les JADES
Journées d'Ateliers Dynamiques et d'Echanges en Santé

association SPS
Soins aux Professionnels de la Santé

En partenariat avec
ars Agence Régionale de Santé Pays de la Loire

PROGRAMME DU 21 MARS 2024

QUELLES PRATIQUES POUR MIEUX VIVRE SON QUOTIDIEN PROFESSIONNEL ET PERSONNEL ?

9H30 **Accueil des participants**
Représentant de l'ARS PDL
Catherine Cornibert – Directrice générale de SPS, docteur en pharmacie

9H45 **Présentation de l'association SPS**
Catherine Cornibert
Corinne Parette – Déléguée régionale PDL de l'association SPS

10H15 **Plénière**
SE RESSOURCER ET ENTRETENIR SA VITALITÉ AVEC LA RESPIRATION CONSCIENTE
Agnès Stacke-Overli – Consultante, coach et format

11H15 **Présentation des ateliers**
Catherine Cornibert et **Corinne Parette**

11H30 **Ateliers au choix**

DÉCOUVERTE DE LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE
Martine Lambert – Psychologue et enseignante de programmes de Mindfulness

GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS
Hélène Kolsky – Docteur en médecine, coach en (re)positionnement professionnel

MANAGEMENT PARTICIPATIF
Aude Le Divenah – Médecin clinicien, praticien hospitalier en santé publique et médecine sociale

12H45 **Pause**

13H45 **Présentation des ateliers**
Catherine Cornibert et **Corinne Parette**

14H00 **Ateliers au choix**

PRENDRE SOIN DE SOI POUR PRENDRE SOIN DES AUTRES
Véronique Geslin – Accompagnatrice des équipes

DÉCOUVRIR ET OPTIMISER SES FORCES
Sophie Braire – Psychologue du travail

CHOISIR ET ADAPTER SON ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR UN QUOTIDIEN EN PLEINE FORME
Waly Fall– Coach en qualité de vie au travail et éducateur sportif sport santé

15H15 **Discours de clôture**
Avec la participation des intervenants

Retrouvez le programme et inscrivez-vous sur
www.asso-sps.fr/prevention/atelier/jades-21-mars-2024