

## PROGRAMME DU 6 MAI 2021

### 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.

09H30

#### Accueil des participants

Eric Henry – Médecin généraliste, président de SPS

09H45

#### Plénière

#### Présentation de l'association SPS et des ateliers

Catherine Cornibert – Docteur en pharmacie, dirige les actions et la communication de SPS

10H30

#### Pause

10H45

#### Ateliers

##### CHOISIR ET ADAPTER SON ACTIVITÉ PHYSIQUE

Waly Fall – Coach Qualité de Vie au Travail et Éducateur Sportif Sport Santé, coach référent national pour Santé En Entreprise (SEE), administrateur au sein de la Société Française de Sport Santé (SF2SS)

##### PRÉVENTION DU SUICIDE, OSONS EN PARLER, OSONS INTERVENIR

Jean Louis Terra – Professeur de psychiatrie à l'université Claude Bernard Lyon 1, membre de l'observatoire national du suicide

##### MINDFULNESS

Catherine Fortin – Médecin généraliste, Oxford Mindfulness Centre Teaching Partner, instructrice MBCT

##### PRÉVENIR LE BURN OUT

Delphine Demaison – Co-fondatrice de Catalyse, cabinet de coaching dédié au secteur de la santé

12H15

#### Déjeuner

13H30

#### Ateliers

##### ET L'ALCOOL, SI ON EN PARLAIT ?

Stéphanie Boichot Geiger – Médecin addictologue, responsable de l'unité d'hospitalisation de médecine addictologie du Centre Hospitalier des Quatre Villes

##### ALIMENTATION SANTÉ : COMMENT RÉCONCILIER LES OBJECTIFS SANTÉ, LE PLAISIR ET LA VIE SOCIALE ?

Jacques Delarue – PU-PH de Nutrition, chef du département de nutrition du CHRU de Brest

##### MINDFULNESS

Catherine Fortin – Médecin généraliste, Oxford Mindfulness Centre Teaching Partner, instructrice MBCT

##### LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

Agathe Museux – Infirmière, DIU soigner les soignants, praticienne en santé intégrative et accompagnement global, créatrice de Manoura accompagnement.

14H45

#### Pause

15H00

#### Ateliers

##### MANAGEMENT PARTICIPATIF

Amélie Mazzega-Grossin – Diplômée l'Institut d'Etudes Politiques de Lyon, diplômée de l'École des Hautes Etudes en Santé Publique, coach professionnelle certifiée

##### CHOISIR ET ADAPTER SON ACTIVITÉ PHYSIQUE

Waly Fall – Coach Qualité de Vie au Travail et Éducateur Sportif Sport Santé, coach référent national pour Santé En Entreprise (SEE), administrateur au sein de la Société Française de Sport Santé (SF2SS)

##### LES VRAIES FAUSSES IDÉES SUR LE SOMMEIL

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

##### GESTION DU STRESS

Nathalie Petit – Coach certifiée en approche neurocognitive et comportementale, formée à la sophrologie et aux modes de communication non violents, formatrice en gestion du stress auprès des soignants

16H15

#### Discours de clôture

Avec la participation des intervenants