Programme de l'intervention

CONFERENCE : Sensibilisation à la santé mentale

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Mixte

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Comprendre, agir et échanger sur la santé mentale en milieu professionnel. Cette conférence propose des clés concrètes pour renforcer le bien-être de chacun et de l'équipe.

Objectifs de la conférence :

- Sensibiliser à l'importance de la santé mentale et déconstruire les préjugés
- Identifier les facteurs de risque et de protection en milieu professionnel
- Acquérir des outils pratiques pour prendre soin de sa santé mentale et celle de ses collègues

Déroulé de la conférence :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de la conférence et de ses objectifs
  - Briser la glace : question interactive sur la perception de la santé mentale
- **Comprendre la santé mentale : au-delà des idées reçues**
  - Définition de la santé mentale (OMS)
  - Distinction entre santé mentale et maladie mentale
  - Les chiffres clés et l'impact sur le monde du travail
- **Les facteurs influençant la santé mentale au travail**
  - Facteurs de risque (stress, charge de travail, isolement, management)
  - Facteurs de protection (reconnaissance, soutien social, autonomie, sens)
  - Focus sur les spécificités du service public/ESS
- **Reconnaître les signes : chez soi et chez les autres**
  - Signes physiques, émotionnels, cognitifs et comportementaux
  - L'importance de l'auto-observation et de l'écoute active
  - **Exercice pratique : Quizz interactif** "Mon baromètre de bien-être"
- **Agir au quotidien : outils et bonnes pratiques**
  - Stratégies individuelles : gestion du stress, pleine conscience, équilibre vie pro/perso
  - Stratégies collectives : communication bienveillante, soutien entre pairs, rôle du manager
  - Présentation de ressources et dispositifs d'aide
- **Temps d'échange et questions-réponses**
  - Partage d'expériences et de bonnes pratiques
  - Réponses aux interrogations des participants
- **Conclusion et messages clés**

- Synthèse des points essentiels
- Appel à l'action et encouragement à la bienveillance

À la fin de cette conférence, vos agents sauront mieux comprendre les enjeux de la santé mentale, reconnaître les signes de fragilité chez eux et leurs collègues, et appliquer des stratégies concrètes pour favoriser un environnement de travail bienveillant et résilient.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

La conférence est conçue 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.
Elle intègre des support multimédias (vidéos, infographies) et des outils d'interaction en temps réel. Elle propose un temps théorique avec un partage d'informations clés et scientifiques, un temps de mise en pratique d'outils validés et des échanges.