

CONGRES BIEN-ETRE DU PRATICIEN ET PREVENTION DE L'EPUISEMENT PROFESSIONNEL

	Dimanche 13/11/22	Lundi 14/11	Mardi 15/11	Mercredi 16/11	Jeudi 17/11	Vendredi 18/11	Samedi 19/11
Matinale		<u>9h-9h30 :</u> ACCUEIL	<u>8h-8h45 :</u> Randonnée aquatique	<u>8h-8h45 :</u> Training fitness	<u>8h-8h45 :</u> Natation	<u>8h-8h45 :</u> Longe côte/footing sur la plage	<u>8h-8h45 :</u> Training Fitness
Matinée	ARRIVÉE <u>JOURNÉE LIBRE</u>	<u>9h30-12h :</u> Épuisement professionnel : état des lieux, hétérogénéité des manifestations, dépister et faire prendre conscience	<u>9h30-12h :</u> Santé mentale et microbiote, nutrition, conseils bien-être	<u>JOURNÉE LIBRE</u>	<u>9h30-12h :</u> Rythmes et organisations : contraintes professionnelles, sociales, familiales, de santé. Les pec non médicamenteuse de l'épuisement.	<u>9h30-11h00 :</u> TABLE RONDE Santé mentale, alimentation, activité physique et sommeil <u>11h-12h :</u> CLÔTURE CONFERENCE Pr E SPITZ Stress, émotions, adaptation	<u>JOURNÉE LIBRE</u>
Midi							
Après-midi		<u>15h45-16h45 :</u> Atelier : Santé mentale et activité physique	<u>15h45-16h45 :</u> Atelier : Prévention et prise en charge des TMS		<u>15h45-16h45 :</u> Atelier : Q/R sommeil		
		<u>17h-18h :</u> Coaching sport	<u>17h-18h :</u> Yoga	<u>17h-18h :</u> Coaching Sport	<u>17h-18h :</u> Coaching sport	<u>17h-18h :</u> Danse	DEPART
Soirée		<u>18h30-20h :</u> CONFERENCE Dr Y SPITZ Charge mentale au travail	<u>18h30-20h :</u> CONFERENCE Dr Y SPITZ Les secrets d'un sommeil de qualité		<u>18h30-20h :</u> CONFÉRENCE Dr F AUMJAUD Bien vieillir		

COACHING SPORT (l'ordre des activités proposées est susceptible d'être modifié): fitness, yoga, pilates, natation, randonnée aquatique, longe côte, footing sur la plage, danse, stretching, etc. **Il sera possible de réserver des créneaux supplémentaires payants de coaching individuel ou petits groupes et de coaching en électrostimulation.**