



PARCOURS DE SENSIBILISATION À LA SANTÉ MENTALE POUR TOUS (PSMT)

Module N°F-S040725

Ce parcours de 5 modules de base a été conçu pour permettre aux collaborateurs de renforcer leurs connaissances sur la santé mentale en général et sur les principaux troubles psychiques en France, de participer à leur déstigmatisation et d'apporter des premières ressources d'accompagnement.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Introduire et clarifier le concept de santé mentale** au travail
- **Participer à la déstigmatisation** et à la banalisation des troubles mentaux
- **Qualifier les différentes pathologies** (dépression, troubles anxieux, bore-out/burnout, addictions), expliciter les signes/symptômes et les facteurs de risques associés
- **Renseigner les collaborateurs** sur les différentes prises en charge possibles

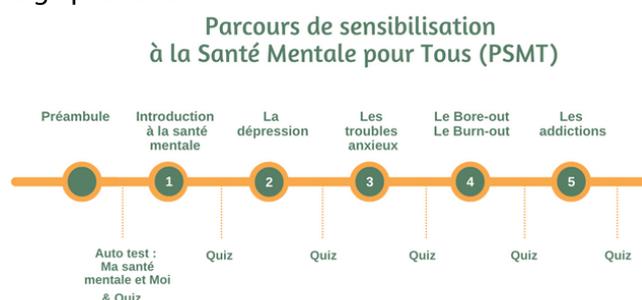
ÉLÉMENTS FORTS

Une démarche pédagogique interactive pour :

- **revoir ses représentations concernant la santé mentale** et casser les préjugés/le mur de la honte concernant les troubles psychiques
- **renforcer ses connaissances** sur les troubles mentaux et sur les ressources possibles pour une prise en charge

CONTENU DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

Ce **parcours de sensibilisation à la santé mentale pour tous (PSMT) en e-learning** est découpé en **5 modules** présentés ci-dessous où les collaborateurs pourront avoir une vision plus claire des troubles mentaux en France (chiffres, définitions, signes et symptômes), les facteurs de risques et les opportunités de prise en charge possibles.



MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des stagiaires par l'intermédiaire des différents quiz à chaque fin de modules.
- Évaluation de la formation par les stagiaires : à chaud en fin de parcours.

PUBLIC CONCERNÉ : tous les salariés

PRÉ REQUIS : passer l'auto test « Ma santé mentale et Moi »

DURÉE : 2h de formation en e-learning réparties en 5 modules vidéo + un auto test exploratoire de sa santé mentale anonyme + 5 quiz de validation des connaissances

CONCEPTION : Parcours conçu et réalisé de A à Z par des formatrices accréditées PSSM France

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- **Apprentissage par la pédagogie interactive :** modules vidéo & quiz accessibles en e-learning
- **Méthode apprentissage :** visualisation de vidéos de 15min + réponses aux quiz de chaque module validant les acquis
- **Supports pédagogiques :** 5 modules vidéos e-learning + 5 quiz de validation des connaissances + 5 fiches ressources synthèse
- **Moyens informatiques :** outils pédagogiques accessibles via la plateforme VitalÔapp accessible sur portables, tablettes et ordinateurs