

SANTÉ MENTALE ET GESTION DE SOI EN SITUATION DE TENSION

Modalité d'inscription : Inscription possible jusqu'à 15 jours avant la formation, merci de remplir le bulletin d'inscription en ligne : [le bulletin d'inscription](#). ou contacter notre organisme de formation par mail à : pratiques.formation@lad.fr

Prérequis : Aucun

Public visé : Ce programme s'adresse aux professionnels non soignant du champ sanitaire.

Présentation : Cette formation Sensibilisation à la santé mentale et gestion de l'agressivité et de la violence s'adresse à tous professionnels non soignants soucieux d'en savoir plus sur la santé mentale et la gestion de la violence et de l'agressivité.

Objectifs :

SENSIBILISATION SANTÉ MENTALE

- ✓ Définir la santé et la santé mentale ;
- ✓ Se situer sur le continuum de la santé mentale ;
- ✓ Interroger ses représentations sur les troubles psychiques, le rétablissement ;
- ✓ Se positionner en situation de stigmatisation ;
- ✓ Repérer les signes des principaux troubles psychiques (anxiété, dépression) ;
- ✓ Identifier les moyens de préserver sa santé mentale ;
- ✓ Identifier les professionnels de la santé mentale ;

GESTION DE LA VIOLENCE ET DE L'AGRESSIVITÉ

- ✓ Connaître les ressources de prévention et d'orientation ;
- ✓ Reconnaître et comprendre les mécanismes de l'agressivité et de la violence ;
- ✓ Anticiper, analyser et prévenir les situations potentiellement problématiques ;
- ✓ Se connaître en situation critique ;
- ✓ Utiliser des outils pratiques de communication, d'affirmation de soi et de gestion du stress.

Durée de la formation : 2 jours / 7 heures par jour en **présentiel**.

Intervenant : Emmanuel DIEZ, Consultant formateur en prévention des RPS .

Contenu :

SENSIBILISATION SANTE MENTALE

- Introduction du sujet ;
- Concept de Santé Positive et de Santé Mentale Positive ;
- Santé Mentale Mythes et Réalités ;
- Statistiques de la santé mentale dégradée en entreprise (Contexte post CoVID) ;
- La santé mentale mais qu'est-ce que c'est ?
- Les troubles psychiques : Mythes et réalité ;
- Le continuum de la santé ;
- Comprendre la stigmatisation et les discriminations ;
- Les différents types de troubles, signes et impacts (anxiété, dépression, troubles psychotiques, abus de substances), évocation de l'état de crise ;
- Conduite en situation de crise suicidaire ;
- L'annuaire des secours : Numéros d'urgences et structures d'accueil.

GESTION DE L'AGRESSIVITE ET LA VIOLENCE

- Introduction du sujet ;
- Partage d'expérience autour des situations d'agressivité et de violence au sein de votre activité ;
- Apports théoriques : les mécanismes de l'agressivité et de la violence ;
- L'origine de la violence dans les mécanismes du stress ;
- Appréhender les bases de la communication bienveillante au travers d'un jeu ;
- Le rôle de la communication dans la gestion et la régulation des tensions ;
- Expérimentation d'outils de régulation du stress ;
- Synthèse des bonnes pratiques.

Méthodes et moyens pédagogiques :

La formation se base sur des méthodes pédagogiques interactives, favorisant l'échange et la participation active des participants. Échanges sur les expériences vécues et interactivité. Une démarche pédagogique participative selon les modalités de l'intelligence collective est privilégiée.

Des supports pédagogiques variés seront utilisés, tels que des présentations PowerPoint, des études de cas, des vidéos, etc. Des outils numériques pourront également être utilisés pour faciliter l'apprentissage. Toutes nos salles sont équipées d'un vidéoprojecteur et d'un paperboard.

Modalité de suivi et évaluation de la formation :

L'évaluation des acquis s'effectuera à l'appui notamment de la correction, en groupe et validée par le formateur, des exercices auxquels le stagiaire a participé. Une évaluation de la formation des participants s'effectuera à chaud.

Emargement par demi-journée par le stagiaire et le formateur, remise d'un certificat de réalisation et d'une attestation de fin de formation.

Coût de la formation :

Inter : 400 € TTC par jour

Intra : Nous consulter, sur devis.

Effectif : 8 à 12 personnes maximum

Lieu de la formation : PARIS ou chez le client.



Adaptation de la formation en situation de handicap :

Merci de contacter la référente handicap, Mme NIANG Coumba, pour discuter de vos besoins spécifiques :

c.niang@lad.fr / 06 28 77 37 02