



PROGRAMME DE FORMATION

MAITRISER LES ENJEUX DE LA SANTE MENTALE

Présentation synthétique :

Le champ de la santé mentale est vaste et difficilement appréhendable. Ce programme de formation vise à sensibiliser aux enjeux de la santé mentale et aux différents troubles psychiques et à transmettre des outils de posture au travail et d'aide pour soi-même et pour les personnes sujettes à un trouble de santé mentale quelle qu'en soit la phase.

Durée et horaires de la formation :

- Durée totale : 1 (une) journée de formation
- Durée de la formation en heures : 7 (sept) heures
- Horaires : 9h00-12h30 ou 13h30-17h00
- Attestation de formation finale

Modalités de la formation :

Formation en présentiel ou en distanciel / Groupe de 12 personnes maximum.

Public et prérequis :

La formation de sensibilisation s'adresse à tout public.
Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre la formation.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- . Comprendre le champ et les enjeux de la santé mentale
- . Acquérir des connaissances de base concernant les différents troubles de santé mentale
- . Appréhender les mécanismes d'accueil de son propre état mental et émotionnel
- . Développer des compétences relationnelles d'écoute active et bienveillante et de réassurance vis-à-vis de soi-même et des autres
- . Renforcer sa connaissance de son état physique et émotionnel en lien notamment avec le contexte professionnel
- . Intégrer des outils pratiques de libération de sa charge mentale
- . Être plus à l'aise dans la détection d'un possible trouble de santé mentale
- . Savoir informer et orienter vers un professionnel de santé

CONTENU DETAILLE DE LA FORMATION :

La formation permet de comprendre les enjeux de la santé mentale, d'appréhender les principaux troubles de santé mentale et de savoir développer une posture d'écoute active et bienveillante et de soutien pour soi-même et pour les autres, notamment dans la sphère professionnelle.

Les principaux troubles de santé mentale étudiés sont :

- Dépression
- Troubles anxieux
- Troubles psychotiques
- Troubles liés à l'utilisation de substances
- Troubles liés au syndrome d'épuisement professionnel (burn-out)

AXE MAJEUR DE LA FORMATION ET DEMARCHE PEDAGOGIQUE :

La formation s'inscrit dans une démarche pédagogique participative destinée à :

- Disposer de connaissances de base sur les différents troubles de santé mentale
- Prendre confiance dans la connaissance de son propre état mental et émotionnel et dans sa capacité d'interaction avec des personnes éprouvant un problème de santé mentale quel qu'en soit le stade
- Comprendre les enjeux de santé mentale et revoir ses représentations sur ce sujet
- Renforcer sa capacité d'aide et de détection d'un problème de santé mentale pour soi-même et pour les autres notamment dans sa posture au travail
- Intégrer des outils pratiques de libération de sa charge mentale et émotionnelle

Parcours pédagogique :

MATINEE / 9h00-12h30 :

Le champ de la santé mentale et les différents troubles psychiques

MODULE 1 – Appréhension de la santé mentale et de ses enjeux

1. Comprendre le champ de la santé mentale
2. Assimiler les statistiques de santé mentale
3. Appréhender la dimension de continuum de la santé mentale
4. Intégrer les enjeux de prévention primaire des risques de santé mentale
5. Savoir informer et orienter en cas de problème de santé mentale

Validation des acquis : Quizz

MODULE 2 – Assimilation des connaissances de base sur les différents troubles psychiques (dépression, troubles anxieux, troubles psychotiques, troubles liés à l'usage de substances/addictions)

1. Définir la santé au travail et les critères de la qualité de vie au travail
2. Appréhender la typologie des différents risques psychosociaux
3. Intégrer les signes précoces et les mécanismes de survenance du syndrome d'épuisement professionnel
4. Assimiler les principaux facteurs de risques
5. Savoir se positionner sur sa santé mentale personnelle et celle des autres

L'objectif pédagogique est d'assimiler les enjeux généraux de la santé mentale, les enjeux spécifiques de la santé mentale en entreprise et de maîtriser les connaissances de base sur les différents troubles psychiques.

Validation des acquis : Quizz

APRES-MIDI / 13h30-17h00 :

L'approche pratique de la posture de détection et d'aide en santé mentale

MODULE 3 – Développement de ses compétences relationnelles d'écoute active et bienveillante de soi-même et des autres

1. Appréhender le concept d'écoute active
2. Assimiler la phase d'accueil de son état physique, mental et émotionnel
3. Intégrer de manière pratique la posture d'écoute active, de réassurance, de soutien et d'orientation en santé mentale

4. Renforcer sa capacité de détection et d'aide d'une personne qui fait face à un problème de santé mentale

Validation des acquis : Quizz

MODULE 4 – Expérimentation d'exercices pratiques de décharge émotionnelle

1. Comprendre le mécanisme émotionnel et ses enjeux
2. Savoir appréhender son état physique, mental et émotionnel
3. Assimiler des outils pratiques de libération et de régulation de sa charge émotionnelle
4. Expérimenter des exercices pratiques psychocorporels

L'objectif pédagogique est d'assimiler le mécanisme émotionnel et d'expérimenter de manière pratique des exercices psychocorporels de libération et de régulation de sa charge émotionnelle, afin de mieux appréhender son état physique, mental et émotionnel et s'en prendre soin pour soi et pour les autres.

Validation des acquis : Quizz

Debriefing de la session / Questionnaire de satisfaction à chaud

LA FORMATRICE :



Caroline JOLLY -

Caroline JOLLY a plus de vingt ans d'expérience en entreprise dans d'importantes structures du secteur privé.

Elle est Experte en Qualité de Vie au Travail et est mobilisée sur le sujet de la santé mentale en entreprise, notamment auprès de l'Agence Régionale de Santé.

Elle développe à titre personnel des modules de sensibilisation à la santé mentale basés sur son expertise personnelle.

Elle est par ailleurs Formatrice accréditée PSSM France pour la délivrance de la Formation en Premiers Secours en Santé Mentale (accréditation en date du 19/11/2021).



Elle est également Référente Handicap et veille à l'accès de ses formations aux personnes en situation de handicap.

Méthodes et moyens pédagogiques :

Méthodes :

- Méthodes expositives
- Méthodes actives
- Méthodes interrogatives
- Méthodes démonstratives
- Méthodes participatives

Moyens pédagogiques :

- Exposé théorique
- Exercices
- Brainstorming / Débriefing
- Mises en situation / Jeux de rôles / Exercices pratiques

Ressources pédagogiques :

- Support de formation de sensibilisation MEDIATIS-MCF en format powerpoint

Moyens techniques :

- Equipement en présentiel : vidéoprojecteur, paperboard
- Salle spacieuse et répondant aux normes d'accessibilité, de confort matériel et aux critères de sécurité sanitaire

EVALUATION ET APPRECIATION DES RESULTATS :

Avant la formation :

- . Questionnaire de préformation

En fin de formation :

- . Questionnaire d'évaluation des connaissances
- . Questionnaire de satisfaction à chaud

Après la formation :

- . Questionnaire de satisfaction post formation

Sanction de la formation :

. Attestation de suivi de formation remise au stagiaire en fin de formation

Justificatifs attestant de la réalisation effective de la formation par le stagiaire :

. Feuilles de présence établissant la participation effective du stagiaire
. Attestation de formation

Tarif de la formation : Sur devis

*SAS MEDIATIS-MCF – RCS Grasse : SIRET 848 268 538 00016 - Code NAF 7022Z
Siège social : 1587, route de Cagnes à Vence (06140) – 100 euros de capital social
N° d'activité Formateur délivré par la Préfecture Région PACA : 93060879106 /
Certificat QUALIOP1 N° B01711 délivré au titre des actions de formation et des bilans de
compétences*