

ATELIER



« **Problème management plus** » est un programme développé par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), qui enseigne des outils pour aider les gens à mieux gérer leurs problèmes pratiques (par exemple, l'emploi, les conflits, le logement, l'intégration sociale, etc.) et émotionnels (par exemple, les sentiments d'insécurité, de découragement, de désespoir, de tristesse, etc.).

Objectif spécifique :

L'objectif de l'atelier « **Problème management plus** » est d'accompagner les personnes confrontées à l'adversité et présentant des symptômes de stress, etc. Bien qu'elle ne soit pas destinée à traiter l'anxiété et la dépression, la méthode s'inspire de techniques éprouvées de thérapie cognitive-comportementale, que le participant peut ensuite compléter par un soutien psychothérapeutique professionnel approprié.

Contenu :

PM+ enseigne aux participants sur 5 séances des compétences psychologiques de base pour prendre soin de soi et faire face aux difficultés :

Séance 1 : connaître les effets du stress, et réguler son stress par la respiration

Séance 2 : avoir une bonne stratégie de résolution des problèmes

Séance 3 : comprendre le cercle vicieux du découragement et en sortir

Séance 4 : savoir aller vers les autres

Séance 5 : continuer d'aller bien

DATE : ____/____/____ HEURE: _____

LIEU : _____