

## PROGRAMME DU 4 MARS 2025

### UNE SEULE SANTÉ POUR LES SOIGNANTS, POUR MIEUX VIVRE SON QUOTIDIEN PROFESSIONNEL ET PERSONNEL

#### 9H30 Accueil des participants

Lana Richard – Responsable du département des professions de santé en établissements au sein de l'ARS Bretagne  
Catherine Cornibert – Docteur en pharmacie, directrice générale de SPS

#### 9H45 Présentation de l'association SPS

Sylvie Poulain Langlois – Déléguée régionale Bretagne de l'association SPS

#### 10H15 Plénière

##### BIEN ÊTRE RELATIONNEL ET GESTION DES ÉMOTIONS

Maud Nivet – Infirmière, formatrice en santé relationnelle et communication, fondatrice de Phase Plus, Communiquez en harmonie

#### 11H15 Présentation des ateliers

Yohann Guyomarch – Ambassadeur régional Bretagne de l'association SPS

#### 11H30 Ateliers au choix

##### OPTIMISATION DU POTENTIEL ET PERFORMANCE

Sylvia Van der Vossen – Psychologue, experte TOP

#### PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX PRENDRE SOIN DES AUTRES

Anne Laure Fraga – Instructrice MBSR, déléguée régionale Bretagne

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

Jacques Delarue – PU-PH de Nutrition, chef du Département de Nutrition du CHRU de Brest

#### 12H45 Pause déjeuner

#### 13H45 Présentation des ateliers

Anne-Laure Fraga – Déléguée régionale Bretagne de l'association SPS

#### 14H00 Ateliers au choix

##### SOIGNANTS EN MOUVEMENT : PRÉVENTION DES TMS

Sophie Viollette – Kinésithérapeute

##### SENS DU TRAVAIL, SENS AU TRAVAIL

Sylvie Serre – Experte de la prévention du burn-out et la reconstruction post burn-out réseau RPBO, consultante et formatrice

##### FATIGUE ET ÉNERGIE : S'AUTO-RÉGULER AVEC LA PLEINE CONSCIENCE

Hélène EBENGA ZULA – Instructrice MBSR, infirmière, déléguée régionale Bretagne

#### 15H15 Discours de clôture

Catherine Cornibert avec la participation des intervenants