

Activité physique et santé mentale : un duo gagnant (Terminé, replay disponible)

PSYCHIATRIE ET SANTE MENTALE

Ref :



Compétences visées

Si les vertus de l'activité physique sont largement validées en ce qui concerne les maladies cardiovasculaires ou le diabète, de nombreuses études récentes témoignent de ses bienfaits sur notre santé mentale.

Selon Toker et Biron (2012), la littérature scientifique propose quatre modèles pour expliquer les bienfaits psychologiques de l'activité physique :

- La distraction,
- Le sentiment d'efficacité personnelle,
- Le ressourcement,
- Les modifications physiologiques.

Depuis peu, il importe également de souligner l'impact positif sur la vie sociale du pratiquant (Poirel, 2017).

Mais par activités physiques, doit-on entendre « faire du sport » ? Pas nécessairement...

Objectifs et contenus

Ce webinaire vise à relativiser l'idée de « faire du sport » comme unique pratique vertueuse et à se recentrer notamment sur des activités de la vie quotidienne et leurs bienfaits.

Le fil rouge de la réflexion de ce webinaire

- Que doit-on entendre par « santé mentale » ?
- L'activité physique, quel impact sur notre santé mentale ?
- Quelles activités physiques pour viser le bien-être ?
- Les effets thérapeutiques de l'activité physique sur les troubles psychiques.

Personnes concernées

Tout professionnel de santé.

Valeur ajoutée

Inscrivez-vous gratuitement à cette heure animée par Jean-Michel BOURELLE, expert en psychiatrie, santé mentale et éducateur sportif.

Pré-requis

Aucun

À noter

Ce webinaire est gratuit. Nous vous l'offrons avec plaisir pour célébrer nos 45 ans. Pour vous inscrire, il vous suffit de cliquer sur le bouton INSCRIPTION STAGE INTER et de nous renvoyer le formulaire.

Le 13 septembre 2021 de 13h à 14h.

Attention : ce webinaire est terminé ! Nous le laissons en ligne pour que vous puissiez consulter le replay vidéo mais les inscriptions ne sont plus possibles !

Mise à jour le : **28/05/2024**