Programme

CENTRE DE GESTION
DE LA FONCTION PUBLIQUE TERRITORIALE
DE LA SARTHE

FORMATION SENSIBILISATION A LA SANTE MENTALE

RESPONSABLE CNFPT DU STAGE	Franck PETITEAU	**DURÉE**	1 journée (9h – 17h)
ASSISTANTE PEDAGOGIQUE CNFPT	Manon ROBILLARD		
CORRESPONDANTE DE STAGE CDG	**Géraldine LEVIER – 02.43.24.20.93 – geraldine.levier@cdg72.fr**		

DATES 2026	• 18 mai • 19 mai • 29 juin • 30 juin • 07 septembre • 08 septembre	• 12 octobre • 13 octobre • 02 novembre • 03 novembre • 30 novembre • 01 décembre
LIEU	**Sarthe**	
INTERVENANT	Béatrice BRIAND	
PUBLIC	Assistants de prévention	
OBJECTIFS	• Comprendre ce qu'est la santé mentale et sa place dans la vie quotidienne. • Identifier les principaux facteurs de risque et de protection. • Reconnaître les signes de détresse psychologique chez soi et chez les autres. • Développer des stratégies d'autogestion et de prévention. • Savoir orienter vers des ressources adaptées.	
CONTENU	**Ouverture de la formation** (Présentation formateur, présentation stagiaires, objectifs du stage) ➢ **Module 1 – Comprendre la santé mentale** Définition OMS de la santé mentale Santé mentale ≠ maladie mentale Idées reçues fréquentes ➢ **Module 2 – Facteurs de risque, facteurs de protection et signaux d'alerte** Facteurs de risque Facteurs de protection Signaux d'alerte ➢ **Module 3 – Gestion du stress et stratégies d'auto-soin** Comprendre le stress Stratégies d'auto-soin (self-care) Techniques de régulation émotionnelle ➢ **Module 4 – Aider une personne en difficulté et orienter vers les ressources** Les 4 étapes d'un soutien de première intention Techniques d'écoute active S'orienter soi-même ou orienter quelqu'un Quand faut-il appeler les secours ? **Bilan de la formation**	
PEDAGOGIE	Exposés interactifs ; jeux de rôle ; exercices pratiques	
PRECISIONS	La journée s'appuyant notamment sur le partage d'expérience, il est demandé à chacun de réfléchir, en amont, à des actions qu'ils/elles ont menés.	