
Sensibilisation Santé Mentale

1 jour 2 heures

Programme de formation

Public visé

Tout public

Pré-requis

Sans prérequis

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les troubles psychiques ;
- Adopter une communication efficace face à une personne souffrant d'un trouble psychique ;
- Identifier les états de crise et orienter vers les professionnels adaptés.

Description / Contenu

Un français sur cinq est touché chaque année par un trouble psychique, soit 13 millions de personnes. La dépression touche 15 à 20 % de la population générale. Comment définir la santé mentale ? Quelles sont les troubles psychiques les plus répandus ? Comment réagir face à une personne en détresse ?

SANTÉ MENTALE ET TROUBLES PSYCHIQUES

- Définir les bases de la santé mentale ;
- Comprendre le stress et ses facteurs de risque ;
- Identifier les signes et symptômes des principaux troubles psychiques (dépression, trouble anxieux, bipolarité, schizophrénie).

LES OUTILS D'UNE COMMUNICATION ASSERTIVE

- Développer une posture d'écoute bienveillante
- Connaître les différents outils d'une communication efficace
- Bien communiquer en cas de crise (dont crise suicidaire)

Moyens et supports pédagogiques

Alternance de vidéos, témoignages, moments de partage et quiz.

Modalités d'évaluation et de suivi

Évaluation en amont et en aval pour mesurer les apprentissages.