

Les JADES SPS

Les Journée d'Ateliers Dynamiques et d'Echanges dédiées à la prévention en santé

Le mercredi 13 mars à l'Institut Montsouris

Programme

Animation de la journée :

Catherine Cornibert, docteur en pharmacie, Présidente de ACS, dirige les actions et la communication de SPS

9H30 **Accueil des participants**

9H50 **Introduction**

Karine Lacour-Candiard, directrice du programme Région Solidaire, Conseil Régional d'Ile-de-France
Eric Henry, médecin généraliste, Président de SPS ou

10H00 **Plénière**

Quelles actions de prévention à mettre en place pour le mieux-être des professionnels en santé ?

Florence Bénichoux, médecin préventeur et entrepreneure, directrice générale de Better Human Cie, spécialiste de la santé et qualité de vie au travail
Vincent Berger, ancien champion du monde de voile, associé fondateur de monbilansportsanté

Présentation des intervenants des ateliers

11H00 **Pause** -----

11H30 **Ateliers**

Alimentation intuitive :

Vincent Attalin - Médecin Nutritionniste, Médecin du sommeil, co-fondateur du carnet de suivi Aviitam, Praticien Hospitalier CHU Montpellier et laboratoire du Sommeil Clinique Beausoleil

Mindfulness, méditation en pleine conscience

Brigitte Gamby-Cerf, psychologue clinicienne (Université de Paris-Nanterre), créatrice de l'association Etre et Accueillir

Savoir lui dire : l'improvisation théâtrale

Emilie Soulez, formatrice & coach en communication, auteure et metteure en scène, fondatrice et gérante de Savoir lui dire

Prévention du Burn Out par le coaching : cas concrets et méthode (BeHave Compass)

Michèle Idiart, experte en coaching de cadres dirigeants, fondatrice de Trajectoire RH

12H30 **Ateliers**

Alimentation intuitive :

Vincent Attalin - Médecin Nutritionniste, Médecin du sommeil, co-fondateur du carnet de suivi Aviitam, Praticien Hospitalier CHU Montpellier et laboratoire du Sommeil Clinique Beausoleil

Être et rester au TOP (Techniques d'Optimisation du Potentiel)

Edith Perreaut Pierre, médecin du sport

Prévenir et agir sur la vulnérabilité grâce à la self défense : Le Krav Maga

Michaël Obadia, Antoine Le Touzé et Vincent Max, formateurs Krav Maga (self-défense)

Le sommeil, baromètre et régulateur de l'humeur

Violaine Londe, psychologue clinicienne, coordinatrice du Réseau Morphée, prise en charge TCC de l'insomnie

13H45

Déjeuner-----

15H00

Ateliers

Mindfulness méditation en pleine conscience

Brigitte Gamby-Cerf, psychologue clinicienne (Université de Paris-Nanterre), créatrice de l'association Etre et Accueillir

Mieux manager pour mieux soigner (Management participatif)

Evelyne Veschambre, Docteur en pharmacie, formatrice et experte en QVT

Prévention du Burn Out par le coaching : cas concrets et méthode (BeHave Compass)

Michèle Idiart, experte en coaching de cadres dirigeants, fondatrice de Trajectoire RH

Savoir lui dire : l'improvisation théâtrale

Emilie Soulez, formatrice & coach en communication, auteure et metteuse en scène, fondatrice et gérante de Savoir lui dire

16H00

Pause-----

16H30

Les activités de l'association SPS

Catherine Cornibert, docteur en pharmacie, Présidente de ACS, dirige les actions et la communication de SPS

La plateforme nationale d'écoute 0805 23 23 36

Le réseau national du risque psychosocial en IDF et région

Les formations et Jades

Les enquêtes et études

17H30

Conclusion & Fin