



**WEBINAIRE**

**JEUDI 19 SEPT. 2024 à 11h**

**L'activité physique pour améliorer le bien-être professionnel : pourquoi et comment ?**



## L'activité physique pour améliorer le bien-être professionnel : Pourquoi et comment ?

### " Le sport c'est bon pour la santé physique et mentale ".

Toute personne gravitant autour de l'objet sport (étudiant, personnel, pratiquant) a déjà entendu des propos similaires, présentant le sport (aussi appelé mouvement, activité physique, ou exercice) comme un moyen, presque magique, d'améliorer la santé mentale et le bien-être des individus.

**D'ailleurs, on trouve de plus en plus de preuves scientifiques à ce sujet.**

Mais, est-ce vraiment le cas ?

Et si oui, quel type de sport/d'activité physique est bénéfique pour la santé mentale des individus ?

Dans quel contexte et à quelles conditions l'individu peut-il tirer des bénéfices de sa pratique ?

Quels sont les mécanismes qui permettent d'expliquer cet effet si bénéfique ?

En utilisant des exemples d'études menées en psychologie du sport et de la santé auprès d'employés, ce webinaire a pour objectif de **présenter l'état actuel de la littérature sur les relations entre l'activité physique et le bien-être professionnel**, d'en démontrer les effets bénéfiques et **d'expliquer quand et comment cette activité physique peut améliorer le bien-être professionnel.**

### AU PROGRAMME :

- Qu'est-ce que le bien-être professionnel ?
- L'activité physique : de quoi parle-t-on exactement ?
- La récupération vis-à-vis du travail : rempart contre l'épuisement ?
- L'activité physique pour récupérer du travail, vraiment ?
- Est-ce encore un effet magique de l'activité physique ?
- Où va la recherche ? Quelles sont les perspectives ?

### INFOS PRATIQUES

Date : **Judi 19 septembre 2024**

Heure : **11h**

Durée : **1h** (45 min présentation + 15 min questions / réponses)

S'adresse à tous : salariés, managers, dirigeants



### INTERVENANT :

**Clément GINOUX, Maître de conférences en STAPS, Psychologie du sport et de la santé, Université Grenoble Alpes, Laboratoire SENS**

Clément Ginoux intervient en formation initiale à l'UFR STAPS de Grenoble et de Valence en Licence et en Master.

Il a réalisé sa thèse au Laboratoire Sport et Environnement Social (SENS), sur la thématique du bien-être professionnel en lien avec la pratique de l'activité physique sur le lieu de travail, et plus particulièrement sur le rôle des mécanismes psychologiques (expériences de récupération, besoins psychologiques fondamentaux de la TAD). Ses travaux de recherche se centrent sur la promotion de l'activité physique à des fins de santé mentale.

### INSCRIPTION

[https://zoom.us/webinar/register/6317219009827/WN\\_b0btGLfgQEWB1zKyrz240A](https://zoom.us/webinar/register/6317219009827/WN_b0btGLfgQEWB1zKyrz240A)