

Les bénéfices d'une vie saine et active en milieu de travail

Ce webinaire, centré sur les membres de l'APAPUM, vise à relever des comportements à adopter, à changer ou à maintenir, afin de favoriser un milieu de travail propice à la santé globale, à promouvoir une plus grande connaissance de l'importance des pratiques prometteuses en milieu de travail et à faciliter la mise en œuvre de pratiques organisationnelles qui favorisent le mieux-être des membres.

Ce webinaire interactif et amusant en santé mentale positive est basé sur des données probantes et vise à vous présenter des outils permettant d'atteindre les objectifs suivants.

Objectifs :

- Reconnaître les sept dimensions du mieux-être ;
- Reconnaître les bénéfices organisationnels et financiers pour les milieux de travail ;
- Identifier des actions concrètes d'habitude de vie saine en milieu de travail ;
- Connaître et appliquer les éléments de la théorie de l'autodétermination et milieux de travail afin de développer une capacité de résilience.

Le conférencier : Roger G LeBlanc, Ph. D. Professeur agrégé École de kinésiologie et de loisir Université de Moncton

Roger G. LeBlanc est docteur en Philosophie de l'École nationale d'éducation physique, de sport et les sciences de l'exercice de la *University of Otago* en Nouvelle-Zélande depuis 2004. Il est membre de l'équipe de collaborateurs scientifiques de la Chaire Kino-Québec ainsi que le Pôle de recherche interdisciplinaire en diversités et équité (PRIDE) de l'Université de Moncton. Dr LeBlanc s'intéresse surtout au mieux-être en milieu de travail étant certifié par le *American Wellness Institute* depuis 2012. Récipiendaire de la Chaire de recherche sur le Canada à l'Université de Poitiers en France, Dr LeBlanc présente souvent à des conférences nationales et internationales. Bénéficiaire des Bourses Poitiers-Moncton et Yad Vashem en Israël, il s'est également mérité Personnalité de la semaine Radio-Canada, le Prix Paul Harris du Club Rotary International et la Médaille de Paix du YMCA. Il est présentement professeur agrégé à l'École de kinésiologie et de loisir, membre du comité de mieux-être de l'université, vice-président externe du bureau de direction de l'ABPPUM, membre du comité régional du Mieux-être MOMENTA, membre du comité régional des sentiers, membre du comité de l'autochtonisation de l'Université de Moncton, professeur conseiller du groupe PRISME et président du Comité Kaléidoscope.