

CONTACT

04 99 43 00 60

formation.cdvolutif@gmail.com

www.cdformation.com

* STAGES Inter-Entreprises

Budget :

Durée :

Variable selon le niveau initial

* Dates et Lieux

Centre d'Agde

A définir

Centre de Béziers

A définir

Entrée / Sortie permanente

* Modalités

En présentiel/individuel

En présentiel/collectif

En distanciel /synchrone

En distanciel/asynchrone

* OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Définir la santé mentale (dimensions relatives au bien-être mental, facteurs susceptibles d'influencer la santé mentale en positif ou négatif, et appréhender ses enjeux).
- Savoir comment mobiliser les aides et s'orienter vers les professionnels en cas de besoins, au sein et en dehors de leur structure professionnelle.
- Adopter les bons réflexes en cas de situation de détresse psychique.

* PROGRAMME

1. **Présentation du contenu de la formation et activité d'ouverture pour optimiser la cohésion du groupe.**
2. **Qu'est-ce que la santé mentale ?**
 - Interactivité avec les participants pour partager leurs définitions.
 - Définition et présentation de la santé mentale (support vidéo - sources OMS & HAS).
3. **Les enjeux de la santé mentale dans la santé publique.**
 - Statistiques et impacts de la santé mentale comme enjeux majeurs de santé publique (sources officielles).
 - Santé publique, santé mentale et situations de handicap.
 - Présentation des principaux troubles psychiques.
 - Fausses croyances collectives : déstigmatisation et priorisation.
4. **Comment aider une personne en souffrance psychique ?**
 - Vers quels professionnels - présentation des professionnels spécialistes en santé mentale.
 - Vers quelles structures orienter ? (Principales lignes d'écoute)
 - Quelle posture adopter quand une personne est en détresse psychique ?
 - Les réseaux d'aide et d'échange sur la santé mentale. (national + local)
5. **Vidéos supports et activités de détente.**
 - Retour sur les témoignages vidéo.
 - Activité musculaire douce.
6. **Conclusion de la formation.**
 - Question-réponses sur la santé mentale (en restant focalisés sur la santé mentale dans un environnement professionnel).

PUBLIC

Tout public

NIVEAU REQUIS

Aucun

METHODE PEDAGOGIQUE

Pédagogie active et participative
Alternance d'apports théoriques et pratiques

CD Formation

166 rue Maurice Béjart - Parc Club de la Devèze - 34500 Béziers - 09.52.47.61.56

3 Impasse de Cordoue - Puits de So - 34300 Agde - 04.99.43.00.60

Déclaration d'activité sous le n° 91 34 07452 34 | Siret n° 521 087 312 00026