

# Promouvoir sa santé mentale et celle des publics

## DURÉE

3 jours

## SESSION 2022

» 15, 20 décembre 2022 et 6 janvier 2023, à Marseille

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Définir la santé mentale et ses déterminants
- Définir la promotion de la santé, les déterminants de la santé, la prévention, l'éducation pour la santé
- Connaître les facteurs de protection pour promouvoir la santé mentale
- Découvrir et manipuler des outils pédagogiques permettant d'aborder les compétences psychosociales de gestion des émotions et de gestion du stress
- Identifier et connaître les ressources sur le territoire, dans le cadre de la prise en charge des publics
- Découvrir des techniques permettant de prendre soin de sa santé mentale et celle des publics

## PROGRAMME

### JOUR 1

- Représentations autour de la santé mentale
- Partages d'expériences de terrain
- Les concepts : santé mentale, promotion de la santé, les déterminants de la santé, la prévention, l'éducation pour la santé, les compétences psychosociales.

### JOUR 2

- Les facteurs de protection de la santé mentale
- Les compétences psychosociales, les compétences émotionnelles, les émotions, le stress
- Atelier découverte et de manipulation d'outils pédagogiques abordant les compétences émotionnelles

### JOUR 3

- Atelier d'expérimentation de techniques pratiques pour prendre soin de sa santé mentale et celle des publics
- Atelier découverte et manipulation d'outils pédagogiques

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La démarche est participative et propose une articulation entre théorie et mise en pratique. Toutes les techniques d'animation utilisées pendant la formation peuvent être reprises par les stagiaires pour une utilisation dans le cadre de leurs pratiques. Les participant.e.s sont invité.e.s à échanger autour de leurs pratiques professionnelles.



## PUBLIC

Professionnel.le.s et bénévoles des champs sanitaire, social ou éducatif mettant en place des activités d'éducation pour la santé, de prévention et de promotion de la santé.

Effectif : 6 à 12 participant.e.s



Pour les personnes en situation de handicap, contactez-nous à l'adresse [formationscodeps13@gmail.com](mailto:formationscodeps13@gmail.com). Nous verrons ensemble si la formation du CoDEPS 13 peut vous accueillir dans de bonnes conditions matérielles et pédagogiques, ou si nous pouvons vous proposer une orientation.



## DÉLAI D'ACCÈS

Clôture des inscriptions 15 jours avant la session choisie



## MÉTHODES D'ÉVALUATION

Un questionnaire d'évaluation est remis à chaque participant.e à la fin de la formation. Des temps d'évaluation et de retours sur les séquences pédagogiques sont mis en place tout au long de la formation. A la fin de chaque journée de formation, les participant.e.s expriment leur ressenti avec l'aide d'un support d'évaluation ou d'une technique d'animation et donne leur avis sur le contenu.



## PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis spécifique pour accéder à cette formation.



## COÛT PÉDAGOGIQUE

Formation gratuite financée par l'ARS PACA



## CONTACT

Aïchatou CAMARA, Directrice adjointe

[aichatou.camara@codeps13.org](mailto:aichatou.camara@codeps13.org)

04 91 81 68 49