en pharmacie, DIU sommeil et pathologies,  
directeur de MySommeil

##### LA RELATION SOIGNANT/SOIGNÉ

Tara Leroux et Hélène Saidana – Ancienne infirmière et cadre de santé,  
toutes deux coachs certifiées en CNV et fondatrices du cabinet de conseil  
et coaching Eye contact Int.

12H15

#### Déjeuner

13H30

#### Présentation de l'association SPS

Catherine Cornibert ou Chantal Baudin

14H00

#### Présentation des ateliers

Catherine Cornibert ou Chantal Baudin

14H15

#### Ateliers

##### L'ASSIETTE SANTÉ DU CERVEAU

Marthe Grob – Docteure en pharmacie, consultante en micronutrition,  
nutrition santé, neuronutrition

##### PRÉVENIR LE BURN OUT

Alicia Mangeot Sandon – Psychologue libérale, formatrice

##### CE QUE JE FAIS DES BONNES NOUVELLES

Tulay Elasri – Cadre de santé infirmière formatrice, DU de psychologie positive

15H30

#### Pause

15H45

#### Présentation des ateliers

Catherine Cornibert ou Chantal Baudin

16H00

#### Ateliers

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

Tara Leroux et Hélène Saidana – Ancienne infirmière et cadre de santé,  
toutes deux coachs certifiées en CNV et fondatrices du cabinet de conseil  
et coaching Eye contact Int.

##### PRENDRE DU TEMPS POUR SOI ET PRENDRE SOIN DE SOI

Tulay Elasri – Cadre de santé infirmière formatrice, DU de psychologie positive

##### S'ADAPTER SANS SE CASSER

Charlotte Thouvenot – Psychologue, psychothérapeute, thérapeute  
et formatrice en thérapies brèves

17H15

#### Discours de clôture

Avec la participation des intervenants