

## PROGRAMME DU 21 MARS 2024

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

#### 9H30 Accueil des participants

Stéphane Gueraud – Responsable du département Ressources Humaines en Santé de l'ARS Pays-de-la-Loire  
Catherine Cornibert – Directrice générale de SPS, docteur en pharmacie

#### 9H45 Présentation de l'association SPS

Catherine Cornibert  
Corinne Parette – Déléguée régionale PDL de l'association SPS

#### 10H15 Plénière

##### GÉRER SON STRESS PAR LA RESPIRATION

Edouard Stacke – Président de l'association pour la Promotion de la Respirologie et l'Éducation à la Santé

#### 11H15 Présentation des ateliers

Catherine Cornibert et Corinne Parette

#### 11H30 Ateliers au choix

##### DÉCOUVERTE DE LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Martine Lambert – Psychologue et enseignante de programmes de Mindfulness

##### GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS

Hélène Kolsky – Docteur en médecine, coach en (re)positionnement professionnel

##### MANAGEMENT PARTICIPATIF

Aude Le Divenah – Médecin clinicien, praticien hospitalier en santé publique et médecine sociale

#### 12H45 Pause

#### 13H45 Présentation des ateliers

Catherine Cornibert et Corinne Parette

#### 14H00 Ateliers au choix

##### PRENDRE SOIN DE SOI POUR PRENDRE SOIN DES AUTRES

Véronique Geslin – Accompagnatrice des équipes

##### DÉCOUVRIR ET OPTIMISER SES FORCES

Sophie Braire – Psychologue du travail

##### CHOISIR ET ADAPTER SON ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR UN QUOTIDIEN EN PLEINE FORME

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

#### 15H15 Discours de clôture

Avec la participation des intervenants