

PROGRAMME DU 29 NOVEMBRE 2025

MARTINIQUE : MOBILISÉS POUR LE MIEUX-ÊTRE DES SOIGNANTS

08h30 **Accueil des participants**
Représentant de l'ARS Martinique

09h00 **Présentation de SPS**
Régine Edragas, Médecin et déléguée régionale de la région Martinique au sein de l'association SPS
Sandra Saint-Jean-Thérèse, Cadre de santé et déléguée régionale de la région Martinique au sein de l'association SPS

09h15 **Plénière**
Prendre soin de soi pour mieux soigner : activité physique, nutrition et sommeil au service du bien-être professionnel – Animé par **Peddy Caliari** – Maître de conférence en psychologie à l'Université des Antilles

10h45 **Pause et inscription aux ateliers**

11h00 **Atelier au choix**

Intégrer l'activité physique au quotidien – animé par **Audrey Euranie** – Infirmière prévention et santé au travail, coach sportif, licence STAPS

Un temps pour le lien, un souffle pour l'équipe « introduction aux outils de la qualité relationnelle » – animé par **Raymond Conseil** – Praticien hospitalier et médiateur

Boîte à outils de gestion du stress : ou comment agir pour améliorer mon quotidien – animé par **Coline Gouyer** – Psychologue spécialisée en neuropsychologie

Le souffle dans tous ses états : apprendre les respirations qui nous aident à gérer le stress – animé par **Kathy François** – Psychologue et psychothérapeute

12h15 **Pause gourmande**

En partenariat avec

PROGRAMME DU 29 NOVEMBRE 2025

MARTINIQUE : MOBILISÉS POUR LE MIEUX-ÊTRE DES SOIGNANTS

13h45 **Atelier au choix**

Intégrer l'activité physique au quotidien – animé par **Audrey Euranie** – Infirmière prévention et santé au travail, coach sportif, licence STAPS

Mon assiette, le premier de mes soins – animé par **Robert Bouanda** – Docteur en nutrition et alimentation

Boîte à outils de gestion du stress : ou comment agir pour améliorer mon quotidien – animé par **Coline Gouyer** – Psychologue spécialisée en neuropsychologie

Le souffle dans tous ses états : apprendre les respirations qui nous aident à gérer le stress – animé par **Kathy François** – Psychologue et psychothérapeute

15h00 **Atelier au choix**

Intégrer l'activité physique au quotidien – animé par **Audrey Euranie** – Infirmière prévention et santé au travail, coach sportif, licence STAPS

Mon assiette, le premier de mes soins – animé par **Robert Bouanda** – Docteur en nutrition et alimentation

Un temps pour le lien, un souffle pour l'équipe « introduction aux outils de la qualité relationnelle » – animé par **Raymond Conseil** – Praticien hospitalier et médiateur

Boîte à outils de gestion du stress : ou comment agir pour améliorer mon quotidien – animé par **Coline Gouyer** – Psychologue spécialisée en neuropsychologie

16h15 **Discours de clôture**

Avec la participation des intervenants

En partenariat avec