

Les JADES SPS

Les Journées d'Ateliers Dynamiques et d'EchangeS dédiées à la prévention en santé

Le mercredi 3 juillet à l'Hôpital d'instruction des armées Bégin – Saint-Mandé

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

10H00 **Plénière**

Catherine Cornibert, quelles actions de prévention et initiatives pour garder les professionnels en santé en bonne santé ? Présentation des Jades et des ateliers.

10H30 **Pause** -----

10H45 **Ateliers**

Alimentation Santé : comment réconcilier les objectifs santé, le plaisir, et la vie sociale ?

Jacques Boislève, docteur en pharmacie, Consultant-Formateur en psychologie et santé intégratives.

Méditations :

Catherine Clerget Guiol, médecin exerçant en hypnose médicale, formée à la méditation de pleine conscience et aux méditations énergétiques. Sophrologue. Praticien PNL. Expert pour la gestion du stress et la prévention du burn out.

Le sommeil, baromètre et régulateur de l'humeur

Sylvie Royant-Parola, psychiatre et spécialiste des troubles du sommeil, consultante à la Clinique du Château de Garches et présidente du Réseau Morphée.

Vous travaillez de nuit ? Quels effets ? Quelle prévention ?

Marie Anne Gautier, médecin du travail, expert d'assistance INRS (Santé et Sécurité au Travail)
Laurence Weibel, chronobiologiste, experte d'assistance INRS.

12H00

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.

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.

13H00

Déjeuner-----

14H15

Ateliers

Et l'alcool, si on en parlait ?

Stéphanie Boichot Geiger, addictologue, praticien hospitalier au Centre hospitalier des Quatre Villes (Sèvres).

Autohypnose

Catherine Clerget Guiol, médecin exerçant en hypnose médicale, formée à la méditation de pleine conscience et aux méditations énergétiques. Sophrologue. Praticien PNL. Expert pour la gestion du stress et la prévention du burn out.

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

Michaël Obadia, formateur auto-défense et Krav Maga (self-défense).

Mieux manager pour mieux soigner (Management participatif)

Catherine Sinclair, Médecin chef de service de l'USP de l'hôpital Forcilles Fondation Cognacq-Jay (77).

15H15

Pause-----

15H45

Echanges et conclusion