



# OCTOBRE ROSE

## ENGAGÉS ENSEMBLE POUR COMPRENDRE, SENSIBILISER ET ACCOMPAGNER FACE AU CANCER



DU 14 AU 18 OCTOBRE

Informier



### LUNDI OSER PARLER DU CANCER ET S'INFORMER ENSEMBLE

Nous sommes tous concernés, de près ou de loin, par le cancer. S'informer sur sa nature, son évolution et ses causes permet de mieux comprendre les enjeux de la prévention, du parcours de soins et du soutien nécessaire aux patients et à leurs proches.

🕒 12H30 - 13H30

Annoncer



### MARDI APPRENDRE LA NOUVELLE : RÉAGIR ET COMMUNIQUER APRÈS L'ANNONCE

Que se passe-t-il lorsque nous apprenons que nous avons un cancer ou qu'un proche en est atteint ? Comment réagir à cette annonce et quelles sont les étapes à franchir pour avancer ? Quels mots utiliser pour exprimer de l'empathie, sans être ni trop compatissant, ni trop distant ?

🕒 12H30 - 13H30

Accompagner



### MERCREDI MANAGER, DIRIGEANT ET ÉQUIPE : SE POSITIONNER ET ACCOMPAGNER LE PARCOURS DES MALADES ET DES AIDANTS

Comment se positionner en tant que collaborateur, manager ou dirigeant face à des personnes touchées par le cancer ? Comment leur apporter un soutien adapté tout en respectant leur vie privée ? Cet échange mettra en lumière les clés humaines et juridiques essentielles pour accompagner vos équipes dans ces épreuves.

🕒 12H30 - 13H30

Équilibrer



### JEUDI LES CLÉS POUR GARDER SON ÉQUILIBRE DE VIE

Comment préserver votre bien-être mental et physique, que vous soyez directement ou indirectement touché par le cancer ? Au cours de cet échange, découvrez des clés efficaces, simples et accessibles pour maintenir un équilibre de vie, tout en cultivant sérénité et résilience.

🕒 12H30 - 13H30

Prévenir



### VENDEDI AGIR AU QUOTIDIEN POUR PRÉVENIR LES FACTEURS DE RISQUES DE CANCER

Réduire les risques de cancer et améliorer la prévention grâce à un mode de vie actif et une alimentation équilibrée, c'est possible ! Découvrez comment vos choix peuvent véritablement faire la différence, et apprenez les meilleures stratégies pour adopter des comportements bénéfiques.

🕒 12H30 - 13H30

DE 15H00 À 15H15 INSTANTS

L'autopalpation : le premier geste pour la santé de tous.

L'hygiène émotionnelle : prendre soin de sa santé mentale au quotidien

Managers et collaborateurs : déceler ses biais cognitifs face au cancer

La synchronisation cœur-poumons : un outil thérapeutique face à la maladie

Rose Pilates : des triceps toniques au service de votre santé

### TÉMOIGNAGE : VIVRE AVEC LE CANCER AU QUOTIDIEN

🎧 **PODCAST** 15 À 20 MIN

#1 Avant le diagnostic : un regard sur ma vie d'avant.

🎧 **PODCAST** 15 À 20 MIN

#2 Le jour où tout a changé : l'annonce de mon cancer.

🎧 **PODCAST** 15 À 20 MIN

#3 Entre cancer et carrière : mon histoire en entreprise.

🎧 **PODCAST** 15 À 20 MIN

#4 Les clés de ma résilience : ce qui m'a aidé pendant mon combat contre le cancer

🎧 **PODCAST** 15 À 20 MIN

#5 Après la tempête : redéfinir ma vie et partager mon message

SYNPEAK S'ENGAGE À REVERSER 10% DU MONTANT DE CHAQUE SEMAINE CLÉ EN MAIN VENDUE À UNE ASSOCIATION



Pour plus d'informations : 09 72 35 72 72 // hello@synpeak.com