

• COLEEN FORMATION • PROGRAMME

Comprendre la santé mentale : fondamentaux et enjeux

La santé mentale est un enjeu majeur de société qui concerne chacun d'entre nous, dans la vie personnelle comme dans le monde professionnel. Cette formation donne les repères essentiels pour comprendre ce qu'est la santé mentale, distinguer bien-être, souffrance psychique et trouble mental, et adopter la juste posture face à une personne en difficulté. Elle permet aux participants de mieux repérer, écouter et orienter, en contribuant à la déstigmatisation de la santé mentale au quotidien.



Public & prérequis

PROFIL DU PUBLIC

Professionnels de la relation d'aide, du soin, du social et de l'éducation, managers et encadrants, professionnels RH, aidants familiaux, toute personne souhaitant acquérir les fondamentaux de la santé mentale, personnes en reconversion.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis pour cette formation.

FINANCEMENT

Non éligible CPF ;
accompagnement possible via France Travail ou un OPCO selon votre situation — faisons le point ensemble.

Organisation

1-4 pers.

7h · 1 journée

5-10 pers.

14h · 2 journées

9h-17h

dont 1h de pause

Présentiel

dans nos locaux d'Ollioules

Tarif : net de taxe, TVA non applicable. Prix inter : 400,00 € / personne. Prix intra : nous consulter.

Sur mesure : cette thématique vous intéresse ? Concevons ensemble votre formation sur mesure — repas non compris, frais d'organisation inclus.

ACCESSIBILITÉ (PSH)

Les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite et pour les personnes en situation de handicap moteur. Lorsque l'accès aux locaux n'est pas envisageable, une solution en modalité entièrement à distance peut être proposée, étudiée en accord avec vous.

- Pour tout autre situation de handicap (cognitif, psychologique, moteur, sensoriel...), de nécessité d'ajustement à l'accès matériel ou pédagogique pour suivre cette formation, exprimez-nous vos besoins spécifiques, nous chercherons pour vous la meilleure adaptation possible (moyens humains, matériels, techniques, et/ou pédagogiques).
- Nous disposons également d'un réseau de partenaires du champ du handicap pour renforcer notre accompagnement en cas de moyens à mobiliser (traducteur LDS, troubles dys...). Merci de nous prévenir au moins 3 semaines avant le lancement de la prestation.

Référente handicap : julie.requet@coleengroup.fr · 07 61 70 78 98

Cadre légal & délais d'accès

Action de formation continue (art. L.6313-1 du Code du travail) ; règles de déontologie et de confidentialité respectées pour les échanges individuels avec les stagiaires.

Délai d'accès de 14 jours calendaires minimum à compter de la conclusion du contrat. Inscription ouverte toute l'année.

Rythme possible : en journée, en semaine ou le week-end.

PSH : prévoir au moins 3 semaines avant l'entrée en formation si des aménagements sont nécessaires.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront en mesure de :

- Identifier ce qui relève de la santé mentale et distinguer bien-être, souffrance psychique et trouble mental.
- Repérer les principaux troubles psychiques et reconnaître leurs signes précoces.
- Adopter une posture d'écoute et de communication adaptée face à une personne en difficulté psychique.
- Connaître les ressources et savoir orienter vers les acteurs et dispositifs appropriés.

Contenu de la formation

JOURNÉE 1

- 01•** Accueil et présentation — panorama de la santé mentale en France, chiffres clés et enjeux sociétaux.
- 02•** Concepts clés — santé mentale, souffrance psychique, trouble mental : définitions et continuum.
- 03•** Facteurs de risque et facteurs protecteurs — déterminants sociaux, psychologiques et environnementaux ; santé mentale au travail.

JOURNÉE 2

- Approfondir la connaissance des principaux troubles et développer une posture d'écoute juste face à une personne en souffrance.
- 04•** Panorama des troubles courants — anxieux, thymiques, addictifs, psychotiques : signes et repères.
- 05•** Communication et écoute active — postures aidantes, écueils à éviter ; ressources et orientation.
- 06•** Évaluation des connaissances théoriques et pratiques.
- 07•** Validation des acquis.

Moyens pédagogiques & techniques

MÉTHODES MOBILISÉES

Livret de formation · alternance d'apports théoriques et de mises en situation · nombreux exemples illustrés et interactifs · exercices · vidéos · jeux de rôle.

OUTILS D'INTERVENTION

Documents supports projetés · exposés théoriques · remise de documents supports à la suite de la formation.

Matériel requis : Une salle de formation équipée d'un système de projection (ordinateur, vidéoprojecteur ou écran, avec diffusion du son).

Suivi de l'exécution & évaluation des résultats

Auto-évaluation des stagiaires en cours de formation (questions orales de la formatrice) · mises en situation et évaluation par la formatrice · attestations de présence nominatives signées par demi-journée · questionnaire « à chaud » en fin de formation portant sur l'atteinte des objectifs, la qualité de la formation et l'intervenante. À l'issue, le bénéficiaire reçoit une attestation de formation ou un certificat de réalisation.

Encadrement pédagogique

La formation est assurée principalement par Julie Requet, référente du domaine. Coleen garantit que l'intervenante dispose des compétences nécessaires pour assurer l'accompagnement et l'assistance pédagogique et technique tout au long du parcours, et s'engage à répondre dans un délai de 24h aux questions posées.

RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE & RÉFÉRENTE HANDICAP

Julie Requet

Fondatrice & dirigeante de Coleen — Formatrice

julie.requet@coleengroup.fr

07 61 70 78 98

RGPD : la politique de traitement des données des bénéficiaires dans le cadre de leur prestation de formation est consultable sur le site de Coleen.

Contact & modalités d'inscription

Toute demande de prestation fait l'objet d'une proposition tarifaire, à valider avant toute signature du contrat ou convention de formation. En cas de financement par votre OPCO ou l'ANFH, une convention tripartite est signée.

Nous sommes à votre disposition pour vous renseigner sur les possibilités d'abondement et vous aider dans le montage administratif.

Renseignements & inscriptions : 07 61 70 78 98 julie.requet@coleengroup.fr

<https://coleengroup.fr>

Disponible de 9h à 18h du lundi au vendredi (samedi 9h–12h).