



POUR DÉCOUVRIR, APPRENDRE,
EXPÉRIMENTER ET FAIRE ÉVOLUER
SON ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL.



NOUVEAUX REGARDS

SUR LA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

PROGRAMME



• à partir de 9h00 •

**JEUDI
27
NOVEMBRE
NANTES**

Manufacture des tabacs
(Boulevard de Stalingrad)

Vous dirigez ou encadrez des équipes du secteur privé/public/parapublic ? Venez vivre :

Conférences inspirantes • Ateliers pratiques • Témoignages •
Ateliers d'intelligence collective • Slow coaching • Partage de solutions

8H30
9H00

ACCUEIL
CAFÉ

9H00
9H20

LANCEMENT
Inclusion douce et dynamique

9H20
10H00

OSONS PARLER DE SANTÉ MENTALE

par Catherine Testa

Dans cette conférence, Catherine aborde ouvertement le tabou de la santé mentale, choisissant une approche déculpabilisante et optimiste afin de libérer la parole et de lever le voile sur ce sujet essentiel.

10H15
11H45

5
FORMATS
AU CHOIX

CYCLE DE CONFÉRENCE

10h15 - LA CHARGE MENTALE D'ÊTRE SOI-MÊME

par Kevin Poussin

11H - IL Y'A LE BON TRAVAIL ET LE MAUVAIS TRAVAIL

par David Dahan

ATELIER

DE L'ÉCOUTE DE SOI A L'ÉCOUTE DES AUTRES

par Rémy Gaillard

CERCLE DE PAROLE

COMMENT JE PARLE DES DIFFICULTÉS EN SANTÉ MENTALE DANS LES ORGANISATIONS

par Ludivine Lemarié

ATELIER

LES CLÉS DE LA PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT

par Thierry Barone

ATELIER

LA SANTÉ DU DIRIGEANT : PILIER DE LA PERFORMANCE ET DE L'ÉQUILIBRE D'ENTREPRISE

par Thomas Birault

11H45
13H30



REPAS LOCAVORE avec M'Kitchen pour des repas végétariens de qualité.

Rencontre et échanges sur nos stands tenus par des partenaires (institutions locales et nationales) sur les dispositifs mis en place sur la santé mentale.

13H30
13H50

• REMISE EN ÉNERGIE

• CONFÉRENCE pop-up « La santé mentale dans le monde »

par les artisans du changement

Flash radio, faux reportages, vrais chiffres éclairants : grand tour du monde pour un petit aperçu de ce qu'il se passe ailleurs.

14H00
15H30

TABLE RONDE

FAIRE DU BIEN, FAIRE DU LIEN : TÉMOIGNAGES D'EXPÉRIENCES

Avec Frédérique Mariani, médecin du Travail Sodebo, Mérim Durand Bouter, chargée de développement santé, prévention des chefs d'entreprise - CMA, Marie-Luce Pluchon, directrice d'un établissement Adapei.

Témoignages d'entreprise qui ont osé prendre conscience de la santé mentale de leurs salarié.e.s et dirigeant.e.s tout en prévenant le mal-être, favoriser le bien-être psychologique et créer un environnement de travail plus sain.

5
FORMATS
AU CHOIX

ATELIER

DÉBRANCHER LA MACHINE À STRESS

par Amélie Bordage

ATELIER

LA POSTURE D'ÉCOUTE : QUAND LA TÊTE, LE CŒUR ET LE CORPS SE METTENT D'ACCORD

par Benoit Donnio et Anita Badénès

ATELIER

COMMENT PRENDRE SOIN DES MANANAGEURS.GEUSES ? ÉCOLOGIE PERSONNELLE

par Ludivine Lemarié

ATELIER

LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL, ÇA FOUT LA PRESSION !

par Kevin Poussin et Rémy Gaillard

NOUS SOMMES 25 FEMMES ET HOMMES DE TALENT :

Consultant.e.s, formateurs.trices, conférenci.e.res, coaches, facilitateurs.trices, acteurs.trices bien-être, basé.e.s et mobilisables dans le Grand Ouest. Aujourd'hui, on nous sollicite pour des missions variées, sur des événements ou au cœur de l'organisation sur tous ces sujets : intelligence collective et émotionnelle, démarche d'innovation, posture et organisation managériale, inclusion, assertivité, RSE, QVCT, gestion des conflits, communication, cohésion, pensée visuelle, équilibre vie pro/vie perso, médiation, coaching, santé mentale...



15H45
17H15

5
FORMATS
AU CHOIX

FISHBOWL

SANTÉ MENTALE DES ORGANISATIONS, RESPONSABILITÉ INDIVIDUELLE OU COLLECTIVE ?

par *Christophe Gotteland*. Avec *Marion Lambert*, responsable RH CARSAT, *Emilie Grabowski*, psychologue du travail, *Emilie Giraudet*, déléguée générale de l'association *Inspire*.

Parlons ensemble à bâtons rompus de santé mentale en entreprise via des témoignages et des retours d'expériences. Le Fishbowl vous permet de redonner aux participants le pouvoir de choisir l'orientation de la présentation, et cela change beaucoup de choses !

ATELIER

APRÈS UN BURN-OUT, PLUS JAMAIS COMME AVANT...

par *Astrid Le Fur*

ATELIER

TRAVAILLER LA QUALITÉ DE LA RELATION DANS LES ORGANISATIONS

par *Aurélie Feuillat* et *Benoit Donnio*

CODÉVELOPPEMENT

AUTOUR DE LA SANTÉ MENTALE

par *Aude Andrieu* et *Olivier Dutel*

ATELIER

ET LA SANTÉ MENTALE DE VOTRE ÉQUIPE ? FOCUS SUR LA SÉCURITÉ PSYCHOLOGIQUE

Par *Louis-René Lemaire*



17H30/18H00

CLÔTURE FESTIVE

18H00/19H30

COCKTAIL & RÉSEAUTAGE

