Activité de la relève

Une présentation du Comité étudiant du CRIR

Centre de recherche interdisciplinaire en réadaptation du Montréal métropolitain

Conférences et ateliers organisés par ou pour la relève scientifique pour favoriser l'excellence en recherche.

Atelier : Prendre soin de sa santé mentale en tant qu'étudiant·e aux cycles supérieurs

Shalini LAL, PhD

Professeure agrégée, École de Réadaptation, Faculté de Médecine, Université de Montréal; Centre de recherche du Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CRCHUM). Titulaire d'une Chaire de recherche du Canada sur l'innovation et les technologies pour les services de soins de santé mentale pour les jeunes.

La Pre Shalini LAL est une experte renommée dans le domaine de la santé mentale et des technologies innovantes en réadaptation. Forte d'une formation en ergothérapie (B. Sc.), psychiatrie (M. Sc.) et sciences de la réadaptation (Ph. D.), complétée par un postdoctorat en santé mentale des jeunes et en informatique de la santé, elle intègre des approches interdisciplinaires pour transformer les soins en santé mentale.

Elle consacre sa carrière à comprendre et à améliorer la santé mentale dans divers contextes, en mettant un accent particulier sur les jeunes et les étudiants. Grâce à son expérience de chercheuse et de clinicienne, la Pre LAL propose des stratégies concrètes et adaptées aux défis spécifiques des étudiants des cycles supérieurs, faisant d'elle une conférencière inspirante et idéale pour cet atelier.

Objectifs de l'atelier :

- **Comment gérer sa santé mentale en général :** des conseils pratiques pour mieux naviguer dans les défis des cycles supérieurs.
- **Santé mentale chez les étudiants internationaux :** un focus particulier sur les enjeux uniques auxquels font face les étudiants internationaux.

Ce sera une excellence opportunité d'en apprendre davantage sur les outils et stratégies pour maintenir un bon équilibre mental tout en échangeant avec une experte reconnue dans ce domaine.

Date et heure : **Jeudi, 16 janvier 2025**
12 h à 13 h

Contact : fatimata.ouedraogo@umontreal.ca

Langue : **Français et Anglais**

Endroit : **En ligne, via Zoom**

- S'inscrire **avant le 15 janvier, midi**
- Lien d'inscription :

https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZIlfuuurj4qG9UvirS_fpXShCbgIM249VWu#/registration

Université de Montréal

CRIR Centre de recherche interdisciplinaire en réadaptation du Montréal métropolitain

CRCHUM Centre de recherche Centre hospitalier de l'Université de Montréal