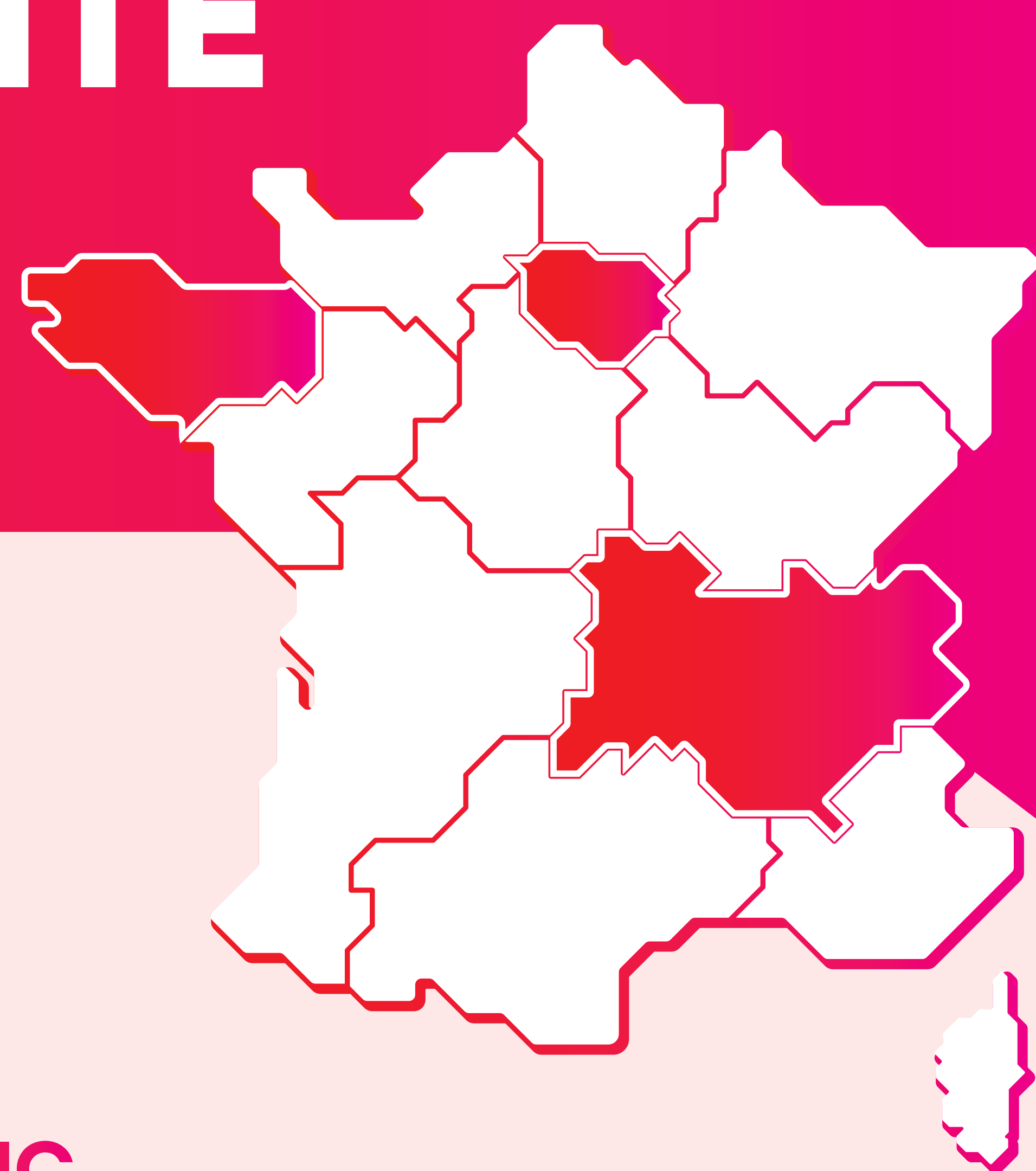
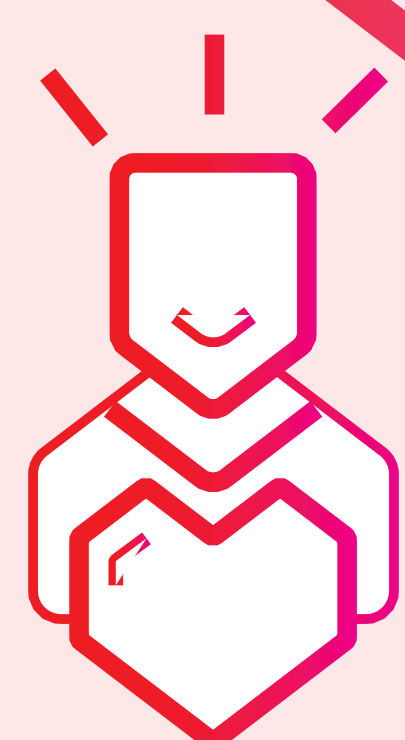


CULTIVONS NOTRE SANTÉ

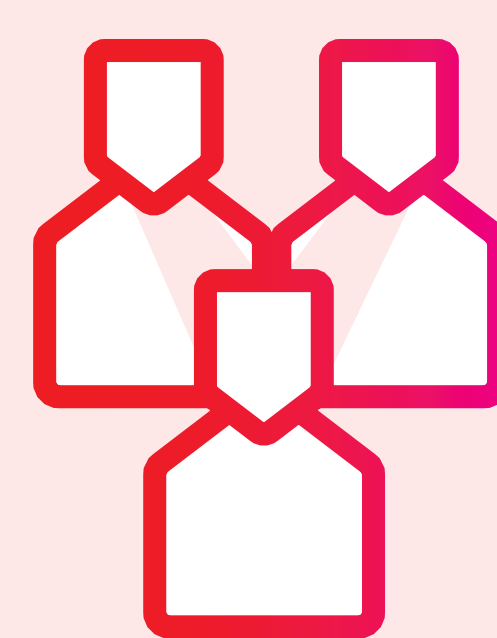
MENTALE ET SOCIALE



L'ATELIER « CULTIVONS NOTRE SANTÉ MENTALE ET SOCIALE »



permet de **PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE** à travers la **DÉSTIGMATISATION DES TROUBLES PSYCHIQUES**, de **VULGARISER LA SANTÉ MENTALE**, de **SENSIBILISER AU REPÉRAGE PRÉCOCE** de troubles & d'**EXPÉRIMENTER** des activités favorisant le bien-être psychologique.



**ATELIER
TOUT PUBLIC**

OBJECTIFS DE L'ATELIER

- ◆ **DÉSTIGMATISER** la santé mentale
- ◆ **IDENTIFIER** les stresseurs socio-environnementaux & les ressources
- ◆ **EXPÉRIMENTER** des comportements promoteurs d'une bonne santé mentale
- ◆ **ORIENTER** vers des ressources & professionnels

MÉTHODOLOGIE



Concepts et pratiques

animés par un(e) chargé(e) de prévention & promotion de la santé mutualiste

Pédagogie active

pour travailler à partir des représentations des participants

Échanges et mutualisation

des compétences du groupe

Outils d'animation & documents ressources

cartes de force, jeux de rôle, roue des émotions, bingo de la santé mentale, contacts & numéros utiles etc.

DÉROULÉ DE L'ATELIER

Introduction à la santé mentale

Fonctionnement de la santé mentale | Lien entre santé & santé mentale | Identification des stresseurs socio-environnementaux et des ressources

Identification des ressources

Définir ce qu'est une ressource | Favoriser une prise de conscience des ressources pour les utiliser au quotidien

Mobilisation des compétences psychosociales

Maîtriser ses émotions | Développer des solutions adaptées aux situations du quotidien

- ◆ **AUVERGNE-RHÔNE-ALPES**
Aurélia PLENET - a.plenet@mfara.fr
- ◆ **BRETAGNE**
Elodie BRENNE - ebrenne@bretagne.mutualite.fr
- ◆ **ILE-DE-FRANCE**
Amandine CARTIER- acartier@mutualite-idf.fr

