

# ATELIER DE SENSIBILISATION À LA SANTÉ MENTALE

Enjeu de santé publique, il s'agit de donner la possibilité à chacun de mieux appréhender la santé mentale, de repérer les premiers signes de souffrance psychique chez un collègue et participer à la déstigmatisation des maladies mentales en milieu professionnel.

## POUR QUI ?

Tout public  
Aucun prérequis n'est demandé

## OBJECTIFS

- Faire connaître la santé mentale en tant qu'enjeu majeur de la santé publique et de la société
- Déstigmatiser les troubles psychiques
- Informer et communiquer des éléments essentiels sur comment préserver sa santé mentale
- Promouvoir et identifier les ressources professionnelles, les lignes d'écoute et le 3114

## PROGRAMME

- Santé mentale et santé publique
- Le concept de santé mentale
- Définition d'un trouble psychique
- Trouble psychique et handicap psychique
- Les signes de souffrance psychique
- Les signaux d'alerte
- La communication
- Prendre soin de sa santé mentale
- Les freins
- Les différentes ressources d'aide et de soins
- Les situations de détresse
- Réseaux internes et externes
- Les lignes d'écoute et le 3114

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

La méthode pédagogique mobilisée s'inscrit dans une démarche pédagogique participative. Échanges et discussions, recueil des attentes, réflexion, petit groupe

## Informations pratiques :

### DATES

Nous consulter

### DURÉE

3 heures

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

8 minimum / 14 maximum

### MODALITÉS

Formation Intra-entreprise  
Présentiel

### LIEU

Cnam Auvergne-Rhône-Alpes  
4 rue Ravier  
69007 LYON

### PRIX

980 €  
( tarif groupe )