

### À qui s'adresse la formation ?

Cette formation s'adresse à toutes les personnes désirant se sensibiliser à la santé mentale, manager, public RH, travailleurs sociaux

### Objectifs Pédagogiques

- Définir la santé mentale et comprendre son importance dans la vie quotidienne
- Déterminer les facteurs influençant la santé mentale
- Explorer les signes et symptômes de problèmes de santé mentale courants
- Connaître les diverses prises en charge
- Prendre conscience de ses ressources pour faire face
- Comprendre ce qu'est la résilience
- Promouvoir diverses stratégies de bien être mental au quotidien

### Application

Cette formation s'utilise dans l'accompagnement de public, le management, les ressources humaines

### Délais et modalités d'accès

Prérequis : Bonne compréhension du français  
Capacité à travailler en groupe

Le délai pour la mise en place d'une formation est de 20 jours en moyenne

Pour les situations de handicap, une étude est assurée pour confirmer ou non l'accessibilité à la formation et les adaptations requises.

### Approche et moyens pédagogiques

L'approche pédagogique est expérientielle, alternant les apports théoriques, les exercices pratiques en sous-groupe, les mises en situation et le travail personnel.

Un investissement personnel est requis à chaque module ; il permet aux participants de mieux intégrer le contenu de la participation.

Séquences de 4h entrecoupées d'exercices et de pause permettant de garder l'attention et d'intégrer le contenu de la formation.

### Formateur

Le programme est animé par une formatrice diplômée en Psychologie clinique, coach certifiée des talents Gallup, praticienne MBTI, professionnelle de la formation et de l'insertion.

### Programme de la formation

- Présentation de chaque participant
  - Attentes des participants
  - Escape Game pédagogique
  - Brainstorming sur la santé mentale et définition
  - Les facteurs influençant la santé mentale
  - Les troubles de santé mentale courants et leurs manifestations
  - Reconnaître les signes et symptômes avant-coureur
  - Les diverses prises en charge
  - Reconnaître ses ressources pour faire face, ses obstacles et accidents de vie (par introspection)
  - Qu'est-ce que la résilience et comment la développer
  - Diverses méthodes de bien être mental
- Le programme de formation est adaptable ne fonction des objectifs et attentes des clients

**Durée :** 1 journée en présentiel

### Compétences visées

À l'issue de la formation, les participants seront à même d'identifier les facteurs influençant la santé mentale et sa place au quotidien. Ils sauront reconnaître les signes de mal être et les diverses possibilités de prise en charge. Ils auront pris conscience de leurs ressources et auront acquis des techniques de bien être mental pour améliorer leur quotidien

### Mode d'évaluation des acquis

Évaluation tout au long de la formation par des questionnaires interactifs.

### Ressources - moyens techniques

- Exercices pratiques
- Matériels pédagogiques
- Jeux de rôles,
- Escape-Game pédagogique

### A l'issue de la formation

- Évaluation à chaud
- Attestation de formation
- Conseils personnalisés
- Suivi personnalisé pendant 3mois après la formation

**Tarif :** 1040 € par participant

Session de 5 personnes minimum et 12 personnes maximum.