

Vendredi 09 Février 2024 :

Exercice coordonné et santé des soignants

Ateliers

“Qu'apportent les structures d'exercice coordonné dans la qualité de vie au travail ? Témoignages de soignants”

Dr J.F MOREUL (Médecin généraliste, Vice-président FCPTS), G. BLANCHET (Coordonnatrice régionale FéeCOIA)

“Prendre conscience de ses forces au bénéfice de l'équipe”

K. MADARASSOU (Coach en développement personnel), A. LAVOGIEZ (Présidente Tip@santé et URPS Orthophonistes Réunion)

“Se former à repérer les signes d'épuisement professionnel et à aller vers une personne en souffrance”

Dr O. BOURGEOIS (Médecin généraliste, porteur d'une MSP et présidente de CPTS, maître de Conférence Université Toulouse)

Ressources bien-être

Ecole du dos, J. LANAVE (Kinésithérapeute)

Découvrez comment prendre soin de votre dos au quotidien n'importe où et sans matériel

Sophrologie, V. MARSZALEK (Sophrologue)

Venez découvrir ce qu'est la sophrologie et développer votre qualité de présence.

Art Thérapie, S. PAYET (Art Thérapeute certifiée)

Venez expérimenter l'art thérapie : l'expression créative au service du soin et du mieux-être. Découvrez les bienfaits de la pratique artistique sur la santé mentale.

Réflexologie plantaire, S. CHOPINET (Podologue, réflexologue plantaire)

Venez découvrir la réflexologie, une pratique venant de la médecine ancestrale chinoise. Nous pratiquons l'auto-massage afin de stimuler quelques zones d'acupressions qui vous soulageront lors de vos journées.

Arts de la Geste, R. GERMESER (Enseignant en activité physique adaptée)

Venez découvrir les Arts de la Geste ou Sages, Réunions et synthèses en Gymnosophies, Arts Martiaux & d'Expressions

Olfactothérapie, Dr A. LECOMTE (Pharmacien et olfactothérapeute)

Découverte des propriétés olfactives des huiles essentielles dans le soutien des sphères émotionnelles et mentales.

8h30 : Accueil

9h00 : Plénière d'ouverture “Etat des lieux de la santé des soignants”

ARS Réunion, Assurance Maladie, A. LAVOGIEZ (Présidente Tip@santé et URPS Orthophonistes Réunion), Y. PAQUET (Maître de conférence, université de la Réunion).

10h15 : Pause café & visite des stands

10h45 - 12h30 : 1 atelier + 1 ressource bien-être

12h30 - 14h00 : Pause déjeuner

14h00 - 15h45 : 1 atelier + 1 ressource bien-être

15h45 : Visite des stands

16h15 - 17h30 : Les experts vous répondent : FAQ et échanges avec le public

ARS Réunion, Assurance Maladie, A. LAVOGIEZ (Présidente Tip@santé et URPS Orthophonistes Réunion), Dr J.F MOREUL (Médecin généraliste, Vice-président FCPTS), Dr O. BOURGEOIS (Médecin généraliste, présidente de CPTS, maître de Conférence Université Toulouse).



Samedi 10 Février 2024 :**Bien-être par/au sein de son environnement professionnel****Ateliers****La co-construction d'un nouveau projet au sein d'une équipe pluridisciplinaire : vecteur d'épanouissement***Dr C. JAGLALE (Médecin généraliste et Présidente MSP), Mme. A.L ALBISETTI (IDE et présidente URPS infirmiers Réunion-Mayotte)***Hygiène de vie des soignants : prévention de la fatigue du burn out***G. SOLIVERES (Coach, conseiller en hygiène de vie), A.LAVOGIEZ (Présidente Tip@santé et URPS Orthophonistes Réunion)***Astuces anti-sédentarité au cabinet***P.FONTOWICZ (Kinésithérapeute, membre de la CPTS AUSTRALE)***Professionnels de santé : comment diminuer votre charge mentale ?***S. MUNGMING TIK (Directrice gestion du risque Assurance Maladie), A. BOIVIN (Cheffe de projet Ruche et Innovations GCS TESIS)***Ressources bien-être****Ecole du dos**, J. LANAVE (Kinésithérapeute)*Découvrez comment prendre soin de votre dos au quotidien n'importe où et sans matériel***Sophrologie**, V. MARSZALEK (Sophrologue)*Venez découvrir ce qu'est la sophrologie et développer votre qualité de présence.***Art Thérapie**, S. PAYET (Art Thérapeute certifiée)*Venez expérimenter l'art thérapie : l'expression créative au service du soin et du mieux-être. Découvrez les bienfaits de la pratique artistique sur la santé mentale.***Réflexologie plantaire**, S. CHOPINET (Podologue, réflexologue plantaire)*Venez découvrir la réflexologie, une pratique venant de la médecine ancestrale chinoise. Nous pratiquons l'auto-massage afin de stimuler quelques zones d'acupressions qui vous soulageront lors de vos journées.***Arts de la Geste**, R. GERMESER (Enseignant en activité physique adaptée)*Venez découvrir les Arts de la Geste ou Sages, Réunions et synthèses en Gymnosophies, Arts Martiaux & d'Expressions***Olfactothérapie**, Dr A. LECOMTE (Pharmacien et olfactothérapeute)*Découverte des propriétés olfactives des huiles essentielles dans le soutien des sphères émotionnelles et mentales.***8h30 : Accueil****9h00 : Plénière d'ouverture "La santé des soignants au travail, retours d'expériences"***Dr O. BOURGEOIS (Médecin généraliste, porteur d'une MSP et présidente de CPTS, maître de Conférence Université Toulouse), Présidents des CPTS de La Réunion, Dr J.F MOREUL (Médecin généraliste, Vice-président FCPTS)***10h15 : Pause café & visite des stands****10h45 - 12h30 : 1 atelier + 1 ressource bien-être****12h30 - 14h00 : Pause déjeuner****14h00 - 15h45 : 1 atelier + 1 ressource bien-être****15h45 : Visite des stands****16h15 - 17h30 : Synthèse des ateliers par les URPS : vers une feuille de route locale***ARS Réunion, Assurance Maladie, A. LAVOGIEZ (Présidente Tip@santé et URPS Orthophonistes Réunion), Dr J.F MOREUL (Médecin généraliste, Vice-président FCPTS)*