

MIEUX COMPRENDRE LA SANTÉ MENTALE (FORMAT 3H30)

Réf	Modalité	Durée	Nb stagiaires
RRHSENSANMEN-IMP3.5	Présentiel	0.5 jour(s) - 3.5h	12



OBJECTIFS

A l'issue de cette sensibilisation vous serez en mesure de :

- Acquérir des connaissances de base concernant la santé mentale.
- Connaître la différence entre santé mentale et troubles psychiques.
- Mieux connaître les principaux troubles psychiques : signes, symptômes, états de crise.
- Comprendre ce qu'est le burn-out.
- Prendre conscience des aprioris autour de la santé mentale et des freins à la prise en charge.
- Connaître les facteurs aggravants et protecteurs de la santé mentale.
- Savoir comment prendre soin de sa santé mentale et les ressources disponibles.



A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Public

Adulte de plus de 18 ans.

Pré-requis

Aucun.



CONTENU



PÉDAGOGIE

Atelier de sensibilisation :

- **Qu'est ce que la santé mentale ?**
 - Définitions, chiffres, dimensions, facteurs protecteurs et aggravants, enjeux de la sensibilisation, idées reçues.
- **Qu'est ce qu'un trouble psychique et quels sont les troubles les plus courants ?**
 - Troubles anxieux, dépressif, psychotiques, trouble lié à l'utilisation de substance (signes, symptômes principaux, états de crise)
- **Qu'est ce que le burn-out ?**

- **Quels sont les impacts de la santé mentale : personnel, social, économique ?**
- **Quels sont les freins à la prise en charge de la santé mentale ?**
- **Evaluer et prendre soin de sa santé mentale : Soins, prendre soin, quelques solutions, ressources disponibles.**
- **Jeu pédagogique inclus tout au long de la sensibilisation :**
 - Jeu de plateau en équipes.
 - Qu'est ce qui impacte ou améliore la santé mentale ?
 - Défis entre équipes autour de questions liées à la santé mentale.



GESTION DES ACQUIS

Méthodes d'évaluation

- Présentation dynamique.
- Quiz.
- Echanges.
- Jeu de plateau pédagogique.



FORMATEUR ET PARTENAIRE

Cette formation est co-animée par un formateur et une formatrice agréés PSSM France (Premiers Secours en Santé Mentale) Sans réserve, avec une approche pédagogique pragmatique, simple, dynamique et illustrée.



ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les solutions.