

## APPROCHE DE LA SANTE MENTALE : COMPRENDRE, IDENTIFIER ET AGIR

La santé mentale est un concept complexe qui n'est pas simplement l'absence de maladie mentale. Différents facteurs peuvent l'influencer et faire émerger des difficultés : mauvaise estime de soi, perte de confiance en soi, pression au travail, charge mentale parentale, addictions, isolement, difficultés financières, etc.

Cette formation permettra de faire le point sur les différences entre troubles psychiques et santé mentale, d'identifier les dispositifs et acteurs de la région, les leviers de l'environnement et les ressources personnelles sur lesquels s'appuyer pour accompagner la santé mentale de la personne, quel que soit son âge.

### PUBLIC

Professionnels, élus et bénévoles souhaitant être sensibilisée à la santé mentale

### DURÉE

1 jour, soit 7h de formation

### DATES

5 novembre 2024

### LIEU

Dijon

### INTERVENANTE

Corinne L'HORSET,  
responsable formation –  
Ireps BFC

### COÛT DE LA FORMATION

250 €

### RENSEIGNEMENTS PÉDAGOGIQUES

Corinne L'HORSET  
c.lhorset@ireps-bfc.org  
Tél. : 03 85 20 51 99

### PRÉREQUIS

Aucun prérequis demandé

### OBJECTIF DE LA FORMATION

Comprendre et s'appropriier les notions de santé mentale et savoir les utiliser dans l'accompagnement des personnes

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Définir les concepts en santé mentale
- Agir sur les facteurs de protection et l'environnement
- Identifier les différents acteurs et dispositifs de la région

### CONTENU DE LA FORMATION

- Concepts en santé mentale
- Facteurs protecteurs et action sur l'environnement dans l'accompagnement des personnes
- Cartographie des acteurs et dispositifs de santé mentale de la région

### VALIDATION DE LA FORMATION

- Émargement et suivi de présence par demi-journées
- Évaluation des acquis individuels de la formation
- Évaluation de la satisfaction et de l'atteinte des objectifs en fin de formation et quelques mois après la formation