

CHOISIR ET ADAPTER SON ACTIVITÉ PHYSIQUE

INTERVENANT

Vincent Berger

- Champion du Monde de Voile 92.
- Champion d'Europe 87 et 92.
- JO Barcelone 92.
- Président fondateur de Monbilansportsanté.fr.

Mail : vb@monbilansportsante.fr

OBJECTIFS

Prendre conscience des paramètres physiques qui sécurisent et consolident les bienfaits d'une activité physique régulière et adaptée à nos besoins.

Comprendre le rôle des différents intervenants susceptibles de vous accompagner dans sa mise en œuvre.

CONTENU DE L'ATELIER

- Présentation des enjeux de l'activité physique pour votre santé.
- Découverte de l'application Monbilansportsanté et de ses fonctionnalités.

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Permettre au plus sédentaires d'inscrire l'activité physique dans leur mode de vie.
- Prévenir les plus sportifs contre les risques des pratiques inadéquates et sur-évaluées.
- Trouver une activité physique régulière pour nos aînés et nos enfants.

UNE MEILLEURE SANTÉ PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

INTERVENANT

Yannick Guillodo

- Médecin du sport, fondateur des programmes « BOUGE »
- Chargé d'enseignement (CHU de Brest).
- Secrétaire scientifique de la société française de traumatologie du sport.

Mail : docteur.guillodo@gmail.com

OBJECTIFS

- Différencier sport, activité physique et sédentarité.
- Comprendre le nouveau facteur de risque = l'addiction à la chaise.
- Un nouveau médicament = la marche.

CONTENU DE L'ATELIER

Les éléments médicaux sur les bénéfices / risques de la pratique quotidienne d'une activité physique.

Se convaincre et convaincre de lutter quotidiennement contre un nouveau facteur de risque modifiable : la sédentarité.

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Améliorer facilement la santé sur le court, moyen et long terme par quelques adaptations simples et faciles.
- Tous les organes vitaux seront améliorés par 30 minutes de marche quotidienne.

ET L'ALCOOL, SI ON EN PARLAIT ?

INTERVENANTE

Stéphanie Boichot Geiger

- Praticien Hospitalier.
- Médecin Addictologue.
- Responsable de l'unité d'hospitalisation de médecine addictologie du CH4V (Centre Hospitalier des Quatre Villes).

Mail : s.geiger@ch4v.fr

OBJECTIFS

- Aborder toutes les questions que chacun se pose.
- Comprendre les éléments de diagnostic.
- Proposer une prise en charge.

CONTENU DE L'ATELIER

Les problèmes d'alcool constituent un réel enjeu de santé publique. En France, ils restent la première cause d'hospitalisation (800 000 par an). Plus de six millions de Français sont en difficulté et moins de 20% d'entre eux ont accès au système de soins spécialisés. Les soignants sont également touchés. Il est fondamental que ceux-ci puissent bénéficier d'une prise en charge optimale et adaptée.

Échanges libres sur la problématique des addictions : qui est touché ?

Que faire ? Comment aborder le sujet ?

Pourquoi aider ? Que conseiller ?

BÉNÉFICES ATTENDUS

Meilleure connaissance du sujet qui permettra une aide concrète face à un professionnel en détresse.

AUTOHYPNOSE

INTERVENANTE

Catherine Clerget Guiol

- Médecin exerçant depuis 20 ans en cabinet libéral uniquement les médecines complémentaires.
- Hypnose médicale (Afhyp). 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 dans le cadre du DPC ainsi qu'auprès de Médicercle et de différents organismes.

Mail : cclergetguiol@gmail.com

OBJECTIFS

Expérimenter des exercices courts et simples afin que vous puissiez les utiliser quotidiennement selon vos besoins.

CONTENU DE L'ATELIER

- Mises rapides en autohypnose.
- Le signe signal.
- L'ancrage du souffle.
- Contraction-détente.
- Le lieu sécurisé.
- Le sommet de la montagne.
- Mudra des 2 mains.
- Coué.
- Méditation Paix.

BÉNÉFICES ATTENDUS

Meilleure gestion de votre stress, de vos capacités de concentration et de mémorisation, accès privilégié à plus de vos ressources, faire des repos « flash » si besoin, vous préparer pour un meilleur sommeil, nouveaux ancrages positifs.

ALIMENTATION INTUITIVE

INTERVENANT

Antoine Avignon

- Professeur de nutrition.
- Chef de Pôle EMMBRUN (Equipe Nutrition – Diabète) au CHU Montpellier.
- Directeur Chaire e-santé, Fondation Université Montpellier.
- Président Conseil Scientifique Aviitam.
- Coordonateur Centre Spécialisé Obésité Occitanie Est.

Mail : antoine.avignon@aviitam.com

OBJECTIFS

Apprendre à se connaître.

Connaître ses propres sensations alimentaires.

Repérer les dysfonctionnements de son corps vis à vis de l'alimentation.

Savoir évaluer une alimentation émotionnelle, restrictive, etc.

Des outils pratiques : le semainier alimentaire et les auto-questionnaires.

CONTENU DE L'ATELIER

- Présentation brève et échange interactif.
- Espace de respiration, pleine conscience.
- Retour d'expériences.
- Autonomisation.

BÉNÉFICES ATTENDUS

Gérer son alimentation de façon autonome.

ALIMENTATION INTUITIVE

INTERVENANT

Vincent Attalin

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

Mail : vincent.attalin@aviitam.com

OBJECTIFS

Apprendre à se connaître.

Connaître ses propres sensations alimentaires.

Repérer les dysfonctionnements de son corps vis à vis de l'alimentation.

Savoir évaluer une alimentation émotionnelle, restrictive, etc.

Des outils pratiques : le semainier alimentaire et les auto-questionnaires.

CONTENU DE L'ATELIER

- Présentation brève et échange interactif.
- Espace de respiration, pleine conscience.
- Retour d'expériences.
- Autonomisation.

BÉNÉFICES ATTENDUS

Gérer son alimentation de façon autonome.

ALIMENTATION SANTÉ

COMMENT RÉCONCILIER LES OBJECTIFS SANTÉ, LE PLAISIR ET LA VIE SOCIALE

INTERVENANT

Jacques Boislève

- Docteur en Pharmacie.
- DES biologie Médicale.
- DU alimentation-santé et micronutrition.
- Consultant-Formateur en psychologie et santé intégratives.

Mail : jbb@sante-vivante.fr Site : www.sante-vivante.fr

OBJECTIFS

- Situer l'alimentation parmi les facteurs de santé globale.
- Connaître les paramètres nutritionnels favorables ou défavorables à la santé.
- Apprendre à concilier santé, plaisir et vie sociale.
- Identifier les mécanismes de résistance au changement.
- Établir un plan réaliste de changement vers une alimentation plus favorable à la santé.

CONTENU DE L'ATELIER

- **Présentation** : la place de l'alimentation dans la santé globale.
- **Échange interactif** : identifier et synthétiser les facteurs alimentaires favorables ou non à la santé.
- **Présentation** : comment concilier santé, plaisir et vie sociale en alimentation
- **Échange interactif 2** : constater les difficultés à mettre en œuvre un changement et trouver des solutions pour les dépasser.
- **Établir** un programme de changement.

BÉNÉFICES ATTENDUS

Identifier et mettre en œuvre des évolutions alimentaires favorisant une santé durable.

ARTHÉRAPIE

AVEC LA MÉDIATION ÉCRITURE

INTERVENANTE

Caroline Mayeur

- Psychologue clinicienne et art-thérapeute - Titulaire d'un DESS en psychologie clinique et du DU en art-thérapie.
- Spécialisée dans la prise en charge de la souffrance au travail et du stress post-traumatique - Pratique institutionnelle et en libéral.
- Formatrice en art-thérapie pour le Centre d'Etude de l'Expression de l'hôpital Sainte-Anne.

Mail : carolinemayeur@hotmail.fr

OBJECTIFS

- Permettre un espace d'expression par l'intermédiaire d'une pratique créative dans un cadre bienveillant et sans exigence de performance.
- Découvrir une nouvelle façon d'aborder l'écriture.
- Vous inviter à « faire ensemble » en s'amusant.
- Faciliter l'échange en utilisant la médiation artistique comme support de communication.

CONTENU DE L'ATELIER

Ces ateliers d'écriture proposent un espace d'expériences dans lequel les participants s'expriment par « le détour créatif du jeu ». En petit groupe, une consigne est donnée suivie d'un temps d'écriture, seul ou à plusieurs. Chacun est alors invité à lire son texte avant de conclure par un échange avec le groupe. La consigne d'écriture peut être formelle, faire appel à d'autres supports plastiques et artistiques.

BÉNÉFICES ATTENDUS

Vivre une expérience ludique et créative afin de prendre conscience :

- de sa place singulière au sein d'une équipe et d'un projet,
- de ses capacités d'adaptation et ses ressources créatives face aux contraintes et imprévus,
- d'une autre façon d'être en lien avec les autres,
- de la dynamique de groupe créée par la mise en commun des potentiels de chacun.

PRÉVENIR ET AGIR SUR LA VULNÉRABILITÉ GRÂCE À L'AUTO DÉFENSE

INTERVENANTS

Michaël Obadia

- 5^e darga de Krav Maga (25 années de pratique).

Antoine Le Touzé

- 2^e darga de Krav Maga (10 années de pratique).

Vincent Max

- 1^{re} darga (8 années de pratique).

Mail : hdc@horsdeconflit.fr

OBJECTIFS

- Acquérir des techniques de base.
- Si la fuite est impossible, utilisation des techniques d'auto défense connues et reconnues, utilisées par les professionnels de la sécurité (GIGN, RAID, FBI, armée, etc.), basées sur les réflexes naturels du corps humain.

CONTENU DE L'ATELIER

Techniques d'auto défense adaptées au personnel de santé, qu'il soit seul ou à plusieurs, contre tous types d'agression (frappe, saisie, étranglement, arme tranchante, contondante, etc.) :

- explication détaillée des techniques,
- mise en pratique par binôme,
- jeu de rôle, mise en situation, cas pratique et répétition de mouvement.

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Prendre du plaisir et entretenir une sociabilisation à travers le sport.
- Augmenter la confiance en soi et développer sa lucidité en prenant conscience de son environnement afin d'éviter les situations dangereuses.
- Gérer l'agressivité de son interlocuteur de manière proportionnée et se mettre en sécurité.

AUTOHYPNOSE

INTERVENANTE

Catherine Clerget Guiol

- Médecin exerçant depuis 20 ans en cabinet libéral uniquement les médecines complémentaires.
- Hypnose médicale (Afhyp). 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 dans le cadre du DPC ainsi qu'auprès de Médicercle et de différents organismes.

Mail : cclergetguiol@gmail.com

OBJECTIFS

Expérimenter des exercices courts et simples afin que vous puissiez les utiliser quotidiennement selon vos besoins.

CONTENU DE L'ATELIER

- Mises rapides en autohypnose.
- Le signe signal.
- L'ancrage du souffle.
- Contraction-détente.
- Le lieu sécurisé.
- Le sommet de la montagne.
- Mudra des 2 mains.
- Coué.
- Méditation Paix.

BÉNÉFICES ATTENDUS

Meilleure gestion de votre stress, de vos capacités de concentration et de mémorisation, accès privilégié à plus de vos ressources, faire des repos « flash » si besoin, vous préparer pour un meilleur sommeil, nouveaux ancrages positifs.

PRÉVENTION DU BURN OUT PAR LE COACHING

CAS CONCRETS ET MÉTHODE

INTERVENANTE

Michèle Idiart

- Coach.
- Co-fondatrice des sociétés Trajectoire RH et BeHave International.
- Spécialiste du développement des compétences comportementales en entreprise et chez les Professionnels de Santé, thérapeute ACP et Gestalt
- Certificatrice BeHave COMPASS.

Mail : idiart@trajectoierh.com

OBJECTIFS

Apprendre à prendre soins de soi avec un programme, un engagement et un suivi.

CONTENU DE L'ATELIER

Exposé de 4 cas concrets :

- Antoine : faire plus avec moins de moyens à manque de reconnaissance.
- Sophie : sur le contrôle avec reportings et manque d'autonomie dans son travail.
- Marc : manque de sens avec restructurations tous les 6 mois et changements de managers avec des fonctionnements opposés.
- Jean : fuite d'une vie personnelle difficile avec un surinvestissement professionnel.

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Prendre conscience de son corps et de ses limites.
- Accepter ses limites et développer son assertivité.
- Oser affronter ses peurs et les dépasser.
- Savoir poser un cadre.

PRÉVENTION DU BURN OUT PAR LE COACHING

MÉTHODE BEHAVECOMPASS

INTERVENANTE

Michèle Idiart

- Coach.
- Co-fondatrice des sociétés Trajectoire RH et BeHave International.
- Spécialiste du développement des compétences comportementales en entreprise et chez les Professionnels de Santé, thérapeute ACP et Gestalt.
- Certificatrice BeHave COMPASS.

Mail : idiart@trajectoirerh.com

OBJECTIFS

- Mieux se connaître, gagner en conscience de ses attitudes, comportements et croyances.
- Poser des mots sur des maux.
- Mettre en place un **dialogue constructif avec soi-même**.

CONTENU DE L'ATELIER

- L'atelier vous offre les bases de la **connaissance de soi** avec une méthode simple et opérationnelle.
- La méthode BeHaveCompass qui permet de mieux vous connaître en situation confortable et d'identifier vos **dysfonctionnements sous stress négatif**.
- Mieux connaître ses interlocuteurs afin de gagner en impact et en influence dans un lien constructif.

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Comprendre ce qui provoque la perte de lien avec soi pour mieux gérer les situations.
- Connaître ses fragilités permet de les gérer en posant des limites.
- De même, vous gagnerez en confort dans votre relation à l'autre avec plus d'assertivité afin d'oser prendre votre place de façon constructive dans le respect de soi et de l'autre.
- Identifier ses peurs pour en diminuer l'impact
- Comprendre l'enfermement dans ses croyances négatives.
- Développer la capacité de recul sur les situations pour les relativiser.

SAVOIR LUI DIRE: L'IMPRO THÉÂTRALE

POUR CULTIVER ÉCOUTE ET ACCEPTATION DANS LA COMMUNICATION

INTERVENANTE

Emilie Soulez

- Formatrice & coach en communication, auteure et metteuse en scène
- Fondatrice et gérante de Savoir lui dire
- Experte des relations interpersonnelles et de la relation soignant – patient
- Certifiée coach et praticienne Golden
- Formation : études de médecine et master en communication

Mail : emilie@editoral.fr Site : www.savoirluidire.fr

OBJECTIFS

Découvrir au travers de jeux et scènes d'impro, quelques règles essentielles pour cultiver une communication authentique et respectueuse.

CONTENU DE L'ATELIER

- Réapprendre à écouter, de façon multisensorielle. S'intéresser à l'autre.
- Trouver la bonne posture, le ton, le style, en fonction de l'interlocuteur.
- Accepter les objections, les angoisses, vivre l'instant présent.
- Plutôt que de convaincre à tout prix, apprendre à co-construire, avancer à deux.

BÉNÉFICES ATTENDUS

Acquérir de nouveaux réflexes pour améliorer sa communication et ses relations interpersonnelles, dans un souci d'harmonie au sein des équipes.

PRÉVENIR ET AGIR SUR LA VULNÉRABILITÉ GRÂCE À LA SELF DÉFENSE: LE KRAV MAGA

INTERVENANTS

Michaël Obadia

- 5^e darga de Krav Maga (25 années de pratique).

Antoine Le Touzé

- 2^e darga de Krav Maga (10 années de pratique).

Vincent Max

- 1^{re} darga (8 années de pratique).

Mail : hdc@horsdeconflit.fr

OBJECTIFS

- Acquérir des techniques de base.
- Si la fuite est impossible, utilisation des techniques de self défense connues et reconnues, utilisées par les professionnels de la sécurité (GIGN, RAID, FBI, armée, etc.), basées sur les réflexes naturels du corps humain.

CONTENU DE L'ATELIER

Techniques de self défense (Krav Maga) adaptées au personnel de santé, qu'il soit seul ou à plusieurs, contre tous types d'agression (frappe, saisie, étranglement, arme tranchante, contendante, etc.) :

- explication détaillée des techniques,
- mise en pratique par binôme,
- jeu de rôle, mise en situation, cas pratique et répétition de mouvement.

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Prendre du plaisir et entretenir une sociabilisation à travers le sport.
- Augmenter la confiance en soi et développer sa lucidité en prenant conscience de son environnement afin d'éviter les situations dangereuses.
- Gérer l'agressivité de son interlocuteur de manière proportionnée et se mettre en sécurité.

MIEUX MANAGER POUR MIEUX SOIGNER

(MANAGEMENT PARTICIPATIF)

INTERVENANTE

Aude Le Divenah

- Médecin clinicien, praticien hospitalier en santé publique et médecine sociale.
- Médecin clinicien de soins palliatifs en unité de soins palliatifs à la maison médicale Jeanne Garnier à Paris.
- Membre de l'AFSOS et de la SFAP.
- Ancien chef de projet à la DHOS au ministère de la santé et responsable du développement des soins palliatifs et de la démarche palliative en établissement de santé et à domicile.

Mail : aude.ledivenah@orange.fr

OBJECTIFS

Faire connaître et amener à mettre en place dans les établissements de santé ce modèle obligatoire depuis 2010.

CONTENU DE L'ATELIER

- Exposé sur les facteurs prédictifs de la qualité de vie au travail des soignants.
- Focus sur les facteurs managériaux.
- Description du modèle organisationnel de la démarche participative et de son impact sur la qualité de vie au travail des soignants et sur la qualité des soins.

BÉNÉFICES ATTENDUS

Amélioration de la qualité de vie au travail des soignants et de la qualité des soins.

MIEUX MANAGER POUR MIEUX SOIGNER

(MANAGEMENT PARTICIPATIF)

INTERVENANTE

Catherine Sinclair

- Médecin chef de service de l'USP de l'hôpital Forcilles Fondation Cognacq-Jay.
- Membre de l'AFSOS et de la SFAP.

Mail : csinclair@cognacq-jay.fr

OBJECTIFS

Faire connaître et amener à mettre en place dans les établissements de santé ce modèle obligatoire depuis 2010.

CONTENU DE L'ATELIER

- Exposé sur les facteurs prédictifs de la qualité de vie au travail des soignants.
- Focus sur les facteurs managériaux.
- Description du modèle organisationnel de la démarche participative et de son impact sur la qualité de vie au travail des soignants et sur la qualité des soins.

BÉNÉFICES ATTENDUS

Amélioration de la qualité de vie au travail des soignants et de la qualité des soins.

MIEUX MANAGER POUR MIEUX SOIGNER

INTERVENANT

Evelyne Veschambre

- Docteur en pharmacie.
- Hypnothérapeute.
- Formatrice et experte en QVT.

Mail : eveschambre.ev@gmail.com

OBJECTIFS

Faire connaître et amener à mettre en place dans les établissements de santé ce modèle obligatoire depuis 2010.

CONTENU DE L'ATELIER

- Exposé sur les facteurs prédictifs de la qualité de vie au travail des soignants.
- Focus sur les facteurs managériaux.
- Description du modèle organisationnel de la démarche participative et de son impact sur la qualité de vie au travail des soignants et sur la qualité des soins.

BÉNÉFICES ATTENDUS

Amélioration de la qualité de vie au travail des soignants et de la qualité des soins.

EFFICACITÉ DE LA MÉDECINE THERMALE DANS LA PRÉVENTION DU BURN OUT

INTERVENANT

Olivier Dubois

- Psychiatre, Coordonnateur des études scientifiques STOP TAG et SPECTh.
- Spécialisé en médecine thermale, dans la prise en charge du burn out, du trouble anxieux et des pathologies bipolaires.
- Directeur de deux cliniques privées et d'un centre thermal.
- Fondateur et directeur de l'École Thermale du Stress.
- Président des Journées Psychiatriques régionale de Saujon-Royan.
- Auteur de 2 ouvrages médicaux dont « Thermalisme, voie de guérison naturelle » chez Flammarion, 12 septembre 2018.

Mail : odubois@thermes.net

OBJECTIFS

- Informer sur l'efficacité de la médecine thermale en santé mentale.
- Communiquer sur les résultats des études scientifiques de cette médecine « bio psycho sociale ».

CONTENU DE L'ATELIER

- Information sur la modalité de prescription des ateliers balnéothérapeutiques et des soins en cure thermale.
- Présentation des programmes psychoéducatifs de l'École thermale du stress et en particulier du programme sur le burn out.
- Présentation d'un cas clinique.

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Faire découvrir une thérapie naturelle, dont l'efficacité est validée dans le trouble anxieux chronique.
- Présenter une méthode psychoéducatrice de la prise en charge du burn out dont l'efficacité est prouvée en santé mentale.

MÉDITATIONS

INTERVENANTE

Catherine Clerget Guiol

- Médecin exerçant depuis 20 ans en cabinet libéral uniquement les médecines complémentaires.
- Hypnose médicale (Afhyp). 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 dans le cadre du DPC ainsi qu'auprès de Médicercle et de différents organismes.

Mail : cclergetguiol@gmail.com

OBJECTIFS

Expérimenter des exercices courts et simples afin que vous puissiez les utiliser quotidiennement selon vos besoins.

CONTENU DE L'ATELIER

- Les 3 minutes d'espace de respiration. Accepter ce qui est.
- Méditation de la montagne. Méditation du nuage.
- Prise de conscience du corps : immobile puis en mouvements (avec la marche et le gi-gong des 5 éléments).

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Méditation de pleine conscience : acquérir plus de détachement face aux pensées négatives, développer une meilleure présence à vous-même et faire plus souvent une seule chose à la fois...
- Méditations énergétiques : issues du TAO et de la médecine tibétaine, elles vous aident à améliorer votre énergie vitale et leurs effets bénéfiques durent bien longtemps après une séance.

MINDFULNESS

INTERVENANTE

Brigitte Gamby-Cerf

- Maîtrise de psychologie clinique Nanterre.
- Membre SFPA Psychanalyste jungienne.
- Diplômée décodage biologique Salomon Sellam.
- Diplômée instructrice Mindfulness enfants et ados AMT (Pays-Bas).
- Diplômée instructrice Mindfulness MBSR adultes CFM (USA).
- Formation Mindfulness de personnel de crèche.
- Responsable du module de formation à la pratique de la Mindfulness pour des thérapeutes de toutes disciplines (Symbiofi Lille).

Mail : brigamby@yahoo.fr

OBJECTIFS

Cet atelier d'une heure a pour objectif d'initier et de sensibiliser les participants à la pratique de la Mindfulness (ou Pleine Conscience). Il s'agit de proposer d'expérimenter ce que cette pratique peut aider à ressentir, en favorisant une faculté d'attention à son corps et à sa respiration. La pratique de la méditation Mindfulness est un moment délibérément choisi pour inverser son regard de l'extérieur vers l'intérieur de son être.

CONTENU DE L'ATELIER

Il existe plusieurs piliers possibles de l'attention :

- la respiration,
- le scan corporel,
- la marche méditative,
- le yoga.

Chacun de ces piliers sera proposé successivement au cours de l'atelier. Au terme de cet atelier, les participants seront invités à s'exprimer sur leur vécu de cette expérience de ressentis corporels, et de cette attention privilégiée.

BÉNÉFICES ATTENDUS

Ressentir ce que cette pratique de recentrage de l'attention, sur sa respiration et ses ressentis corporels, peut avoir comme incidence sur la détente physique et psychique.

FAVORISER LA RÉCUPÉRATION ET LA QVT

PRÉVENIR ET RÉDUIRE LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES : TECHNIQUES MYOFASCIALES ET RESPIRATOIRES

INTERVENANT

Waly Fall

- Coach qualité de vie au travail et éducateur sportif sport santé.
- Consultant pour Fondation Pilèje et en En avant la santé.
- Coach référent national pour Santé En Entreprise (SEE).
- Administrateur au sein de la Société Française de Sport Santé-SF2S (société savante).

Mail : walyfall@yahoo.fr

OBJECTIFS

- Sensibiliser les participants au rôle préventif et également au rôle d'accompagnement comme techniques non médicamenteuses que peuvent constituer l'activité physique ciblée sur les fascias ainsi que leur stimulation vis-à-vis des troubles musculo-squelettiques et du stress chronique.
- Acquérir un minimum de techniques simples corporelles et respiratoires à mettre en pratique quotidiennement en activité à son poste de travail, pendant les micro pauses, avant des activités de loisir ou sportives ou par pur plaisir de se faire du bien...

CONTENU DE L'ATELIER

- Petit tour d'horizon rapide sur la science des fascias, de ce que sont les fascias et de l'intérêt pour notre santé de les stimuler par l'activité physique et par différentes techniques corporelles.
- Démonstration pratique de l'intérêt de la stimulation des fascias sur notre mobilité
- Protocole simple d'une mobilisation quotidienne des fascias afin de « délier » le corps.
- Pratique approfondie sous forme de protocoles simples avec les différents outils mis à disposition.
- Techniques respiratoires favorisant la récupération et la réduction de la fatigue.

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Se sentir dans un état à la fois zen et fort après l'atelier.
- Avoir retenu quelques techniques utiles pour son bien être au travail et dans sa vie quotidienne.
- En faire une brosse à dent pour évacuer stress et maux divers.

LE SOMMEIL, BAROMÈTRE ET RÉGULATEUR DE L'HUMEUR

INTERVENANTE

Sylvie Royant-Parola

- Psychiatre et spécialiste des troubles du sommeil.
- Consultante à la Clinique du Château de Garches.
- Présidente du Réseau Morphée.

Mail : dr.royant-parola@reseau-morphee.fr

OBJECTIFS

- Connaître le sommeil normal.
- Repérer les dysfonctionnements de l'organisation du sommeil.
- Savoir évaluer les rythmes du sommeil. Un outil pratique : l'agenda du sommeil.
- Savoir identifier les signaux d'alerte pour intervenir avant qu'il ne soit trop tard.
- Quels conseils pour améliorer le sommeil ?

CONTENU DE L'ATELIER

- Présentation brève et échange interactif.
- Illustration par 2 cas cliniques.
- Les bases de l'évaluation : le questionnaire de sommeil et l'agenda du sommeil.

BÉNÉFICES ATTENDUS

Prévention de la fragilisation
du sommeil.

LE SOMMEIL, BAROMÈTRE ET RÉGULATEUR DE L'HUMEUR

INTERVENANTE

Violaine Londe

- Psychologue clinicienne.
- Psychologue coordinatrice du Réseau Morphée.
- Prise en charge TCC de l'insomnie.

Mail : violaine.londe@gmail.com

OBJECTIFS

- Connaître le sommeil normal.
- Repérer les dysfonctionnements de l'organisation du sommeil.
- Savoir évaluer les rythmes du sommeil. Un outil pratique : l'agenda du sommeil.
- Savoir identifier les signaux d'alerte pour intervenir avant qu'il ne soit trop tard.
- Quels conseils pour améliorer le sommeil ?

CONTENU DE L'ATELIER

- Présentation brève et échange interactif.
- Illustration par 2 cas cliniques.
- Les bases de l'évaluation : le questionnaire de sommeil et l'agenda du sommeil.

BÉNÉFICES ATTENDUS

Prévention de la fragilisation
du sommeil.

SAVOIR ÊTRE ET RESTER AU TOP

(TECHNIQUES D'OPTIMISATION
DU POTENTIEL)

INTERVENANTE

Édith Perreaut-Pierre

- Médecin des Armées pendant plus de 30 ans.
- Médecin du sport et de l'aéronautique militaire.
- Formatrice associée société Coévolution depuis 10 ans.
- Créatrice de la méthode TOP dans les armées en 1991 puis diffusion dans le monde de l'entreprise depuis 15 ans.
- Intervenante en prévention des risques psycho-sociaux.

Mail : edithpierre33@gmail.com ou epierre@coevolution.fr

OBJECTIFS

Apprendre à utiliser cette compétence qu'est l'imagerie mentale positive pour assurer son bien-être.

CONTENU DE L'ATELIER

- Exercices pratiques d'imagerie mentale et de respiration contrôlée.
- Explications avec PPT permettant de comprendre les exercices et d'être capable de les utiliser ensuite en cas de besoin.

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Savoir gérer les situations difficiles, complexes et stressantes.
- Améliorer sa stabilité émotionnelle avec la respiration contrôlée et l'imagerie mentale positive.

VOUS TRAVAILLEZ DE NUIT ?

QUELS EFFETS ?
QUELLE PRÉVENTION ?

INTERVENANTE

Marie-Anne Gautier

- Médecin du travail, expert d'assistance INRS.

Mail : marie-anne.gautier@inrs.fr

Laurence Weibel

- Chronobiologiste, expert d'assistance INRS.

Mail : laurence.weibel@carsat-am.fr

OBJECTIFS

- Connaître le fonctionnement de l'homme rythmique.
- Comprendre les dysfonctionnements liés au travail posté/de nuit
- Connaître les effets sur la santé du travail de nuit.
- Quelle prévention primaire, secondaire et tertiaire ?

CONTENU DE L'ATELIER

- Brève présentation théorique.
- Quizz interactif.

BÉNÉFICES ATTENDUS

Connaître les bases des moyens de prévention à mettre en œuvre pour minimiser les impacts du travail de nuit.

GESTION DU STRESS

INTERVENANTE

Catherine Clerget Guiol

- Médecin exerçant depuis 20 ans en cabinet libéral uniquement les médecines complémentaires.
- Hypnose médicale (Afhyp). Formée à la relaxation, et aux méditations énergétiques. Sophrologue. Praticien PNL. Expert pour la gestion du stress et la prévention du burn out dans le cadre de SPS ainsi qu'auprès de différents organismes (DPC, médicercle, entreprises).
- Consultations hebdomadaires dans une association d'aide aux victimes de violences pénales.

Mail : cclergetguiol@gmail.com

OBJECTIFS

Acquérir des « bons réflexes » pour réagir et vivre le mieux possible face à l'émergence de pensées négatives ou anxiogènes, de ruminations et également devant une situation extérieure perçue comme stressante.

CONTENU DE L'ATELIER

- Expérimentation d'exercices issus de l'autohypnose et de la relaxation, simples et efficaces, facilement reproductibles.
- Envoi de supports à l'issue de l'atelier afin que chaque participant puisse s'approprier et intégrer ces nouveaux outils.

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Se sentir mieux dans sa tête et dans son corps pour être plus heureux et plus efficace au travail et par extension dans d'autres domaines de la vie personnelle.
- Avoir toujours à sa disposition une « trousse de secours » en cas de stress imprévu ou en préparation mentale avant un stress prévisible.

LE SOMMEIL, BAROMÈTRE ET RÉGULATEUR DE L'HUMEUR

INTERVENANTE

Marie-T. Liane

- Psychologue clinicienne.
- Pratique institutionnelle et libérale.
- Prise en charge TCC de l'insomnie.

Mail : mariet.liane@gmail.com

OBJECTIFS

- Connaître le sommeil normal.
- Repérer les dysfonctionnements de l'organisation du sommeil.
- Savoir évaluer les rythmes du sommeil. Un outil pratique : l'agenda du sommeil.
- Savoir identifier les signaux d'alerte pour intervenir avant qu'il ne soit trop tard.
- Quels conseils pour améliorer le sommeil ?

CONTENU DE L'ATELIER

- Présentation brève et échange interactif.
- Illustration par 2 cas cliniques.
- Les bases de l'évaluation : le questionnaire de sommeil et l'agenda du sommeil.

BÉNÉFICES ATTENDUS

Prévention de la fragilisation
du sommeil.

ALIMENTATION

LES FONDAMENTAUX POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ

INTERVENANTE

Patricia Calet-Pascaud

- Docteur en Médecine.
- MBA HEC.
- DU de Diététique, Nutrithérapie et Nutraceutique.
- Certificat d'Education Thérapeutique du Patient.

Mail : pat.pascaud@orange.fr

OBJECTIFS

- Situer l'alimentation parmi les facteurs de santé globale.
- Connaître les paramètres nutritionnels favorables ou défavorables à la santé.
- Apprendre à concilier santé, plaisir et vie sociale.
- Identifier les mécanismes de résistance au changement.
- Établir un plan réaliste de changement vers une alimentation plus favorable à la santé.

CONTENU DE L'ATELIER

- **Présentation** : la place de l'alimentation dans la santé globale.
- **Échange interactif** : identifier et synthétiser les facteurs alimentaires favorables ou non à la santé.
- **Présentation** : comment concilier santé, plaisir et vie sociale en alimentation
- **Échange interactif 2** : constater les difficultés à mettre en œuvre un changement et trouver des solutions pour les dépasser.
- **Établir** un programme de changement.

BÉNÉFICES ATTENDUS

Identifier et mettre en œuvre des évolutions alimentaires favorisant une santé durable.

CHOISIR ET ADAPTER SON ACTIVITÉ PHYSIQUE

INTERVENANT

Waly Fall

- Coach Qualité de Vie au Travail et Educateur Sportif Sport Santé.
- Consultant pour Fondation Pilèje et En avant la santé.
- Coach référent national pour Santé En Entreprise (SEE).
- Administrateur au sein de la Société Française de Sport Santé (SF2S).

Mail : walyfall@yahoo.fr

OBJECTIFS

Prendre conscience des paramètres physiques qui sécurisent et consolident les bienfaits d'une activité physique régulière et adaptée à nos besoins.

Comprendre le rôle des différents intervenants susceptibles de vous accompagner dans sa mise en œuvre.

CONTENU DE L'ATELIER

- Présentation des enjeux de l'activité physique pour votre santé.
- Adapter son activité physique.
Le bilan sport santé : pourquoi ?
Comment ?

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Permettre au plus sédentaires d'inscrire l'activité physique dans leur mode de vie.
- Prévenir les plus sportifs contre les risques des pratiques inadaptées et sur-évaluées.
- Trouver une activité physique régulière pour nos aînés et nos enfants.

QUELS DISPOSITIFS POUR LIMITER LA SOUFFRANCE DES PROFESSIONNELS EN SANTÉ

PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION SPS

SOINS AUX PROFESSIONNELS EN SANTÉ

INTERVENANTE

Catherine Cornibert

- Présidente de ACS (Agence Conseil Santé).
- Docteur en Pharmacie.
- Dirige les actions et la communication de l'association SPS.

Mail : c.cornibert@ac-sante.com

Site : www.asso-sps.fr

OBJECTIFS

- Faire connaître tout le dispositif de l'association SPS pour prévenir et limiter la vulnérabilité chez les professionnels en santé.

CONTENU DE L'ATELIER

- **Dispositifs de prévention III :**
Présentation de la plateforme nationale d'écoute (numéro et application).
Mise à disposition du réseau national du risque psycho social et des unités dédiées.
- **Dispositifs de prévention I et II :**
Proposition de formations et de Journées d'Ateliers Dynamiques et d'Echanges (JADES).
- **Evènements et communication :**
études, colloque, site internet, réseaux sociaux.

BÉNÉFICES ATTENDUS

Connaissance et facilité d'utilisation des moyens mis à disposition pour soi et son entourage.

BIEN MANAGER POUR BIEN SOIGNER

INTERVENANTE

Michèle Idiart

- Coach.
- Co-fondatrice des sociétés Trajectoire RH et BeHave International.
- Spécialiste du développement des compétences comportementales en entreprise et chez les Professionnels de Santé, thérapeute ACP et Gestalt.
- Certificatrice BeHave COMPASS.

Mail : idiart@trajectoierh.com

OBJECTIFS

- Mieux se connaître, gagner en conscience de ses attitudes, comportements et croyances.
- Poser des mots sur des maux.
- Mettre en place un dialogue constructif avec soi-même et les autres.

CONTENU DE L'ATELIER

L'atelier vous offre les bases de la connaissance de soi avec une méthode simple et opérationnelle : la méthode BeHave Compass qui permet de mieux vous connaître en situation confortable et d'identifier vos dysfonctionnements sous stress négatif.

Mieux connaître ses interlocuteurs afin de gagner en impact et en influence dans un lien constructif.

Exposé sur les facteurs prédictifs de la qualité de vie au travail des soignants.

Focus sur les facteurs managériaux.

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Amélioration de la qualité de vie au travail des soignants et de la qualité des soins.
- Comprendre ce qui provoque la perte de lien avec soi pour mieux gérer les situations.
- Connaître ses fragilités permet de les gérer en posant des limites.
- Développer la capacité de recul sur les situations pour les relativiser.
- Mieux se connaître pour installer un dialogue constructif avec soi-même en posant des limites et dire « non ».

LE TRAVAIL DE NUIT: QUELS EFFETS, QUELLE PRÉVENTION ?

INTERVENANTE

Déborah Aisenberg

- Pharmacienne.
- HEC Entrepreneur.
- Fondatrice de Shifters.

Mail : deborah@shifters.me

OBJECTIFS

- Comprendre les bases du sommeil.
- Appréhender les spécificités du sommeil des travailleurs de nuit. Quels sont les effets ?
- Des petits conseils pour améliorer son quotidien.
- Présentation de l'agenda du sommeil personnalisé Shifters.

CONTENU DE L'ATELIER

- Présentation théorique du sommeil et des spécificités du travail de nuit.
- Utilisation de tests de somnolence.
- Présentation de la solution Shifters.

BÉNÉFICES ATTENDUS

Être sensibilisé aux spécificités du sommeil chez les travailleurs de nuit et connaître les solutions d'améliorations existantes possibles.

MINDFULNESS

INTERVENANTE

Caroline Reverdy-Bazin

- Médecin rhumatologue libéral (Taverny, 95).
- Ex-attaché Hôpital Bichat.
- Instructeur qualifié du programme de réduction du stress par la pleine conscience (MBSR).
- DU Médecine Méditation et Neurosciences, faculté de Médecine de Strasbourg.
- Formation d'instructeur MBSR au Center of Mindfulness, Université de Médecine du Massachussets.
- Membre de l'Association pour le Développement de la Mindfulness
www.association-mindfulness.org.

Mail : etreenpleineconscience78@gmail.com Site : www.etreenpleineconscience.fr

OBJECTIFS

La pratique de la pleine conscience (Mindfulness) est un atout formidable pour le soignant pour lutter contre l'épuisement professionnel en lui apprenant à prendre soin de lui-même, à être à l'écoute de ses propres limites pour être plus en mesure de prendre soin des autres. C'est également un outil pour recentrer la relation de soin sur la bienveillance, faire la différence entre empathie et compassion, gérer les relations difficiles avec certains patients, apprendre à gérer son temps.

La méditation de pleine conscience est au cœur du programme MBSR qui s'appuie sur l'éducation expérientielle, la dynamique de groupe et la science. Le fondateur du programme, Jon Kabat-Zinn, l'a conçu comme un programme éducatif et préventif, comme un programme de Santé publique.

CONTENU DE L'ATELIER

L'atelier mêlera une approche expérientielle par la pratique d'exercices de méditation de pleine conscience, à la découverte de ce programme.

BÉNÉFICES ATTENDUS

Ressentir ce que cette pratique de recentrage de l'attention, sur sa respiration et ses ressentis corporels, peut avoir comme incidence sur la détente physique et psychique.