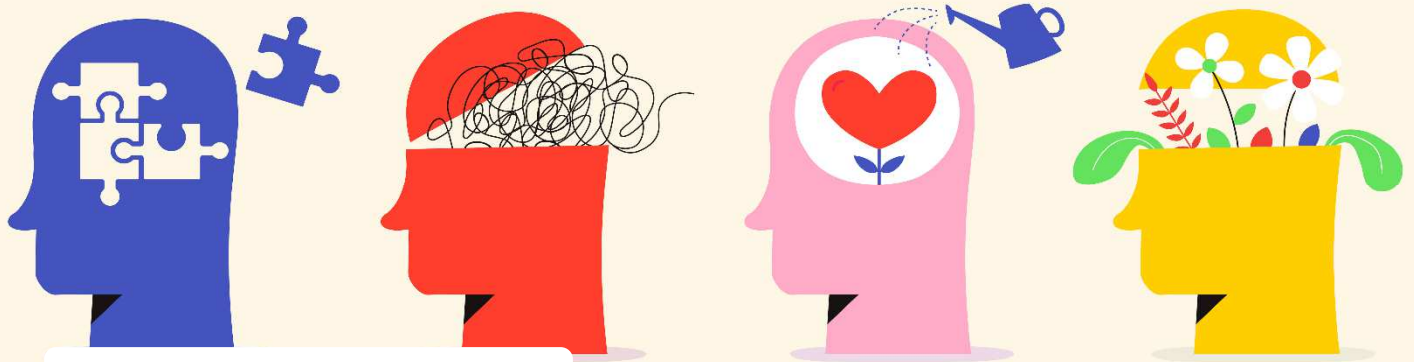




PARCOURS PRÉVENTION

Ma santé mentale : j'en prends soin !

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention, sur le site Enedis d'Amiens, pour :

- Mieux comprendre ce qui influence notre bien-être mental
- Découvrir des pratiques simples et concrètes pour devenir acteur de sa propre santé

Ces séances collectives sont animées par une psychologue.

PROGRAMME



Séance 1 Santé mentale : de quoi parle-t-on ?

Mardi 3/11 de 10h à 12h ou de 14h à 16h (par groupe de 35 personnes)

Lever les tabous de la santé mentale (comprendre ce qu'est la santé mentale, identifier les troubles associés à la santé mentale et les signes d'alerte, connaître les facteurs qui l'influencent) **et repérer les ressources d'aide et d'accompagnement existantes**



Séance 2 Compétences psychosociales : et si vous aviez déjà les clés pour aller mieux ?

Mardi 17/11 de 10h à 12h ou de 14h à 16h (par groupe de 15 personnes)

Identifier ses ressources personnelles et sociales et les mobiliser au quotidien par des exercices pratiques



Séance 3 Et si votre santé mentale dépendait de petits gestes simples ?

Mardi 24/11 de 10h à 12h ou de 14h à 16h (par groupe de 15 personnes)

Découvrir l'impact de l'hygiène de vie sur sa santé mentale et construire son plan bien-être

Modalités de participation :

- ☞ Séance 1 imposée à tous (dans le cadre du PAP)
 - ☞ Pour les volontaires qui veulent continuer : inscription aux séances 2 + 3.
- L'inscription se fait auprès du manager, au plus tard le 6/11.