

DESCRIPTION DE LA FORMATION EN LIGNE



Troubles courants de santé mentale (TCSM)

ET SI AVOIR UNE TÊTE EN FORME PASSAIT PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Programme de développement de compétences

Notre vision de Tête en Forme est de former les kinésithérapeutes pour faire face aux défis cliniques que représente la clientèle en santé mentale. Nous voulons vous outiller, vous aider à développer vos compétences et à prendre confiance pour mieux vous positionner dans vos interventions. **La formation est en ligne et asynchrone. Durée de 3.5h de contenu**

5 MODULES & OBJECTIFS

1

Ébranler nos perceptions :

Définir la santé, ce que signifie être en santé ?
Préciser les concepts de santé mentale et de maladie mentale
Aborder le diagnostic psychiatrique
La stigmatisation, un incontournable

2

Améliorer la compréhension des troubles courants de santé mentale :

Préciser ce que sont les troubles courants de santé mentale
Établir la situation; les prévalences
Développer plus en détails la dépression majeure (DM)
Développer plus en détails le trouble anxieux généralisé (TAG)
Connaître l'étiologie des troubles anxio-dépressifs

3

Zoom sur les mécanismes d'action de l'exercice sur la santé mentale :

Connaître et comprendre les mécanismes thérapeutiques de l'activité physique sur la santé mentale

4

Aborder les principaux enjeux cliniques et pistes de solution :

Enjeux relationnels
Enjeux liés aux réactions émotionnelles
Enjeux motivationnels
Enjeux liés à fatigue
Enjeux liés à la sédentarité et au déconditionnement physique

5

La kinésiothérapie basée sur les données probantes

Une pratique basée sur les données probantes

Formateur et formatrice **Isabelle Richard, M. Read.**
Gabriel Henri, M. Sc.