



JEUX PEDAGOGIQUES - SENSIBILISATIONS – FORMATIONS

www.keski.fr

ATELIER « PARENTHÈSE SANTÉ MENTALE »

Mieux comprendre les enjeux de la santé mentale

DÉROULÉ

La santé mentale concerne chacun d'entre nous et joue un rôle essentiel dans notre bien-être, nos relations et notre parcours. À travers des échanges, des quiz et des activités participatives, cet atelier permet de mieux comprendre les émotions, le stress et les facteurs qui influencent l'équilibre psychologique.

Cet atelier permet ainsi de **lever les tabous, changer de regard et acquérir des clés concrètes pour agir en faveur de la santé mentale au travail**, tant à l'échelle individuelle que collective. Il permet d'identifier les ressources de soutien et d'encourager à prendre soin de soi-même et des autres.

MODALITÉS



Présentiel



Participation libre sans durée imposée ou sur inscription
Jusqu'à 15 personnes en simultané



10 min ou plus selon la disponibilité des participants et le format choisi



1 500€ HT la journée / 1 000€ HT la ½ journée
(+ frais de déplacement hors région parisienne)

LE + KESKI

Format basé sur le jeu Parenthèse Santé mentale

Accès au MEMO Ressources d'aide et de soutien via un QR Code



ATELIER « PARENTHÈSE SANTÉ MENTALE ! »

Mieux comprendre les enjeux de la santé mentale

UN ATELIER ACCESSIBLE À TOUS

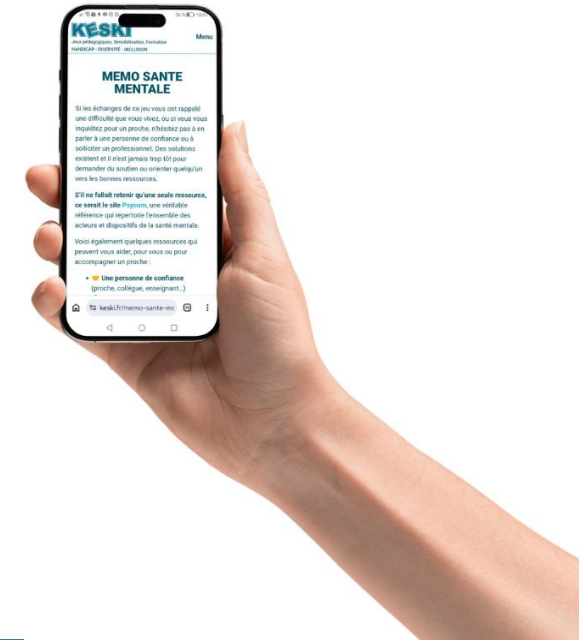
Les témoignages et les quiz illustrés facilitent la parole et les échanges sur un sujet encore trop peu abordé au travail. L'atelier est adapté pour les personnes qui découvrent cette thématique autant que pour les personnes qui sont concernées par les troubles psychiques.

UNE MISSION DE PRÉVENTION

L'atelier permet de mieux comprendre les enjeux de santé mentale, de repérer les premiers signes de mal-être et de lutter contre les idées reçues sur les troubles psychiques.

UNE SENSIBILISATION QUI RASSEMBLE

Cet atelier de sensibilisation rappelle que la santé mentale est une préoccupation commune et que nous pouvons tous traverser des épisodes où celle-ci est menacée. Echanger sur le sujet de la santé mentale, lever les tabous participe à assurer établir un environnement bienveillant et sécurisant.

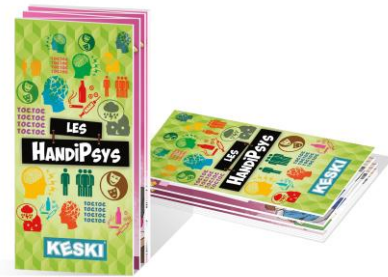


EN BONUS

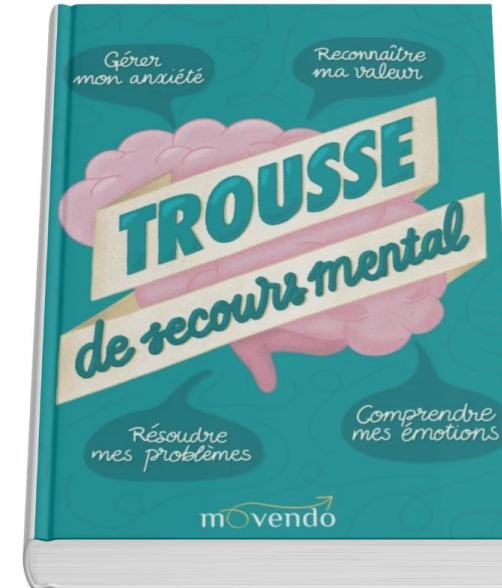
Pour remercier les collaborateurs de leur participation



Jeu de cartes
Les HandiPSYS



Dépliant
Les HandiPSYS



Trousse de Secours Mental





**Une question ? Envie d'en savoir plus ? Un devis ?
N'hésitez pas à nous contacter !**

Claire CLARA
06 17 28 61 99

Anne-Laure RUEL
06 73 49 60 69

contact@keski.fr – www.keski.fr

Suivez-nous ici !

