



# PLAN DE FORMATION EN LIGNE

---

**Favoriser de saines habitudes de  
vie dans un contexte de  
télétravail : des bienfaits pour  
tous!**

0,2 unité d'éducation continue

## Description

Un récent sondage rapportait que l'état d'urgence sanitaire actuel affectait négativement les habitudes de vie de nombreux québécois. En effet, on rapporte une diminution du niveau d'activité physique et de la qualité globale de l'alimentation ainsi qu'une plus grande préoccupation à l'égard du poids corporel. Pour éviter un effet à plus long terme de cette pandémie sur le bien-être et la santé des employés ainsi que sur la performance organisationnelle, il est donc primordial de favoriser de saines habitudes de vie dans ce contexte de télétravail.

## Objectif

Outiller les entreprises et les employés pour favoriser de saines habitudes de vie dans un contexte de télétravail

## Contenu

- Impacts de la pandémie sur les habitudes de vie des québécois
- La promotion de l'activité physique et de l'alimentation saine pour le bénéfice des employés et des organisations
- Promouvoir de saines habitudes de vie afin de faire face aux nombreux défis du télétravail
- Comment faciliter le maintien d'un mode de vie physiquement actif et d'une saine alimentation dans un contexte de télétravail?

## Nombre d'heures

2 heures

## Frais d'inscription

199 \$ plus les taxes applicables

## Clientèle visée

Dirigeants, gestionnaires, professionnels en ressources humaines ainsi qu'en santé, sécurité au travail et employés

## Formatrice



### Patricia Blackburn

Patricia Blackburn est professeure agrégée et directrice du Module d'enseignement en kinésiologie au Département des sciences de la santé de l'Université du Québec à Chicoutimi. Kinésiologue de formation, elle possède aussi un doctorat en nutrition. Ses intérêts de recherche portent principalement sur l'influence des habitudes de vie comme l'activité physique, les comportements sédentaires et l'alimentation sur la santé métabolique et la prise en charge de l'obésité et des complications qui y sont associées. Forte de ses 15 années d'expérience dans le milieu universitaire, elle a travaillé avec plusieurs organismes dans la mise en place des stratégies novatrices favorisant de saines

habitudes de vie.

## 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. 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 qui le souhaitent. Possibilité d'accompagnement supplémentaire d'un conseiller virtuel ou sur place. Un soutien technique est disponible pour le dépannage en ligne et pour répondre à toutes vos questions d'ordre technique.