



ETUCARE

Et toi, tu prends soin de toi ?

Santé mentale des étudiant·es : Formation à l'animation d'ateliers Etucare

6, 13 et 20 décembre
2024 - DIJON

Etucare, c'est quoi ?

Etucare c'est un programme en 8 ateliers pour prendre soin de sa **santé mentale pendant les études**.

Le programme permet aux étudiant·es de développer des stratégies pour faire face aux difficultés de la vie étudiante et renforcer les forces individuelles qui contribuent à l'**équilibre psychologique**.



**Promotion
Santé**
Bourgogne
Franche-Comté


**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

ars
Agence Régionale de Santé
Bourgogne-
Franche-Comté

Programme de formation

Objectif de formation

Animer des ateliers de prévention et de promotion de la santé mentale auprès d'étudiant·es

Objectifs pédagogiques de la formation

- Acquérir les notions clés rattachées au concept de santé mentale et des facteurs influençant la santé mentale ;
- Savoir animer le programme d'ateliers Etucare ;
- Reconnaître les éléments de posture favorables à la montée en pouvoir d'agir des étudiant·es concernant leur santé mentale ;
- Identifier les leviers dans sa structure pour y déployer les ateliers Etucare ;

Le participant sera capable d'animer les **8 ateliers du programme Etucare** :

Atelier 1 : Santé mentale, on fait le point !

Atelier 2 : J'apprends à me connaître !

Atelier 3 : Je cesse de remettre à plus tard !

Atelier 4 : Je gère le stress !

Atelier 5 : Je comprends et régule mes émotions

Atelier 6 : Je développe des relations épanouissantes

Atelier 7 : Je dors bien

Atelier 8 : Je prends soin de moi

Contenu de formation

- Notions clés rattachées au concept de santé mentale et facteurs influençant la santé mentale ;
- Approches scientifiques du projet Etucare : psychologie positive et cognitive ;
- Posture professionnelle soutenant le pouvoir d'agir des étudiant·es pour leur santé mentale ;
- Mises en situation d'animation de séquences d'ateliers ;
- Outils sont mis à disposition : livret animateur, livret participant, outils de suivi et de communication, modèle d'attestation de présence à délivrer aux étudiant·es participant à vos ateliers...

Méthodes pédagogiques

La démarche de formation proposée est interactive et expérientielle. Elle vise à prendre en compte les situations et pratiques professionnelles, ainsi que le contexte territorial afin d'adapter les contenus aux attentes des participants.

Les modalités pédagogiques utilisées favorisent l'échange et le travail de groupe. Elles s'appuient sur des méthodes actives, pour permettre une appropriation des notions théoriques et méthodologiques appliquées à la pratique professionnelle.

Chaque participant bénéficiera d'un dossier papier et/ou numérique incluant des éléments théoriques, méthodologiques et bibliographiques en lien avec les contenus de la formation.

Public

Professionnel·les d'établissements d'enseignement supérieur de Bourgogne et Franche-Comté, infirmier·ères, psychologues au contact d'étudiant·es, étudiant·es relais, étudiant·es tuteur·rices de rentrée, bénévoles d'associations étudiantes...

Prérequis

Aucun prérequis.

Validation de la formation

- Émargement et suivi de présence par demi-journée
- 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

Dates et horaires de formation

- Vendredi 6 décembre 2024 – 9h-17h
- Vendredi 13 décembre 2024 – 9h-17h
- Vendredi 20 décembre 2024 – 9h-17h

Intervenant·e·s

Margot FAIOES MACEDO | Chargé de projets et d'ingénierie – Promotion Santé BFC – Antenne 21

Coût de la formation

Coût de la formation ou coût pédagogique gratuit car la formation est financée par l'ARS BFC. Les frais de repas, de déplacement et d'hébergement sont à la charge du participant.

Renseignements pédagogiques

Contact : m.faioesmacedo@promotion-sante-bfc.org

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Les locaux où se déroule la formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Pour tout autre type de handicap, merci de contacter la responsable formation en amont de la formation pour l'adaptation des moyens pédagogiques à vos besoins.

