

Présentation du cycle des ateliers animé par les ambassadeur.ice.s santé mentale de la Métropole Européenne de Lille

LA SANTÉ MENTALE ON EN PARLE!

ATELIER 1 Déstigmatiser la santé mentale

- Idées reçues sur la santé mentale
- Troubles psychiques, troubles anxieux
- Estime et image de soi/ bien être



ATELIER 2 Repérer et orienter

- Ressources bien être
- Savoir identifier les premiers signaux de mal être
- Connaître les structures et les professionnels en santé mentale



ATELIER 3 Développer ses compétences psychosociales

- Gestion du stress et des émotions
- Ecoute active et communication non-violente
- Confiance en soi, savoir demander de l'aide



ATELIER 4 Thématiques bonus à la demande

- Addictions
- Harcèlement scolaire
- Ecrans et réseaux sociaux
- Conduites suicidaires
- Eco-anxiété



Contacts :
Marina Lazzari – Coordinatrice PTSM de l'Arrondissement de Lille -
mlazzari@lasauvegardedunord.fr
Alexandra Bellebna – Coordinatrice d'Equipes et de Projets Unis-Cité Lille –
06.49.92.35.70-abellebna@uniscite.fr