

---

**PUBLIC :** professionnels de soins

**INSCRIPTIONS :** à la journée et au repas (1)

En précisant vos nom, prénom, fonction & établissement  
par mail à : [paysdelaloire@anfh.fr](mailto:paysdelaloire@anfh.fr)

**RENSEIGNEMENTS :**

ANFH Pays de la Loire : 02.51.84.91.20

(1) Merci de nous préciser si vous avez des contraintes alimentaires.

---

**LIEU :** Espace **ADELIS** à Nantes

**Transports en commun vivement recommandés**

(\*) Espace ADELIS

Espace Port Beaulieu

9 Bld Vincent Gâche 44200 NANTES

Tél. 02.40.12.24.03.

. En tramway : ligne 2, station Vincent Gâche

. Depuis la gare SNCF Sud :  
Prendre le Bus C5 en direction de Quai des Antilles  
Descendre à l'arrêt Fonderies

## INVITATION/PROGRAMME

**QUALITE DE VIE AU TRAVAIL :**

**DES OUTILS POUR LE MIEUX ÊTRE**

**VENDREDI 5 OCTOBRE 2018 à Nantes\***

**9h30 - 16h30**



ASSOCIATION NATIONALE POUR LA FORMATION PERMANENTE DU PERSONNEL HOSPITALIER

# PROGRAMME \*

**9h-9h30 : Accueil des participants autour d'un café**

**9h30-10h : Mot d'accueil**

M. Claude GUIHENEUF, Président régional de l'ANFH Pays de la Loire

**Conférence introductive :**

M. Dominic DRILLON,  
Professeur ESC La Rochelle—Laboratoire CEREGE, Poitiers

**Les participants auront accès aux différents ateliers de 45 minutes tout au long de la journée selon un parcours pré établi**

♦ **Atelier 1 : Diététique**

Animation : My-Van DANG et Nadège GRASSET (diététiciennes CHU de Nantes) et Justine KERMARREC (Animatrice régionale promotion de la santé MNH)

♦ **Atelier 2 : Bien être et sommeil - gestion du stress**

Animation : Véronique BUREL (psychothérapeute, hypnothérapeute)

♦ **Atelier 3 : Activité physique et prévention des TMS**

Animation : Sylvie EPÉE (masseur kinésithérapeute, CHU de Nantes)

♦ **Atelier 4 : Esthétique et image de soi**

Animation : Gwenaëlle RICHARDOT, conseil en image  
« Au boudoir des dames »

**16H15 : conclusion**

**16h30 : fin de la journée**



*(\*) programme non définitif, susceptible de modifications.*