

1

7

2

8

3

9

4

10

5

11

6



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Module 1 - Session de formation expérientielle (1.2)
Sensibilisation à l'importance de
l'autogestion et des applications de santé



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues pour responsables.





Partenaires

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
VALENCIA, ESPAGNE
www.uv.es


OXFAM
Italia

OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIE
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATHENES, GRECE
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, ALLEMAGNE
www.w-hs.de


RESET

RESET
CHYPRE
www.resetcy.com


media k

media k GmbH
Bad Mergentheim, ALLEMAGNE
www.media-k.eu



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHENES, GRECE
www.connexions.gr

coördina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, ESPAGNE
coordina-oerh.com


AMSED

AMSED
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr





Session de formation expérientielle :

Contenu

1. [Défi interactif sur les activités de santé](#)
2. [Intégrations dans la vie réelle](#)
3. [Plan d'action et fixation d'objectifs \(objectifs SMART\)](#)



Objectifs

- Initier les apprenants à l'utilisation d'applications de santé pour l'autogestion de la santé.



Source : Image par nuraghies sur Freepik



1.2.1

Défi interactif sur les activités de santé

- Le formateur demandera aux apprenants de relever un défi en matière de santé en utilisant l'une des applications de santé proposées dans Mig-Health Apps.



[Conçu par Freepik](#)



Cofinancé par
l'Union européenne

1. Défi interactif sur les activités de santé

Le formateur demandera aux apprenants de relever un défi en matière de santé en utilisant l'une des applications de santé proposées dans Mig-Health Apps.



Accéder à la plateforme Mig-Health Apps

1

Accéder à la plateforme Mig-Health Apps et explorer les possibilités des thèmes proposés dans les activités de formation expérientielle.



Sélectionner le thème/ETA

2

Sélectionnez le sujet qui vous intéresse et accédez à cet ETA, téléchargez l'application de santé que vous souhaitez utiliser.



Utiliser la plateforme

3

Les participants utiliseront ensuite l'application de manière asynchrone pendant une ou deux semaines.

Les participants reviendront ensuite sur la plateforme pour commenter leur expérience par le biais de commentaires ou de vidéos.





1.2.2

Intégrations dans la vie réelle - Mise en œuvre des objectifs SMART

- Le formateur présentera aux apprenants plusieurs scénarios et situations de la vie réelle montrant comment les applications de santé ont aidé la santé des individus en général.



[Conçu par Freepik](#)



Scénario 1

- Maria vient d'arriver en Espagne, où elle va désormais vivre, et elle doit prendre un rendez-vous chez le médecin, mais elle ne sait pas très bien comment fonctionne le système de santé dans ce pays.
- Maria peut accéder au programme d'applications Mig-health, ETA 11 Health Apps for Healthcare Services, et ouvrir le contenu, où elle trouvera des informations sur le système de santé et des liens pour prendre rendez-vous.



Scénario 2

- Hakim a des problèmes de sommeil depuis quelques jours, il a pris rendez-vous avec son médecin mais ce n'est pas avant 10 jours.
- En attendant, il peut accéder au programme Mig-health Apps, ETA4 Health Apps for Rest Routines et rechercher l'une des applications proposées pour surveiller sa routine de sommeil.
- Il peut ainsi donner des informations plus détaillées à son médecin.



Scénario 3

Delia et Mahir sont de nouveaux parents et aimeraient en savoir plus sur les soins à apporter aux nouveau-nés. Grâce au programme Mig-Health Apps, ils ont téléchargé une application qui leur permet de surveiller le sommeil de leur bébé. Ainsi, lorsqu'ils iront chez le pédiatre, ils pourront lui dire exactement quelles sont les habitudes de sommeil de leur bébé.





1.2.3

Plan d'action et fixation d'objectifs pour votre santé

- Le formateur de cette session soulignera l'importance de la planification de l'action et de la fixation d'objectifs dans l'utilisation d'applications pour maintenir ou améliorer la santé des migrants.



[Conçu par Freepik](#)

Plan d'action et fixation d'objectifs

Dans l'activité précédente, les participants à la session ont choisi dans le programme Mig-health Apps le sujet de santé qui les intéressait :

"Y a-t-il un point sur lequel vous aimeriez travailler pour vous aider à atteindre votre objectif en matière de santé ?



Les plans d'action sont des descriptions détaillées des actions qu'une personne entreprendra pour atteindre un objectif.

Étape 1 : Fixer un objectif SMART

Étape 2 : Identifier les tâches

Étape 3 : Affectation des ressources

Étape 4 : Hiérarchiser les tâches

Étape 5 : Fixer des délais et des étapes

Étape 6 : Suivi et révision du plan d'action

Plan d'action et fixation d'objectifs

Les étapes du plan d'action :

1. Identifier un nouvel objectif
2. établir un plan pour y parvenir

➤ Les objectifs SMART sont spécifiques, mesurables, réalisables, pertinents et limités dans le temps.

Exemple

Objectif : Je veux améliorer mon alimentation

Plan : Je télécharge une application de nutrition, je choisis un régime qui convient à mon mode de vie, je suis le nouveau régime pendant un mois, j'évalue mes résultats à l'issue du délai et je réajuste le plan si nécessaire.

Plan d'action et fixation d'objectifs

Présentez votre plan d'action pour la santé



Chaque participant dispose de 5 minutes pour présenter son propre plan d'action.



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Félicitations !

Vous avez terminé la session de formation expérientielle de ce module !

