

FORMATION : APPRENDRE A NAVIGUER AVEC SA SANTE MENTALE



Cette formation à la santé mentale s'appuie sur le concept de l'OMS « Il n'y a pas de santé sans santé mentale ». Nous avons appris à prendre soin de notre santé physique, il est temps de se préoccuper de notre santé mentale. Nous allons d'identifier les facteurs stabilisateurs, protecteurs ou perturbateurs. Pouvoir disposer d'une palette de solution permettra à chacun d'entretenir une bonne santé mentale et permettra également d'envisager une aide à une personne en souffrance.

Objectifs de la formation

A l'issue de la formation le participant sera capable :

- d'identifier les facteurs qui influencent la santé mentale
- de mettre en place des ressources
- de mener une réflexion sur les enjeux de santé mentale dans son quotidien : familial, social, professionnel

Contenu de la formation

- L'optimist de la santé mentale**, pour apprendre à naviguer dans notre environnement
- ✓ Quel regard portez-vous sur la santé mentale ?
 - ✓ Qu'est-ce qui influence notre santé mentale ?
 - ✓ Quels sont les déterminants de la santé mentale et du rétablissement ?
 - ✓ La santé mentale dans mon environnement personnel et professionnel

Durée : 3h30 sur une demi-journée

Méthodes pédagogiques

Une démarche pédagogique participative et collaborative pour :

- o Manier le vocabulaire autour de la santé mentale
 - o Travailler sur les représentations concernant la santé mentale, dont la stigmatisation
 - o Identifier dans son environnement les facteurs influençant négativement et les ressources pour faire face.
- Par des échanges sur les expériences personnelles et des mises en situation avec des outils pédagogiques interactifs.

Évaluation de la formation

Évaluation des connaissances acquises et de la formation :

- Quiz de positionnement en entrée de formation
- Quiz final d'évaluation des acquis en fin de formation
- Évaluations de la formation et des attentes

Délivrable à l'issue de la formation :

- ✓ Attestation de réalisation NF
- ✓ Attestation de participation

Coût pédagogique

Le prix de l'action de formation est fixé à 80,00€ HT/ participant individuel.

TOTAL GENERAL : 80,00 € T.T.C / participants

Tarif préférentiel sur justificatif **aux aidants, bénévoles associatifs, sans emploi, étudiant.**

• **TVA** non applicable, article 202B du CGI exonération au titre de la formation professionnelle continue).

Intra-entreprise sur devis – de 750€ à 1500€ selon les options retenues (**financement OPCO possible**)

Public : avoir un intérêt pour ce sujet

Prérequis : aucun

Délais d'accès : pour s'inscrire, hors situation exceptionnelle il est de 10 jours.

8 participants minimum et 12 au maximum / session.

Contact et intervenant: Pascal DELMAS

- Assistant technique et pédagogique

- référent accessibilité (handicap)