

Délai à respecter entre le dépôt d'une offre et la date de formation : **1 mois 1/2 minimum**, pour permettre aux agents chargés du Service Civique à la DRDJSCS et à la DDCS/PP d'examiner votre offre, puis aux volontaires de s'inscrire à la formation.

Département
Marne

Thème de la formation
L'organisation de la cité

Intitulé de la formation
La santé c'est aussi mental

Adresse du lieu où se déroulera la formation
31 Rue du Général Sarrail

Code Postal
51100

Commune
REIMS

Date
2026-05-05

Date de fin de formation
2026-05-05

Horaires
9h00-16h30

Objectifs de la formation
Cette formation permet d’aborder les différentes dimensions de la santé mentale. Il contribue aussi à discerner les impacts d’une bonne ou d’une mauvaise santé mentale sur les jeunes en particulier et sur la société en général.
Le premier module va faciliter la compréhension des différents éléments pouvant influencer la santé mentale. De plus, les jeunes auront les notions de base pour appréhender les différentes formes de souffrance psychologique.

Lors du deuxième module, les jeunes vont pouvoir mettre des mots sur les signes de détresse psychologique ; et les actions à mettre en place pour y faire face. En outre, ils vont être conscients de l'importance de se soigner afin de tendre vers un équilibre émotionnel.

Programme indicatif et horaires
détaillés

8h45- 9h00 : Accueil café

9h00-9h15 : Ice breaker

PARTIE I : La souffrance psychologique

9h15- 10h30 : La santé mentale et ses dimensions

Les facteurs autour de la santé mentale

10h30-10h45 : PAUSE

10h45- 12h30 : Pour une définition de la souffrance psychologique

La souffrance psychologique au quotidien

12h30-13h30 : PAUSE DEJEUNER

PARTIE II : Face à la détresse psychologique

13h30-13h45 : Energizer

13h45- 15h : Ressources et obstacles à l'équilibre psychologique

Identification des signes de détresse
psychologique

15h-15h15 : PAUSE

15h15-16h30 : Face à la détresse psychologique : Je prends soin de
moi

Actions et ressources pour une meilleure santé mentale

16h30-16h45 : Clôture/Evaluation

Méthodes et outils participatifs

Tout au long de la formation, nous utiliserons la méthode de l'apprentissage participatif. Par une approche participative, chaque jeune aura la possibilité de s'impliquer activement dans toutes les activités quelque soit son niveau de connaissances sur le sujet. Ainsi, les participants feront intervenir leurs compétences et connaissances particulières.

Nous ferons des activités qui permettent aux jeunes de libérer leur parole notamment par le ciné-débat (échanges), le jeu "Carte des forces", Passeport Santé mentale, quizz mouvant, sans oublier la facilitation graphique pour animer les ateliers et les synthétiser.

Intervenants

Yamiley JEAN BAPTISTE, Chargée de mission à Unis-cité en co-animation

avec L'association L'Amitié (Le Club famille)

Outils et méthode d'évaluation de la formation

A la fin de la journée, les jeunes pourront procéder à une évaluation de la formation via des animations interactives afin d'exprimer les points forts et les points faibles de la formation (sous forme de notation, nuage de mots, Fip Flop,...). De plus, les jeunes auront accès à un google forms (questionnaire) pour mesurer l'impact de la formation.

Coût

40

Nombre minimum de participants

8

Nombre maximum de participants

20

Contact pour inscription

Yamiley JEAN BAPTISTE

Téléphone pour inscription

06 21 42 59 97

Téléphone mobile pour inscription

06 21 42 59 97

Courriel pour inscription

yjeanbaptiste@uniscite.fr

Organisateur

Association Unis-cité, 25 Avenue Léon Blum - 51100 - REIMS

Lien vers un formulaire d'inscription

Attention : lorsque ce champ est rempli, cela signifie que l'organisme dispose de son propre système d'inscription. Il n'est donc pas possible de s'inscrire via la plateforme FCC, mais directement auprès de l'organisateur en suivant ce lien.

Vérifiez bien que tous les champs de ce formulaire ont été remplis avant de le soumettre à enregistrement.