

Les JADES SPS

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

Le mercredi 15 mai à l'Institut Rafaël – Levallois-Perret

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**

Cédric Arcos, directeur général adjoint du Conseil Régional d'Île-de-France

Alain Tolédano, oncologue, président de l'Institut Rafaël

Eric Henry, médecin généraliste, président de SPS

10H15 **Plénière**

Mieux Prévenir, en agissant sur les causes racines du mal-être au travail 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

10H45 **Présentation des ateliers**

Intervenants des ateliers, présentation en 1 minute (objectif, contenu, bénéfice)

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

11H30 **Ateliers**

Choisir et adapter son activité physique

Vincent Berger, ancien champion du monde de voile, président fondateur de monbilansportsanté.fr

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

Savoir lui dire : l'improvisation théâtrale

Emilie Soulez, formatrice & coach en communication, auteure et metteuse 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

Antoine Avignon, professeur de nutrition, médecin spécialiste en endocrinologie, diabétologie, et maladies métaboliques au CHU de Montpellier, directeur Chaire e-santé, Fondation Université à Montpellier

Méditation

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

Arthérapie avec la médiation écrite

Caroline Mayeur, psychologue arthérapeute

13H45 Déjeuner-----

15H00 Ateliers

Le sommeil, baromètre et régulateur de l'humeur

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

Mieux manager pour mieux soigner (Management participatif)

Aude Le Divenah, médecin clinicien, praticien hospitalier en santé publique et médecine sociale.

Mindfulness méditation en pleine conscience

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

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