

Votre délégation Ufolep

Comité Départemental
UFOLEP 47
108 rue Fumadelles BP 60179
47005 AGEN CEDEX
Tél. 05 53 77 05 34 - Fax. 05 53 77 05 37
Courriel : ufolep47@laligue47.org

L'OMS définit la santé comme « un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas en l'absence de maladie ou d'infirmité. La santé mentale est donc une composante essentielle à la santé ».

Nous sommes dans une société où nous sommes tous concernés par le risque de ressentir un mal-être voire de développer un problème de santé mentale. Ce risque repose sur différents facteurs, sur lesquels nous pouvons agir pour la plupart, pour entretenir ou améliorer notre santé mentale.

La pandémie de COVID, l'actualité anxiogène, les événements de vie tendent à dégrader l'état de santé mentale de chacun. Mais les réseaux en santé mentale, les ressources tendent à mieux la connaître pour mieux l'appréhender et l'améliorer.



Je **M**esure, j'**O**ptimise et je m'**I**nfirme

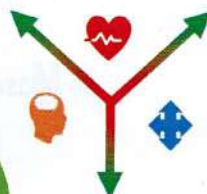
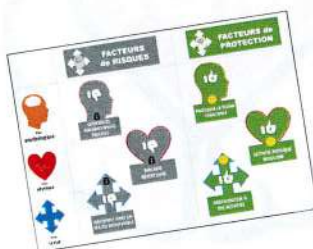
OBJECTIF DE LA SENSIBILISATION

Cette sensibilisation doit permettre à chaque participant d'être capable :

- de mieux comprendre ce qu'est la santé mentale pour oser en parler
- de mieux se connaître
- de savoir ou trouver l'aide adaptée en cas de mal-être/problème de santé mentale ?

THEMES ABORDES

- Les enjeux de la santé mentale
- Mesurer sa santé mentale
- Optimiser sa santé mentale
- S'Informer sur les réseaux d'aide



METHODE PEDAGOGIQUE

La sensibilisation utilise des méthodes pédagogiques, dynamique qui alternent les phases de découverte et les phases d'apprentissage. L'implication personnelle est indispensable.

MOYENS PEDAGOGIQUES

1 formateur diplômé pour 15 stagiaires maximum,
Des supports pédagogiques adaptés : diaporama, pictogrammes, puzzle.
Un flyer est remis à chaque stagiaire

MODALITES D'EVALUATIONS

Durant la sensibilisation les participants pourront « auto-évaluer » leur santé mentale à l'instant « t ». A l'issue de la sensibilisation une évaluation à chaud leur permettra de mesurer leur niveau de connaissance sur la santé mentale.



PUBLIC

Tout public à partir de 15 ans.

DUREE

6 heures de sensibilisation.

DATES ET LIEUX DES SENSIBILISATIONS

Merci de vous rapprocher de votre délégation départementale de l'UFOLEP afin d'obtenir le calendrier des sensibilisations.

ACCESSIBILITE

Pour les personnes présentant un handicap, il est conseillé de nous contacter afin de s'assurer des meilleures conditions d'accueil possible.