Formacoop

Identifier les problématiques de santé mentale et adapter sa posture en conséquence

Organisation

Durée : 12 heures
Mode d'organisation : Présentiel
Tarif : 0,00 €
Satisfaction des apprenants : 0 %

Contenu pédagogique

Public visé

Professionnels de l'emploi, de l'insertion, de la formation et de l'orientation professionnelles

Objectifs pédagogiques

Apporter des outils, des connaissances et travailler sa posture pour soutenir les professionnels de l'emploi, de l'insertion, de la formation et de l'orientation professionnelles dans l'accompagnement de personnes en situation de fragilité psychique.

- Acquérir des connaissances de base concernant la santé mentale.
- Comprendre et identifier les facteurs pouvant entrainer des troubles psychiques et les ressources éventuelles pour y faire face.
- Comprendre l'impact des troubles psychiques sur les attitudes, le comportement et la motivation des personnes en souffrances.
- Acquérir des éléments de reconnaissance de troubles psychiques et savoir comment agir lorsque c'est le cas.
- Savoir identifier des pensées suicidaires et vers qui orienter le cas échéant.
- Connaitre des ressources et des sources de soutien mobilisables:
  - Numéros d'appels (3114, Nightline, fil santé jeunes, alcool info service...)
  - Sites internet, applications, livres (Psycom, Apsytude, respirelax, wecare...)
  - Structures, dispositif de soutien et associations (CMP, GEM, UNAFAM...)
  - Professionnels de santé adaptés
  - Ressources locales
- Développer ses qualités d'écoute active, de non-jugement, ses compétences verbale et non-verbale et travailler sur sa posture pour favoriser l'échange, la coopération et la réussite des personnes accompagnées.

Description

Jour 1 – Qu'est ce que la santé mentale et qu'est ce qui l'influence?

Matin

Objectifs :

- Créer une dynamique de groupe.
- Construire le cadre de sécurité et un climat de confiance.

Formacoop

- Qu'est ce que la santé mentale?
- Travail sur les représentations, mythes et réalités.
- Retentissement des maladies, le DALY selon l'OMS.
- Outils de reconnaissance et de compréhension de troubles psychiques.
- Préciser les attentes des participants et définir les études de cas potentielles.

Contenus et activités :

- Présentation et rencontre sous forme de jeu.
- Tour de table.
- Météo intérieure.
- Débat mouvant.
- Le continuum de la santé mentale.
- Le DALY (donnée de l'OMS).
- Partage d'expérience sur des cas particuliers pour choisir ceux qui seront étudiés ensemble.

Après midi

Objectifs :

- Comprendre les facteurs influençant la santé mentale, les obstacles et les ressources. Application dans des cas concrets
- Mieux comprendre la dépression.
- Apporter des éléments sur le suicide et sur sa prévention.
- Qu'est ce que l'écoute active et quelles attitudes le permettent?
- Bilan de la journée et ajustement si nécessaire

Contenus et activités :

- Réveil pédagogique.
- Le Cosmos Mentale (outil de Psycom).
- Vidéo pédagogique "Et toi, ça va?" de la fondation Pierre Deniker
- Mise en situation à partir de situation vécues.
- Théâtre Forum en petit groupe.
- Travail sur la communication verbale et non verbale.
- Analyse de situations
- Tour de table bilan et ajustement

Jour 2 – Les attitudes et les postures favorisant l'accompagnement de personnes en difficulté psychique

Matin

Objectifs :

- Ancrer le contenu de la 1ère journée.
- Mieux comprendre les troubles anxieux. Mieux connaitre et savoir comment agir face à une crise d'angoisse.
- Les attitudes favorisant l'écoute active.
- Partage de situation et analyse de pratique.

Contenus et activités :

- Photo-langage.
- Débat mouvant.
- Jeux de rôle.

- Partage d'expérience.
- Pratique expérientielle de l'écoute active et de la reformumlation.

Après midi

Objectifs :

- Mieux comprendre les troubles psychotiques et addictifs.
- Apprendre à encourager quelqu'un à se faire aider. Savoir vers qui orienter des personnes en souffrances.
- Apprendre à se protéger soi-même.
- Savoir poser un cadre et fixer ses limites.
- Bilan et retours sur la formation.

Contenus et activités :

- Réveil pédagogique.
- Débat mouvant.
- Vidéo pédagogique.
- Travail de situations vécues choisies en théâtre Forum en petit groupe.
- Exercice de cohérence cardiaque.
- Mise en pratique d'écoute active.
- Ressource et structure d'aide locale.
- Tour de table bilan et évaluation.
-

Prérequis

Motivation à suivre la formation

Modalités pédagogiques

- Présentation de la formation sur vidéo-projecteur
- Apports complémentaires sur paper board
- Débat mouvant issu de l'éducation populaire
- Atelier Cosmos Mental issu de Psycom
- Travaux individuels ou par groupe
- Théâtre forum et Jeu de rôle
- visionnage et étude de films
- supports et ressources tels que sites internets (Psycom, Apsytude, Epsykoi, 3114...), lignes téléphoniques (3114, Nightline, fil santé jeunes, alcool info service...), livres, Bandes-dessinées, films.
- Présentation de quelques structures et dispositifs de soutien
- Documentation
- Boussole de la santé mentale

Moyens et supports pédagogiques

La formation s'appuie sur des méthodes actives de pédagogie, le partage d'expérience et des outils expérientiels de mise en pratique.

- Méthodes actives permettant la transmission de savoirs et le partage d'expérience en alternance de temps assis et de travail debout.
- Théâtre forum, jeu de rôle, et petits jeux dynamiques.
- Étude de cas et analyse de pratique.
- Travail d'écoute active et mise en situation expérientielle en groupe.

Formacoop

Modalités d'évaluation et de suivi

Questionnaire préalable sur les attentes des participants.

Tour des attentes spécifiques le 1er jour de formation.

Bilan et ajustement éventuels à l'issue de la 1ère journée.

Évaluation à l'issue de la formation.

Informations sur l'accessibilité

Veuillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.