Programme de Formation

Santé mentale et nature, renouer du lien au quotidien

Organisation

Durée : 17 heures et 30 minutes

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout professionnel du soin et de l'accompagnement

Objectifs pédagogiques

Expérimenter, expériences sensitives pour appréhender le vivant

Comprendre les apports du contact à la nature en termes de santé globale et de santé mentale en particulier

Comparer et relier des initiatives existantes

Analyser grâce aux apports théoriques

Imaginer une adaptation, un projet individuel ou collectif pour son quotidien ou sa structure

Description

À l'issue de cette formation, le participant sera en mesure de reconsidérer son rapport à la nature sous le prisme de la santé mentale. Ayant une meilleure connaissance de ses influences et impacts, il sera en mesure de faire évoluer ses liens à la nature dans son quotidien.

- **Mieux appréhender la notion de la santé mentale et de nature, définir les notions**
  - 3 dimensions de la santé mentale : Influences - Déterminants en santé
  - Interdépendance, co-bénéfice, One Health

- **Prendre le temps d'observer avec tous ses sens**
  - Les 5 sens en éveil
  - Les émotions

- **Identifier ce qui fait nature autour de moi, dans mon quotidien**
  - Poser les choses, observer les apports, analyser (besoins/plaisir/freins...)
  - Prise de conscience de ce qui est important ou non pour moi, de l'attention que je lui porte, de mon besoin, du lien

- **Mieux appréhender la notion d'observation et ce qu'elle permet**
  - Analyser ce moment « photo », observations, ressentis

- **Comprendre en quoi la nature nous fait du bien**
  - Apports théoriques, analyse EMC
  - Compétences psychosociales

- **Identifier, partager**
  - Exemples d'initiatives connues des participants

- **Explorer la notion de ressources en santé mentale**
  - Leviers d'actions individuels ou collectifs

- **Découvrir, s'inspirer, transférer**
  - À partir d'expériences de terrain, observer, questionner, faire le lien avec les apports

- **Enrichir d'apports théoriques**
  - Expérience de nature, renouer le lien AC Prévot

- **Identifier des points d'étapes**
  - Réflexion méthodologique

- **Mettre en perspective comment réintroduire de la nature dans son quotidien**
  - Proposer du fictif collectif avant une réflexion sur un projet individuel
  - Transposer les éléments appris. Imaginer, réinventer pour chez soi, son bureau, son service, un projet…
  - Réaliste -petits pas – Partage en groupe

- **Visio (ou présentiel) retour d'expérience, suivi de projet**
  - Œuvrer pour la réalisation du projet
  - Système de binômes pour suivi-soutien-échange des projets durant la période précédant la visio
  - Visio qui permet de faire le point, échanger, identifier des besoins, freins, garder le lien, soutenir la dynamique…

Prérequis

Aucun

Modalités pédagogiques

Nos méthodes pédagogiques s'articulent selon deux axes :

- Une activité cognitive pour l'acquisition des connaissances théoriques et pratiques : associée à une démarche interactive et participative, elle engage les participants à co-construire avec l'intervenant la dynamique du processus pédagogique
- Une analyse des pratiques professionnelles : basée sur l'étude de cas et situations cliniques, elle favorise l'intégration des contenus à travers le partage des expériences. Nos supports pédagogiques reposent sur des références actualisées (scientifiques, réglementaires, organisationnelles, 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 en amont pour cerner les attentes et besoins du/de la stagiaire
- Évaluation des connaissances au début de la formation
- Évaluation des acquis en continu : quiz, questionnaires, étude de cas, mises en situation.
- Évaluation des acquis en fin de formation donnant lieu à la délivrance d'un certificat de réalisation
- Questionnaire individuel de satisfaction
- Questionnaire « à froid » 3 mois après la formation possible