



Programme de l'intervention

WEBINAIRE : Sensibilisation à la santé mentale

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique



Public visé

Tout public



Description

Ce webinaire interactif propose des clés pour comprendre et agir sur sa santé mentale. Il offre des outils concrets et des pistes de réflexion pour cultiver son bien-être au quotidien.

Objectifs du webinaire :

- ☐ Comprendre les enjeux de la santé mentale au travail
- ☐ Identifier les facteurs de risque et les signes d'alerte
- ☐ Acquérir des outils concrets pour agir sur son bien-être

Déroulé du webinaire :

- ☐ Accueil et présentation du webinaire
- ☐ Introduction : Pourquoi parler de santé mentale
- ☐ Objectifs de la session
- ☐ La santé mentale : définition et composantes
- ☐ Les facteurs influençant notre santé mentale
- ☐ Reconnaître les signes d'alerte
- ☐ Exercice pratique : Quizz interactif
- ☐ Agir au quotidien : Les bonnes pratiques pour le bien-être
- ☐ Focus : Mini-pratique de pleine conscience
- ☐ Quand et comment demander de l'aide
- ☐ Temps d'échange et questions/réponses
- ☐ Message clé et ressources complémentaires
- ☐ Remerciements et clôture

À la fin de cet atelier, vos agents sauront reconnaître les signes de stress et de mal-être, appliquer des techniques de gestion émotionnelle et connaître les ressources disponibles pour un soutien.



Modalités pédagogiques

Format d'animation : A distance





Moyens et supports pédagogiques

Le webinaire est conçu pour favoriser l'acquisition de connaissances et d'outils pratiques, grâce à une intervention experte adaptée au public, une animation interactive et à une présentation visuelle impactante. Il intègre des support multimédias (vidéos, infographies) et des outils d'interaction en temps réel. Il propose un temps théorique avec un partage d'informations clés et scientifiques, un temps de mise en pratique d'outils validés et des échanges.