Programme de Formation

Prestation - Sensibilisation à la santé mentale

Organisation

Durée : 3 heures et 30 minutes

Mode d'organisation : Mixte

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public (salariés, agents publics, managers, membres du CODIR, RH, élus du « CSE »)

Objectifs pédagogiques

Travailler sur les représentations, les idées reçues au sujet de la santé mentale

Appréhender les déterminants de la santé mentale

Disposer d'indicateurs pour identifier quand quelqu'un va moins bien

Identifier de premières clés pour aider

Description

Cette sensibilisation à la santé mentale vise à mieux comprendre les enjeux qui y sont liés, à déconstruire les idées reçues et à faire évoluer les représentations de chacun.

Dans un premier temps, elle permet de définir la santé mentale, d'en découvrir les différentes dimensions et d'appréhender la notion de continuum entre bien-être et troubles psychiques.

Les participants sont ensuite amenés à identifier les principaux déterminants de la santé mentale, ainsi qu'à repérer les signes de mal-être et les signaux d'alerte chez une personne.

Enfin, la sensibilisation invite les participants à explorer les différentes possibilités d'action au sein de l'entreprise. Ils découvrent ainsi les ressources internes et externes vers lesquelles se tourner pour orienter et accompagner une personne en difficulté.

Le contenu peut être co-construit avec vous lors d'un rendez-vous de qualification de votre besoin.

Prérequis

Aucun

Modalités pédagogiques

Tout au long de l'animation, des apports théoriques, des vidéos, des travaux en sous-groupes, des échanges et des activités participatives favorisent la réflexion et l'implication de chacun.

Moyens et supports pédagogiques

Nos supports pédagogiques reposent sur des références actualisées (scientifiques, réglementaires, organisationnelles, méthodologiques, etc.).

Modalités d'évaluation et de suivi

Un dispositif adaptable d'évaluation est mis en place en fonction des besoins et demandes spécifiques du client :

- Questionnaire individuel de satisfaction.