



**Formation des membres :**

**Bouger pour améliorer la santé mentale**

**Formation présentée en janvier**

**Bouger pour améliorer la santé mentale**. La santé mentale et la santé physique sont étroitement liées. Les recherches suggèrent qu’une activité physique accrue, quelle qu’elle soit, peut améliorer les symptômes de la dépression, de l’anxiété et du TDAH, améliorer le sommeil et réduire le stress. Il a également été démontré que la pratique régulière d’une activité physique réduit le risque de développer une dépression et d’autres problèmes de santé mentale chez les enfants et les adultes. Ce programme de formation présentera aux participants les bienfaits du mouvement sur la santé mentale. Ils apprendront comment le mouvement a un impact sur la santé mentale et apprendront des stratégies pour ajouter du mouvement à leur routine quotidienne.

Points d’apprentissage

* Découvrez l’impact que le mouvement peut avoir sur la santé générale.
* Découvrez comment des mouvements et des exercices simples peuvent améliorer la santé mentale.
* Comprenez les obstacles possibles au mouvement et comment les surmonter.
* Apprenez des stratégies pour commencer à ajouter du mouvement à votre routine quotidienne dans le but d’améliorer votre santé mentale.

Inscrivez-vous à une séance de formation en direct d’une heure ou utilisez l’option à la demande pour suivre la formation au moment qui vous convient le mieux. Les options de formation sont en anglais et sont disponibles à l’échelle mondiale.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Séances enregistrées**  À la demande  (pas de questions-réponses)  [**Regarder ici**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/301f28157b48103db7aa7ea591cff951/playback)  **Vous manquez de temps ?**  Regardez le résumé de 10 minutes    [**ici**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/695256fe7b3f103dbdbbe65195cf59db/playback) | **13 janvier**  17h-18h GMT  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcYfYAK) | **14 janvier**  7h-8h GMT  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcTpYAK) | **15 janvier**  13h-14h GMT  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcVRYA0) | **15 janvier**  19h-20h GMT  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcX3YAK) |

**Le nombre de places est limité pour les séances de formation en direct ; une inscription préalable est donc requise.**

**Commencer**

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d’urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d’urgence, appelez le 911 si vous êtes aux États-Unis, le numéro de téléphone du service d’urgence local si vous êtes en-dehors des États-Unis, ou rendez-vous au service des urgences le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d’un·e médecin ou d’un·e professionnel·le de la santé. En raison du risque de conflit d’intérêts, aucune consultation juridique ne sera fournie sur des questions susceptibles d’entraîner une action en justice contre Optum ou ses sociétés affiliées, ou contre toute entité par l’intermédiaire de laquelle l’appelant reçoit ces services directement ou indirectement (par ex., un employeur ou un plan de santé). Ce programme et toutes ses composantes, notamment les services destinés aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles dans toutes les localités et sont sujets à changement sans préavis. Le niveau d’expérience et/ou d’éducation des consultants faisant partie du Programme d’aide aux employé·e·s peut varier en fonction des exigences contractuelles ou des exigences réglementaires du pays. Certaines exclusions et restrictions peuvent s’appliquer.

© 2024 Optum, Inc. Tous droits réservés. Optum est une marque déposée d’Optum, Inc. aux États-Unis et dans d’autres juridictions. Tous les autres noms de produits ou de marques sont des marques commerciales ou des marques déposées qui appartiennent à leurs propriétaires respectifs. Optum est un employeur offrant l’égalité d’accès à l’emploi.