Programme de l'intervention

ATELIER : Muscler sa santé mentale

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cet atelier interactif propose une exploration des leviers de la santé mentale. Il combine apports théoriques concis et exercices pratiques pour une mise en œuvre immédiate.

Objectifs de l'atelier :

- Identifier les piliers d'une bonne santé mentale
- Expérimenter des techniques simples de gestion du stress et des émotions
- Intégrer des pratiques positives dans son quotidien professionnel et personnel

Déroulé de l'atelier :

- **Introduction :**
  - Accueil et présentation des objectifs
  - Brise-glace : "Un mot pour décrire votre état d'esprit actuel"
- **Comprendre la santé mentale : les fondamentaux**
  - Définition et enjeux de la santé mentale au travail
  - Les facteurs d'influence (stress, émotions, environnement)
  - Rappel des connaissances : le rôle du système nerveux autonome (sympathique/parasympathique)
- **Boîte à outils pour muscler sa santé mentale : exercices pratiques** (un ou plusieurs exercices selon le public et le temps disponible)
  - Explication des principes et bienfaits
  - Pratique guidée (5 minutes)
  - Échanges sur les ressentis
  - Présentation de la pleine conscience et ses applications
  - Pratique guidée : "Scan corporel rapide" ou "Ancrage sensoriel" (3 minutes)
  - Discussion sur l'intégration au quotidien
  - Présentation de l'impact de la gratitude sur le bien-être
  - Exercice écrit rapide : noter 3 éléments positifs de la journée
  - Partage facultatif et échanges
  - **Exercice 1 : La cohérence cardiaque**
  - **Exercice 2 : La pleine conscience express**
  - **Exercice 3 : Le "Journal de gratitude" ou "3 kifs par jour"**
- **Intégrer les bonnes pratiques : plan d'action personnalisé**

- Réflexion individuelle : "Quelle pratique je m'engage à intégrer cette semaine ?"
- Partage en binôme ou en petit groupe

- **Ressources et conclusion**
  - Présentation de ressources complémentaires (documentation, applications, lectures)
  - Questions / Réponses
  - Mot de la fin et remerciements

À la fin de cet atelier, vos agents sauront reconnaître les signes de stress, appliquer des techniques de relaxation immédiates et adopter des habitudes favorisant leur bien-être mental

Modalités pédagogiques

L'atelier favorise une immersion pratique grâce à une animation experte adaptée au public, une présentation visuelle (diaporama) enrichie de supports variés (fiches outils, guides, jeux, courtes vidéos, sondages en direct ou quiz interactifs). Après un court rappel des concepts et faits majeurs du sujet, des mises en pratiques concrètes sont réalisées.