



Université du Québec à Chicoutimi
**PLAN DE FORMATION
EN LIGNE**



2 heures



0,2

Unité d'éducation continue

Santé psychologique au travail : avez-vous le gène du bonheur?

Description

Le bonheur est une quête universelle, autant dans nos vies personnelles que sur le plan professionnel. Mais qu'est-ce que le bonheur exactement? Est-il déterminé par notre biologie, nos relations sociales ou l'environnement dans lequel nous évoluons? Et comment peut-on le mesurer ou l'apprécier pleinement?

Dans cette présentation, nous tenterons de démystifier chacune de ces questions afin de mieux comprendre les bases biologiques du bonheur. Nous discuterons des études scientifiques qui ont permis de mieux comprendre l'importance et la place du bonheur dans nos sociétés modernes. Par la suite, nous verrons ensemble l'importance de la génétique et tenterons de répondre à la question suivante : y a-t-il des gènes du bonheur? Finalement, nous ferons quelques parallèles avec d'autres études en santé mentale pour mieux conceptualiser les concepts que nous aurons vu ensemble.

Cette formation est une invitation à comprendre le bonheur sous toutes ses facettes et à réaliser en quoi la santé psychologique des individus affecte les milieux de travail sur tous les niveaux.

Objectifs

Au terme de la formation, les participants et participantes seront en mesure de :

- mieux comprendre la génétique et les bases biologiques;
- mieux comprendre comment étudier un processus sociologique comme le bonheur;
- discuter des perceptions du bonheur et du bien-être;
- mieux comprendre comment les études en santé mentale sont réalisées;
- comprendre l'ampleur que peuvent prendre les problèmes de santé psychologiques dans les milieux de travail.

Nombre d'heures

2 heures

Frais d'inscription

50 \$ plus les taxes applicables

Clientèle visée

Cette formation s'adresse à tous les types de gestionnaires et professionnel(le)s provenant de différents secteurs.

UQAC

Formateur



Simon Girard, Professeur en génétique humaine à l'UQAC

Simon Girard est un chercheur en génétique des maladies du cerveau. Il est bachelier en bio-informatique de l'Université Laval et a ensuite fait une maîtrise en sciences neurologiques à l'Université de Montréal et un doctoral en biologie moléculaire dans cette même université. Son laboratoire de recherche vise à mieux comprendre plusieurs maladies du cerveau, notamment l'épilepsie, la schizophrénie et le trouble bipolaire. Pour se faire, il utilise l'informatique afin de traiter un très grand nombre de données génétiques.

Formation continue

Université du Québec à Chicoutimi
555, boulevard de l'Université
Chicoutimi (Québec) G7H 2B1
418 545-5011, poste 1212
formationcontinue@uqac.ca
formationcontinue.uqac.ca

NOTES

Attestation de participation : Pour chaque formation suivie, une attestation correspondant au nombre d'heures de participation sera émise par la Formation continue de l'Université du Québec à Chicoutimi à chacun des apprenants et apprenantes. Une (1) unité d'éducation continue (UEC) est attribuée pour dix (10) heures de participation à une activité d'éducation continue. Un seuil minimal de 80 % du nombre d'heures de participation par activité concernée doit être suivi pour recevoir une attestation de participation.

Outils complémentaires : Des mesures de suivi de la progression de l'équipe d'implantation sont également disponibles pour les dirigeants et dirigeantes qui le souhaitent. Une possibilité d'accompagnement supplémentaire avec un conseiller(ère) virtuel(le) est disponible. Un soutien technique est offert pour le dépannage en ligne et pour répondre à toutes vos questions d'ordre technique.