

Programme

09h30 à 12h30 - Showroom Prévention

Mini-conférence et stands interactifs

12h30 à 14h00 - Cocktail déjeunatoire



Showroom Prévention 2025

La santé mentale
De quoi parlons-nous ?



La santé mentale, de quoi parlons-nous ?

Mini-conférence de 11h à 11h30

Comprendre le lien entre santé et santé mentale
et identifier ce qui peut l'influencer

Changement climatique et santé mentale

- Comprendre les impacts du changement climatique sur la santé humaine, animale et environnementale
- Identifier les leviers pour les atténuer

Cultiver sa santé mentale

- Comprendre la santé mentale et ce qui l'influence
- Identifier les forces de caractère et leurs bénéfices sur la santé mentale



Gestion du stress et des émotions

- Appréhender les mécanismes du stress
- Identifier et comprendre les émotions
- Faciliter l'expression des émotions et découvrir des techniques de régulation émotionnelle

(Ré)conforter son sommeil

- Comprendre le rôle et les mécanismes du sommeil
- Repérer les facteurs qui le favorisent et ceux qui l'altèrent
- S'informer des impacts sur la santé et les habitudes de vie favorables au sommeil

Premiers secours en santé mentale (PSSM)

- Distinguer les idées reçues, des faits
- Découvrir la formation PSSM pour devenir secouriste en santé mentale