

# Sensibilisation

## A la santé mentale

Formation à distance

---



**12**

**participant.e.s**

---



**4H00**

**heures**

---



**1/2 journée**

---

€

**280 euros**

**nets de taxe**

---

### Public

Tout agent souhaitant renforcer sa méthode et ses capacités de travail ou d'apprentissage que ce soit sur son poste de travail, dans le cadre de la préparation concours, ou en préalable à un parcours de formation.

### Objectifs pédagogiques

Cette formation favorisera la prise de conscience des enjeux de santé publique et de société de la santé mentale et des leviers d'action possibles, tout en déstigmatisant les troubles psychiques.

Elle vise à informer et rendre les agents et encadrants réceptifs à la question de la préservation de la santé mentale, mais aussi à leur permettre de créer un réseau d'échanges autour de cette thématique.

Elle permettra aux participants de :

- ✓ Définir la santé mentale et appréhender ses enjeux,
- ✓ Interroger les représentations
- ✓ Savoir identifier et mobiliser les aides et orienter vers les bons professionnels si besoin,
- ✓ Initier le repérage d'un problème de santé mentale et adopter de bons réflexes.

### Méthodes pédagogiques

- ✓ Pédagogie participative, favorisant la prise de parole
- ✓ Travail de groupe à partir des idées reçues et représentations des participants
- ✓ Apports théoriques actualisés
- ✓ Expérimentation et analyse des pratiques : mises en situations à partir de situations de terrain, vidéo de cas d'études, témoignages, ...
- ✓ Documentations post formation permettant un accès aux informations essentielles : carnet du secouriste en santé mentale, ressources locales et nationales en matière de santé mentale, ...
- ✓ Evaluation en début et fin de formation prenant en compte : le niveau de maîtrise des objectifs en début de formation et les connaissances et capacités acquises à la fin de la formation, ainsi que les perspectives d'évolution des pratiques professionnelles, via un questionnaire d'évaluation des acquis



## Formation Sensibilisation A la santé mentale

### Contenu

#### **Accueil**

Objectifs poursuivis et enjeux  
Présentations : Participants et intervenant  
Programme de la ½ journée et méthodes  
Vie du groupe : règles de vie

#### **Bien appréhender la notion de la Santé Mentale**

Pourquoi parler de Santé Mentale ?

- › Chiffres clefs / Stigmatisation et enjeux sociaux et économiques

La Santé Mentale, c'est quoi ? Définitions

La Santé Mentale, ses spécificités

Santé Mentale et Maladie : Présentation des principaux troubles psychiques rencontrés :

- › Troubles dépressifs
- › Troubles anxieux (dont les attaques de panique)
- › troubles addictifs
- › troubles bipolaires

Les risques suicidaires

#### **Donner des premiers leviers d'actions pour mieux prendre en compte la Santé Mentale**

**Exercice en groupes : Qu'est-ce qui influence une « bonne » santé mentale ?**

*Restitution des groupes*

**Apports sur les actions : Prévention en santé mentale, environnements et équilibre occupationnel**

Initier le repérage d'un problème en Santé Mentale : Comment le détecter ? quels sont les signes et les symptômes ? Quoi faire et comment aider, agir au mieux ?

**Exercice en sous-groupes sur le repérage d'un comportement anxieux, d'un état dépressif, des signes du risque suicidaire, d'une crise de panique**

*Synthèse par groupe et échanges collectifs*

**Partage avec le groupe sur les bonnes pratiques et présentation de ressources de soutien, d'aide et des contacts adéquats**

## BULLETIN D'INSCRIPTION

### Formation « Sensibilisation à la santé mentale »

à retourner à SIC FORMATION – [agence.brive@sic-formation.com](mailto:agence.brive@sic-formation.com)  
au plus tard 2 semaines avant le début de la session

Votre contact : Méлина VIERS - ☎ 05.55.23.77.69 – 06.15.25.22.43

Responsable (personne à contacter pour l'inscription) : .....

Structure : .....

Adresse de la structure : .....

Nombre et Nom des personnes à inscrire : .....

.....

.....

Emails des personnes à inscrire : .....

.....

Code Postal : ..... Ville : .....

Tel : ..... Fax : ..... Code NAF : .....

RCS : ..... SIRET : .....

s'inscrit(vent) à la session de formation intitulée : **Sensibilisation à la santé mentale**

Qui aura lieu **en distanciel via ZOOM** le :

**Session 1 : Jeudi 17 octobre 2024 (matin)**

**Ou**

**Session 2 : Lundi 18 novembre 2024 (matin)**

**Adresse de facturation à remplir si différente du destinataire (autres organismes payeurs par exemple)**

Structure ou organisme : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Voir conditions page suivante.

**Cachet et signature obligatoires, précédés de la mention  
« Lu et approuvé »**

### **Coût individuel :**

#### **280 € nets de taxes par personne pour la session de 4 Heures (voir programme)**

Nos prix s'entendent **nets de taxes** (Conformément à l'article 261.4.4 a du Code Général des Impôts, SIC n'est pas assujetti à la TVA sur les prestations de FORMATION PROFESSIONNELLE et les tarifs appliqués s'entendent NETS DE TAXES).

**Inscriptions** : dès réception de votre inscription, nous vous ferons parvenir une convention de formation. L'inscription n'est considérée comme définitive qu'à réception de la convention signée.

Vous recevrez également toutes les informations utiles pour vous faciliter l'accès à la formation distancielle.

### **Rappel des conditions de réalisation de la formation**

1. Pour garantir le maintien de la session aux dates prévues, un nombre de **5 participants minimum** est requis.
2. La signature du bulletin d'inscription vaut acceptation des conditions de mise en œuvre de la formation.
3. Nous ne pouvons garantir une inscription **qu'à réception de la convention de formation signée**.
4. Il est possible d'annuler son inscription en nous prévenant deux (2) semaines avant le début de la formation. Les remplacements sont admis à tout moment (sans surcoût) dès lors qu'ils sont formulés par écrit.