



- * **Durée de la conférence**
2 heures dont 30 à 45 minutes de questions-réponses
- * **Public**
Pour les parents ou professionnels en relation avec des enfants ou adolescents
- * **Matériel**
Un support sera projeté



extrait de la conférence



OBJECTIFS

Les compétences psychosociales favorisent une bonne santé mentale

Définies par l'OMS comme la capacité d'une personne à faire face aux exigences et aux défis de la vie quotidienne, les Compétences PsychoSociales (CPS) sont indispensables à notre équilibre mental. En France, une personne sur quatre souffre de troubles psychiques. Cette situation a empiré avec la pandémie suite au COVID19. Ce sujet, jusque-là tabou, connaît aujourd'hui une mise en lumière qui nous permet de mieux comprendre l'intérêt des programmes de développement de ces compétences.

VOUS ALLEZ APPRENDRE



À repérer les différentes compétences :
émotionnelles, cognitives et relationnelles



À comprendre comment les développer et les
utiliser au quotidien



À découvrir quelques outils à pratiquer
pour soi-même ou en famille pour
commencer à les développer.



Nessim
entrepreneur et papa

J'avais déjà entendu parler des
softskills au boulot. Mais je ne savais
pas que ça avait un lien avec l'état
de notre santé mentale

