

les **JADES**

Journées d'Ateliers
Dynamiques et d'Echanges

27 NOV. 2019

Réservées aux professionnels en santé

**Conférences et ateliers dédiés
à la prévention en santé pour développer
ses ressources et ses besoins psycho-corporels**



De 8h45 à 17h
À la Fondation Adolphe de Rothschild
29, rue Manin
75019 Paris

MAGAZINE

les JADES

Journées d'Ateliers
Dynamiques et d'EchangeS

CONTEXTE

La santé des soignants et la prévention sont des priorités de la Stratégie Nationale de Santé 2017-2022. Selon notre dernière étude*, notamment :

- près d'1/4 des soignants présentent, chaque jour, des troubles du sommeil
- plus d'1/3 des professionnels en santé ne prennent pas de repas assis
- seulement 2/3 des professionnels en santé ont une activité sportive

*Sondage « Carnet de santé » de la Mutuelle Nationale des Hospitaliers, réalisé par Odoxa en collaboration avec l'université de Bourgogne-Franche-Comté et l'association SPS // Décembre 2018 sur plus de 6000 professionnels en santé.



OBJECTIFS

- Déclencher **une véritable prise de conscience** en aidant les professionnels en santé à adopter des comportements vertueux de prévention de leur santé
- Proposer des **solutions concrètes de prévention** au travers d'ateliers et d'échanges.



FONDATION ADOLPHE DE ROTHSCHILD

29, rue Manin - 75019 Paris



Venez développer vos ressources et besoins psycho-corporels en participant à des conférences et ateliers sur :

- L'alimentation et le sommeil
- Le coaching et management
- La méditation en pleine conscience (mindfulness)
- L'activité physique
- Savoir lui dire : improvisation théâtrale

En partenariat avec



PROGRAMME

Animation de la journée : **Catherine Cornibert**
Docteur en pharmacie, présidente de ACS, dirige les actions et la communication de SPS

8H45 **Accueil des participants**

9H15 **Introduction**

Julien Gottsmann – Directeur général de la Fondation Adolphe de Rothschild

9H30 **Plénières**

COMMENT TROUVER DU BONHEUR DANS SON TRAVAIL ?

Yannis Constantinides – Philosophe, ancien élève de l'école normale supérieure, agrégé et docteur en philosophie

10H15 **QUELLES ACTIONS DE PRÉVENTION ET INITIATIVES
POUR GARDER LES PROFESSIONNELS EN SANTÉ EN BONNE SANTÉ ?**

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

10H45 **Présentation des ateliers**

11H00 **Pause**

11H15 **Ateliers**

MINDFULNESS

Caroline Reverdy-Bazin – Médecin rhumatologue, instructeur qualifié du programme de réduction du stress par la pleine conscience (MBSR)

ALIMENTATION : LES FONDAMENTAUX POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ

Patricia Calet-Pascaud – Médecin, experte en nutrition

BIEN MANAGER POUR BIEN SOIGNER

Michèle Idiart – Experte en management et coaching de cadres dirigeants, fondatrice de Trajectoire RH

LE SOMMEIL, BAROMÈTRE ET RÉGULATEUR DE L'HUMEUR

Marie-T. Liane – Psychologue clinicienne, prise en charge TCC de l'insomnie

12H45 **Déjeuner**

14H30 **Ateliers**

CHOISIR ET ADAPTER SON ACTIVITÉ PHYSIQUE

Waly Fall – Coach sportif

LE TRAVAIL DE NUIT : QUELS EFFETS, QUELLE PRÉVENTION ?

Déborah Aisenberg – Docteur en pharmacie, MSc/MS Bioentrepreneurs / HEC Entrepreneurs

SOIGNER SANS S'ÉPUISER

Isabelle Sauvegrain – Médecin, médecin du travail, IPRP (Intervenant en prévention des risques professionnels)

**SAVOIR LUI DIRE : L'IMPRO THÉÂTRALE POUR CULTIVER ÉCOUTE
ET ACCEPTATION DANS LA COMMUNICATION**

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

16H00 **Pause**

16H30 **Conclusion**

Entrée gratuite sur inscription sous condition d'adhésion à l'association SPS.

Informations et inscriptions sur www.asso-sps.fr/jades.html

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

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.

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.

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.

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

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.

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.

BÉNÉFICES ATTENDUS

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

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

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.

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

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.

BIEN MANAGER POUR BIEN SOIGNER

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.

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 ».

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 ?

BÉNÉFICES ATTENDUS

Prévention de la fragilisation du sommeil.

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

CONTENU DE L'ATELIER

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

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.

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.

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.

BÉNÉFICES ATTENDUS

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

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.

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@editorial.fr Site : www.savoirluidire.fr

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.

OBJECTIFS

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

BÉNÉFICES ATTENDUS

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



Fondation A. de Rothschild
De l'œil au cerveau

La qualité de vie au travail, condition d'un travail de qualité

Nous vivons aujourd'hui dans un monde en perpétuelle mutation. Les contraintes sont multiples et permanentes. Les métiers de l'hôpital n'échappent pas à ce contexte, et pourtant, certains établissements de santé réussissent à s'adapter à leur environnement et aux exigences croissantes de la population.

Une des conditions de ce dynamisme réside dans l'engagement au quotidien des professionnels dans leurs missions. Pour garantir cet engagement, il est essentiel que les salariés se sentent bien au travail, et que les conditions de ce dernier soient les meilleures possibles.

Depuis longtemps, notre établissement a misé sur la Qualité de Vie au Travail, qui conditionne un travail de qualité, au service des patients.

C'est dans ce cadre que la Direction des Ressources Humaines de la Fondation a souhaité créer un programme de Qualité de Vie au Travail axé sur la prévention en santé et la préservation du bien-être des salariés.

Ce programme que nous vous proposons en partenariat avec l'association Soins aux Professionnels en Santé vous est entièrement dédié.

Cette journée est la vôtre, nous espérons sincèrement qu'elle répondra à vos attentes.



Julien Gottsmann
Directeur Général

www.fo-rothschild.fr



La Région Île-de-France, Région Solidaire des professionnels de santé

La Région Solidaire est une politique ambitieuse et transversale menée par la Région Île-de-France et qui vise à lutter contre les fractures sociales afin d'assurer un développement équilibré du territoire. Ainsi, cette stratégie fait de la santé une préoccupation majeure pour l'avenir du territoire francilien.

La Région positionne la santé au cœur de l'ensemble de ses politiques régionales : que ce soit le logement, la formation, les transports, l'environnement ou bien encore le soutien à la recherche et à l'innovation. C'est une politique qui doit être menée sur le long terme, mais dont le but est de contribuer le plus rapidement possible à l'amélioration de l'état de santé des Franciliens et des conditions d'exercice des professionnels de santé.

En effet, prendre soin de ceux qui prennent soin des Franciliens est une condition sine qua non pour améliorer le système de santé francilien. La Région s'est ainsi engagée concrètement auprès de ces professionnels de santé. Cet engagement s'est traduit notamment par le soutien à la sécurisation des conditions d'exercice des professionnels de santé et la construction de logements destinés aux infirmiers et aides-soignants. C'est donc dans cette continuité, qu'aujourd'hui, la Région intervient aux côtés de l'association SPS.

Plus qu'un engagement financier, la Région Île-de-France souhaite mobiliser son réseau d'acteurs territoriaux de la santé. Susciter la mise en relation, diffuser l'information et enclencher des dynamiques, c'est là toute l'ambition d'une collectivité telle que la Région.



www.iledefrance.fr/logement-sante-social





POUR TOUTE DEMANDE d'informations complémentaires

Contact : Catherine Cornibert
Tél. : 09 83 05 79 24
Portable : 06 12 55 00 72
Email : contact@asso-sps.fr
www.asso-sps.fr

POUR NOUS SOUTENIR

www.asso-sps.fr/don.html

RETROUVER NOUS SUR

 www.facebook.com/assoSPS/
 [@AssoSPS](https://twitter.com/AssoSPS)