

Formation Sensibilisation Santé Mentale - 1 jour



Les personnes formées à la sensibilisation en santé mentale sont des professionnels souhaitant **acquérir les concepts clés de la santé mentale, aborder les risques psychosociaux et le syndrome de l'épuisement professionnel**. L'objectif de cette formation est de mieux comprendre, repérer et agir face aux enjeux de la santé mentale. Elle permet à l'ensemble d'une équipe d'être sensibilisé de la même manière. Elle est utile dans la vie professionnelle comme dans la vie personnelle. A noter que cette formation est à différencier de la formation de Premiers Secours en Santé Mentale permettant de devenir secouriste en santé mentale.

Une formation en intra pour briser les tabous, comprendre, repérer et agir

Cette formation vise à briser les tabous, définir les concepts clés, identifier les troubles psychiques et comprendre les liens avec le travail. Elle a également pour vocation de découvrir des outils pratiques, pour soi, pour son entourage professionnel et personnel afin d'apporter son aide auprès d'autrui.

Les objectifs de la formation

- Comprendre les notions fondamentales de santé mentale et de bien-être psychologique
- Connaître les troubles les plus courants de la santé mentale et reconnaître les signaux d'alerte
- Comprendre les risques psychosociaux, l'épuisement professionnel et les facteurs de risques en milieu professionnel
- Savoir distinguer la guérison du rétablissement
- Développer les bons réflexes pour agir et orienter
- Savoir appliquer la méthode 3A
- Devenir acteur de la prévention pour soi et pour les autres

Les sujets abordés et les méthodes pédagogiques

- Etat de la santé mentale en France (définitions, composantes, facteurs d'influence)
- Repérer la souffrance psychique (différents troubles psychiques, signes, concepts de rétablissement)
- Santé mentale et travail (risques psychosociaux, facteurs de risques en milieu professionnel, syndrome d'épuisement professionnel - burn-out / bore-out / brown-out)
- Agir et orienter (bons réflexes, méthode des 3A, écoute, limites d'actions)
- Prévention, bien-être et ressources (outils, ressources disponibles, secouristes PSSM)

Et pour plus de détail, demandez-nous notre programme.

Une pédagogie active avec des apports théoriques, des échanges, des quiz, des vidéos et des témoignages.

Les modalités

Durée : 7 heures (1 jour)

Public concerné : tout professionnel adulte

Pré-requis : aucun

Nombre de participants : 8 à 16 participants

Lieux : dans nos locaux ou les locaux de l'entreprise

Format : en intra

Financement : possibilité de prise en charge financière par votre OPCO

Intervenante

L'intervenante référente, Servane Hodebourg de Verbois

Consultante et formatrice

- Formatrice accréditée **Premiers Secours en Santé Mentale** (PSSM France)
- Auditeur libre **DU en Ethologie** (Université de Toulon, Boris Cyrulnik)
- Praticienne en hypnose Ericksonienne et en programmation neuro-linguistique (PNL)
- Formée à la **Communication Non Violente**

1 Quai des compétences, un cabinet ancré sur le territoire avec une équipe de consultants experts. L'essentiel pour nous, c'est Vous.



Retrouvez le détail de nos prestations et formations
www.1quaidescompetences.fr

Deux agences :

Loire Atlantique : 1 rue de la Constitution - 44100 Nantes - Tél : 09 50 50 10 76
Maine et Loire : 23 rue chevreul - 49100 Angers
contact@1quaidescompetences.fr

1 Quai des compétences

Cabinet conseil en évolution professionnelle