



Année : 2021

Lieu :

Activité physique et santé mentale : un duo gagnant (Webinaire gratuit) - FORMATION



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, 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.

Formation E-learning

Personnes concernées

Tout professionnel

2021

Durée

1h

» du 13/09/2021 au 13/09/2021

Prix

0 € Net de taxe

Valeur ajoutée de la formation

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

Prérequis

» Aucun

Dispositif D'évaluation

L'évaluation sera réalisée à l'aide des critères suivants :

- **Les attentes** des participants seront recueillies par le formateur lors du lancement de la formation et confrontées aux objectifs de formation.
- **Les acquis / les connaissances** des participants seront recueillies par le formateur lors du lancement de la formation et confrontées aux objectifs de formation.
- **La satisfaction** des participants à l'issue de la formation sera évaluée lors d'un tour de table, le cas échéant en présence du commanditaire de la formation, et à l'aide d'un questionnaire individuel « à chaud » portant sur l'atteinte des objectifs, le programme de formation, les méthodes d'animation et la transférabilité des acquis.
- A distance de la formation : il appartiendra aux stagiaires **d'analyser les effets de la formation sur les pratiques individuelles et collectives de travail**, notamment lors de leur entretien professionnel. Des outils pourront être suggérés pendant la formation (plans d'action, préfiguration d'un plan d'amélioration des pratiques individuelles et collectives, grille de suivi personnalisé de mesure d'impact...).

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 de 13h à 14h.