

# Sensibiliser sur la santé mentale et le handicap psychique.

*Burnout, dépression, anxiété... La santé mentale est un réel enjeu aujourd'hui au sein des entreprises. Cette fresque permet de comprendre les clés du bien-être au travail, de prévenir la souffrance psychique et d'agir en conséquence.*

## Plusieurs animations et réflexions de groupes

Le consultant TH Conseil guide les participants dans une expérience immersive : construction de la fresque en intelligence collective, restitutions et débriefings.

## Notions globales

Appréhender ce qu'est la santé mentale, comprendre les troubles psychiques, découvrir le handicap psychique.

## Enjeux de l'intégration de la différence

Se projeter dans le milieu professionnel pour connaître les ressources et acteurs à mobiliser concernant ces thématiques.

## Ouvrir l'attention

Identifier les signaux et obtenir les clés pour être à l'écoute de sa propre santé mentale et celle des autres.

## Dialogue ouvert et respectueux

La notion de confidentialité et le respect des temps de parole de chacun est essentiel dans cet atelier. Il s'agit d'écouter ses idées et celles des autres sans jugement.

**5 clés**  
pour  
découvrir  
cet atelier  
collectif !

**+60 cartes à découvrir**

sur la santé mentale, les troubles psychiques et le handicap psychique

**30**

participants maximum

**3h30**

de prestation