

## 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