

PROGRAMME DU 2 DÉCEMBRE 2025

DE LA CONNAISSANCE DE SOI À LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL : AGIR POUR L'ÉQUILIBRE

10h00 **Accueil des participants**

Représentant de l'ARS Grand-Est

Chantal Baudin – Coordinatrice et déléguée régionale de la région Grand-Est au sein de l'association SPS

10h15 **Présentation de SPS**

Audrey Baskovec – Coordinatrice de La Maison des Soignants de Metz et déléguée régionale de la région Grand-Est au sein de l'association SPS

Chantal Baudin – Coordinatrice et déléguée régionale de la région Grand-Est au sein de l'association SPS

Lucie Nedellec – Ambassadrice de la région Grand-Est au sein de l'association SPS

10h45 **Plénière**

LES 4 CARACTÉRISTIQUES DU CHANGEMENT POUR L'AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL animé par **Frédéric Vacelet** – Consultant en comportement managérial et en amélioration continue, dirigeant de Les Croissants

12h45 **Pause déjeuner**

14h00 **Présentation des ateliers**

Audrey Baskovec – Coordinatrice de La Maison des Soignants de Metz et déléguée régionale de la région Grand-Est au sein de l'association SPS

En partenariat avec

PROGRAMME DU 2 DÉCEMBRE 2025

DE LA CONNAISSANCE DE SOI À LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL : AGIR POUR L'ÉQUILIBRE

14h15 Ateliers au choix

CONNAISSANCE DE SOI ET ÉQUILIBRE AU SERVICE DU MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL animé par **Valérie Marchand** – Docteur en pharmacie, formatrice en compétences psychosociales, en prévention des risques psychosociaux, en méditation de pleine conscience

GÉRER LE STRESS DU QUOTIDIEN : OUTILS PRATIQUE animé par **Lucie Nedellec** – Infirmière en santé publique et coordination de parcours complexe et **Estelle Hilt** – Infirmière, auteure sur les RPS – gestion du stress

ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL : REPÉRAGE, EVALUATION ET RECONSTRUCTION animé par **Alexandra Sery** – Spécialisée dans l'accompagnement des entreprises et des personnes en matière de qualité de vie et conditions de travail, prévention de l'épuisement professionnel et sécurisation de la reprise au travail durable

15h15 Pause

15h30 Ateliers au choix

CONNAISSANCE DE SOI ET ÉQUILIBRE AU SERVICE DU MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL animé par **Valérie Marchand** – Docteur en pharmacie, formatrice en compétences psychosociales, en prévention des risques psychosociaux, en méditation de pleine conscience

GÉRER LE STRESS DU QUOTIDIEN : OUTILS PRATIQUE animé par **Lucie Nedellec** – Infirmière en santé publique et coordination de parcours complexe et **Estelle Hilt** – Infirmière, auteure sur les RPS et gestion du stress

ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL : REPÉRAGE, EVALUATION ET RECONSTRUCTION animé par **Alexandra Sery** – Spécialisée dans l'accompagnement des entreprises et des personnes en matière de qualité de vie et conditions de travail, prévention de l'épuisement professionnel et sécurisation de la reprise au travail durable

16h30 Discours de clôture

En partenariat avec