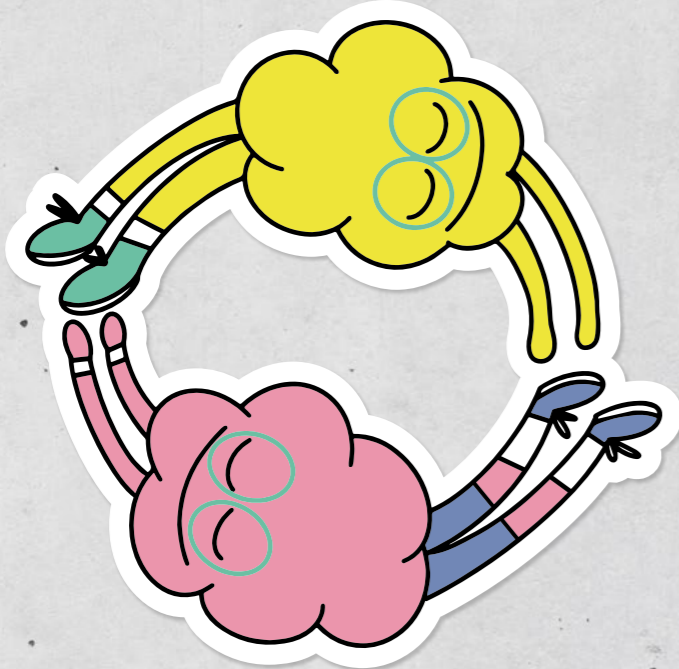


# Health days

9-13.10.2023 at EPFL



Be kind to your body & mind

jours-sante.ch



Check le programme de l'UNIL

Unil  
UNIL | Université de Lausanne

Sport Santé  
UNIL+EPFL

EPFL

Check the EPFL program

EPFL

Lun/Mon 9 oct

## Stress :

Effets, différences individuelles et outils pour le gérer

Dre. Aurélie Lattion, neuroscientifique et coordinatrice de stressnetwork.ch, EPFL  
12h15 - 13h  
Rolex Learning Center, RLC A1 230

## Work environments for neurodiverse people

with Dre. Clara Weber, researcher in environmental psychology, Zurich University of Applied Sciences  
12h15 - 13h15  
Rolex Learning Center, RLC G1 231

## Stress :

Effects, individual differences and tools for managing it

Dre. Aurélie Lattion, neuroscientist and coordinator of stressnetwork.ch, EPFL  
13h15 - 14h  
Rolex Learning Center, RLC A1 230

## Cross UNIL-EPFL

AGEPoly- ESSUL  
Départ 17h15 : 3 km  
Départ 17h45 : 6 km  
Agora

Mar/Tue 10 oct

## Village Santé :

Stands prévention, ressources et soutien, tests et bilans, Expérience « Innovation et Sport » & Yourte des émotions

12h - 18h · Rolex Learning Center

## Comment développer une attitude positive ?

Dre. Emilie Qiao-Tasserit, médecin et neuroscientifique, Université de Genève  
12h - 12h50  
Rolex Learning Center, RLC A1 230

- Health at work and warning symptoms\*
- Annual work rhythm and workload\*
- Excessive personal requirements\*

La Clinique du travail  
12h - 16h30 · Rolex Learning Center  
\*Ateliers aussi proposés en français

## Outdoor training

12h30 - 13h · Place Cosandey

## Mindfulness

12h30 - 13h · CO 216

## Mindfulness online

13h - 13h30 · Zoom

## How do I develop a positive attitude?

Dre. Emilie Qiao-Tasserit, Physician and Neuroscientist, University of Geneva  
13h05 - 13h55 · RLC A1 230

## Le rôle des émotions dans l'apprentissage et la prise de décision

Prof. David Sander  
17h30 - 19h  
Rolex Learning Center, RLC G1 231

Mer/Wed 11 oct

## Oser poser ses limites tout en évitant l'escalade

Tatout, école d'auto-protection et de prise de confiance en soi  
12h - 13h  
Rolex Learning Center, RLC A1 230

## L'interaction entre la nutrition, le microbiote et la santé

avec Prof. Pascale Vonaesch, microbiologiste, UNIL  
12h15 - 13h15  
Rolex Learning Center, RLC G1 231

## Outdoor training

12h30 - 13h · Place Cosandey

## Méditation

12h30 - 13h · CO 216

## Where neuroscience meets mental health: Inauguration Symposium of the EPFL Synapsy Research Center

12h30 - 19h · SV 1717 Auditorium

## Daring to set limits, but avoiding escalation

Tatout, self protection and self-confidence school  
13h10 - 14h10  
Rolex Learning Center, RLC A1 230

## Quand l'alimentation devient un problème

avec Dre. Sandra Gebhard, médecin cheffe, Centre vaudois anorexie boulimie abc, CHUV  
17h30 - 19h  
Rolex Learning Center, RLC G1 231

Jeu/Thu 12 oct

- Signes de santé au travail /études et symptômes d'alerte\*
- Rythme et charge de travail\*
- Exigences personnelles trop élevées\*

La Clinique du travail  
12h - 16h30 · Rolex Learning Center  
\*Also in English

## Stress :

Effets, différences individuelles et outils pour le gérer

Dre. Aurélie Lattion, neuroscientifique et coordinatrice de stressnetwork.ch, EPFL  
12h15 - 13h  
Rolex Learning Center, RLC A1 230

## Étudier et travailler avec un trouble du spectre de l'autisme

Cédric Godecke, pair-aidant professionnel  
12h15 - 13h15 · MED 21522

## Quel mouvement pour rester en santé ?

avec Jean-Sébastien Mérieux, CEO Dartfish et Julien Moix, COO Insiders  
12h15 - 13h15  
Rolex Learning Center, RLC G1 231

## Outdoor training

12h30 - 13h · Place Cosandey

## Méditation

12h30 - 13h · CO 216

## Stress :

Effects, individual differences and tools for managing it

Dre. Aurélie Lattion, neuroscientist and coordinator of stressnetwork.ch, EPFL  
13h15 - 14h  
Rolex Learning Center, RLC A1 230

## Travail qui relie : Atelier éco-psychologie

avec Victor Rey, chargé de projet en durabilité, UNIL  
16h - 18h  
Entrée sud bâtiment Cubotron

## Innovation for Happiness

with Fabrice Leclerc, business Angel EPFL  
17h30 - 19h · Polydôme

Ven/Fri 13 oct

## Durabilité et émotions : Quelles pistes pour l'enseignement ?

Sarah Koller, chercheuse et praticienne en écopsychologie, UNIL  
12h30 - 13h30  
Rolex Learning Center, RLC A1 230

## Durabilité : Aussi et surtout une question d'émotions

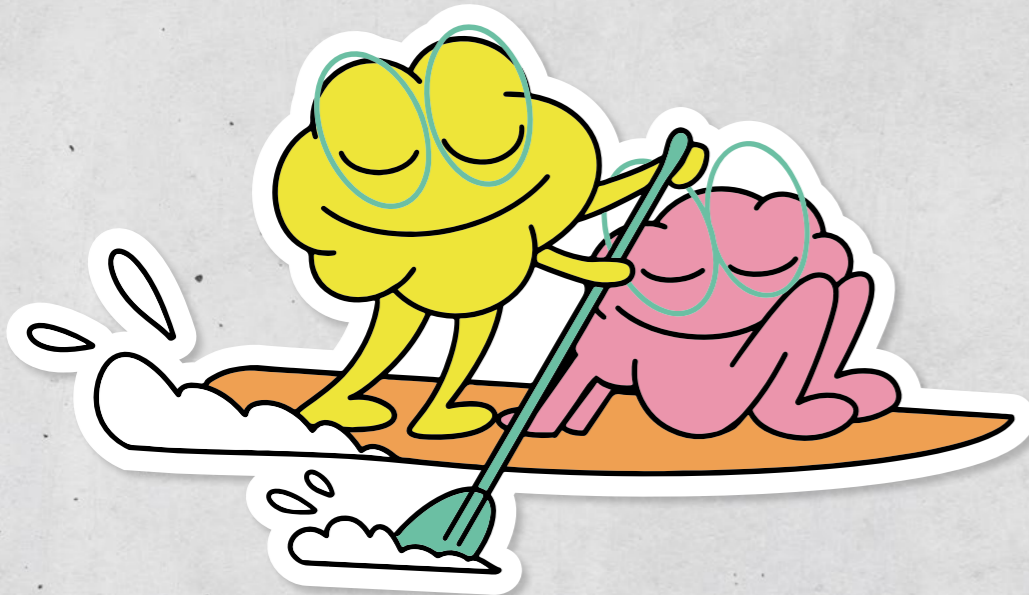
Sarah Koller, chercheuse et praticienne en écopsychologie, UNIL  
14h - 15h  
Rolex Learning Center, RLC A1 230



- Bien-être/Well-being
- Table ronde/Round table
- Atelier/Workshop
- Conférence/Conference
- Événement/Event

# Jours santé

2-5.10.2023 à l'UNIL



Prenons soin  
de notre corps  
& de notre esprit!

[jours-sante.ch](http://jours-sante.ch)



Check  
the EPFL  
program

Unil  
UNIL | Université de Lausanne

Sport Santé  
UNIL+EPFL

EPFL

Check le  
programme  
de l'UNIL

UNIL

Lun 2 oct

Mar 3 oct

Mer 4 oct

Jeu 5 oct

## Village Santé:

Stands prévention, ressources et soutien, tests et bilans, Expérience « Innovation et Sport »

12h30 - 18h • Bâtiment Internef

## Village Santé:

Stands prévention, ressources et soutien, tests et bilans, Expérience « Innovation et Sport »

12h30 - 18h • Bâtiment Amphipole

## Durabilité et émotions:

Quelles pistes pour l'enseignement ?

Sarah Koller, chercheuse  
et praticienne en écopsychologie, UNIL  
12h - 13h • NEF 125

## Durabilité:

Aussi et surtout une question d'émotions

Sarah Koller, chercheuse  
et praticienne en écopsychologie, UNIL  
12h - 13h • NEF 125

## Les techniques respiratoires et leurs bienfaits

avec Helena Hefti Wenger, instructrice Wim Hof,  
Henri German, Formateur SSUE, thérapeute en nutrition  
12h - 13h30 • POL 340.1

## Mindfulness

12h15 - 12h45 • NEF 176

## Mindfulness

12h15 - 12h45 • NEF 176

## Mindfulness

12h15 - 12h45 • POL 249

## Stress:

Apprendre à mieux le gérer

Service Orientation et Carrière (SOC) de l'UNIL  
12h15 - 13h15 • NEF 123

## Stress:

Apprendre à mieux le gérer

Service Orientation et Carrière (SOC) de l'UNIL  
12h15 - 13h15 • NEF 123

## Stress:

Apprendre à mieux le gérer

Service Orientation et Carrière (SOC) de l'UNIL  
12h15 - 13h15 • Forum de l'Éprouvette

## Outdoor training

13h - 13h30 • Entrée Est de l'Internef

## Outdoor training

13h - 13h30 • Entrée Est de l'Internef

## Outdoor training

13h - 13h30 • Entrée Sud de l'Amphipole

## Outdoor training

13h - 13h30 • Entrée Sud de l'Amphipole

## Durabilité et émotions:

Quelles pistes pour l'enseignement ?

Sarah Koller, chercheuse  
et praticienne en écopsychologie, UNIL  
14h - 15h • POL 338

## Durabilité:

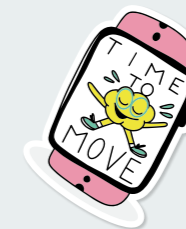
Aussi et surtout une question d'émotions

Sarah Koller, chercheuse  
et praticienne en écopsychologie, UNIL  
14h - 15h • POL 338

## Travail qui relie:

Atelier éco-psychologie

Victor Rey, chargé de projet en durabilité, UNIL  
Malika Naula  
16h - 18h • Entrée Sud de l'Amphipole



- Bien-être
- Atelier
- Conférence
- Évènement

Ven 29 sept

C'est dans la tête  
(spectacle)

Léo Michoud, journaliste  
18h30 • Vortex, Nucléo