



SENSIBILISATION

ATELIER LE COSMOS MENTAL® SANTÉ MENTALE : IL FAUT QUE L'ON EN PARLE

OBJECTIFS

- Définir le concept de la santé mentale
- Expliquer la diversité des facteurs qui peuvent influencer la santé mentale des personnes
- Identifier les ressources et les obstacles potentiels pour prendre soin de sa santé mentale
- Aider à mesurer le thermostat de sa propre santé mentale

PROGRAMME

- Tour de table
- Diffusion du clip Le Cosmos Mental®
- Étude de cas
- Débriefing/Conclusion

OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Clip "Le Cosmos Mental®" créé par Psychom

Avant toute intervention, un échange est réaliser avec l'entreprise afin d'analyser la demande et mieux répondre aux attentes.

OFFRE SOCLE

Compris dans la cotisation

PUBLIC

Toute personne d'une entreprise adhérente à l'APST37

INTERVENANTS

Professionnels APST37 formés à l'atelier « Le Cosmos Mental® » par Psychom

MODALITÉS

8 à 12 personnes
Séance de 2h
Dans l'entreprise ou à l'APST37

VOUS ÊTES INTÉRESSÉS ?

Contactez votre **médecin du travail** ou notre **service prévention**.

 prevention@apst37.fr

 02 47 37 66 76

 apst37.fr