

PRÉVENTION SANTÉ MENTALE



Animation
**à partir
de 30 min**



**à partir
de 4**
participants



**intérieur
ou extérieur**



OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress et **leur impact sur la santé mentale.**
- Identifier ses propres signaux d'alerte face au stress et **repérer ses sources principales de tension.**
- **Découvrir et expérimenter des outils concrets de régulation** du stress (respiration, ancrage, visualisation, etc.).
- **Renforcer la cohésion d'équipe** en favorisant les échanges sur les stratégies individuelles et collectives de bien-être.
- Favoriser un **environnement de travail plus serein.**



MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Atelier interactif
- Échanges d'expériences
- Exercices pratiques et mises en situation
- Techniques issues du coaching, de la préparation mentale et de la pleine conscience
- Ambiance bienveillante et participative



DÉROULÉ

- Introduction : comprendre les mécanismes du stress et leur impact sur la santé mentale
- Auto-évaluation : repérer ses signaux d'alerte et ses sources de stress
- Expérimentations guidées : respiration, ancrage, visualisation, recentrage
- Jeux et mises en situation : comment réagir face à la pression, aux tensions ou à la surcharge
- Temps d'échange : retour d'expérience, partage d'outils entre pairs
- Conclusion : repartir avec une boîte à outils simple et applicable au quotidien

