

## **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

**Efficacité de la médecine thermale dans la prévention du burn out**

**Olivier Dubois**, psychiatre, directeur de deux cliniques privées et d'un centre thermal à Saujon

**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

### **Savoir lui dire : l'improvisation théâtrale**

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

## 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