



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

Cet atelier a été conçu pour sensibiliser les employés aux troubles psychiques fréquemment rencontrés au travail et l'importance de leur prise en charge. Il donne aussi des clés pratiques pour prendre soin préventivement de sa santé mentale et s'intègre efficacement dans une démarche de prévention des risques psycho-sociaux.

Durée : 3 heures

Lieu requis : 1 salle

Nombre maximum de participants : 12 à 20 selon le mode de diffusion (aucun pré-requis)

Intervenant(e) : formatrice accréditée en Santé Mentale

Attendus :

- Définir le concept de santé mentale et déstigmatiser les personnes touchées par des troubles psychiques au travail.
- Savoir repérer les signes avant-coureurs de la dépression et de l'anxiété et savoir s'en prémunir.
- Fournir des techniques pratiques et des routines respiratoires pour prendre soin de sa santé mentale au quotidien.

Descriptif du déroulé :

Temps 1 – Introduction au concept de santé mentale : définition, données chiffrées. Zoom sur la dépression et l'anxiété : signes et symptômes. Comment s'en prémunir et quelles prises en charge ?

Temps 2 – Identifier ses modes de fonctionnement générateur de stress. Utiliser ses biais cognitifs pour plus de bien-être au quotidien. Partage de bonnes pratiques.

Temps 3 – Pratique d'exercices simples et efficaces de relaxation associant la respiration, la détente et la visualisation positive pour apprendre à baisser sa charge mentale, se recentrer et se ressourcer en quelques minutes.

En fin de module, évaluation à chaud des participant(e)s