

Séance 13 – Régulation affective, équilibre émotionnel et résilience

CONFÉRENCIERS ET ANIMATEURS

Nom : M^{me} Rachel Thibeault, Ph.D.

Spécialité : Docteure en psychologie, ergothérapeute et spécialiste en résilience

Nom : D^{re} Anne Magnan

Spécialité : Médecin de famille et directrice générale, PAMQ

Déroulement de la journée

7 h	Accueil des participants et petit-déjeuner
7 h 30 à 8 h 15	Mot de la présidente Remise des prix en DPC et des bourses de recherche
8 h 30 à 12 h	Séances du matin
12 h à 12 h 45	Lunch
12 h 45 à 13 h 45	Présentation du conférencier d'honneur : D^r Daniel Borsuk
Animateur	Mot de bienvenue et explications D ^{re} Anne Magnan
14 h	Régulation affective, équilibre émotionnel et résilience M ^{me} Rachel Thibeault Objectifs d'apprentissage : <ul style="list-style-type: none"> • Définir émotion et résilience ; • Identifier les processus de régulation émotionnelle ; • Décrire l'impact de la compassion / auto-compassion sur le bien-être psychologique.
15 h 15	Questions aux experts et discussion
15 h 30	Pause-santé - Présentation d'affiches
Animateur	D ^{re} Anne Magnan
15 h 45	Régulation affective, équilibre émotionnel et résilience M ^{me} Rachel Thibeault Objectifs d'apprentissage : <ul style="list-style-type: none"> • Développer une stratégie personnelle de compassion et d'auto-compassion ; • Identifier les principaux obstacles à la compassion et l'auto-compassion dans son contexte ; • Identifier des stratégies pour atténuer ou abolir ces obstacles.

16 h 45 **Questions aux experts et discussion**

17 h **Mot de la fin et évaluation en ligne**

17 h 15 Fin de l'activité
