

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Module 10 - Session de formation
expérientielle (10.2)**

Apps de santé pour la santé mentale



Partenaires

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALENCIA
VALENCIA, ESPAGNE
www.uv.es



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



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHENES, GRECE
www.connexions.gr



RESET
CHYPRE
www.resetcy.com



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

coördina
Strategy and Sustainable Results

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



AMSÉD
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr



Cofinancé par
l'Union européenne



10 Applis pour la santé mentale

Objectifs

✓ Maîtriser l'utilisation des applications de santé mentale



[Source : Image par nuraghies sur Freepik](#)



Session de formation expérimentale

Les participants sont invités à prendre part à un défi de santé en utilisant l'une des applications de santé mentale proposées dans Mig-Health Apps.



Session de formation expérimentale

1

Pensez à une situation dans laquelle vous vous êtes senti mal à l'aise, puis identifiez les émotions que vous avez ressenties à ce moment-là.



Session de formation expérimentale

2

Fixez les objectifs que vous souhaitez atteindre en traitant la situation de manière appropriée.

Sélectionnez l'application de santé mentale qui, selon vous, vous aidera le plus à atteindre ces objectifs.



Session de formation expérimentale

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.



Plan d'action et fixation d'objectifs

Dans l'activité précédente, les participants à la session ont choisi dans le programme Mig-health Apps une application qui peut être utile pour leur santé mentale :

"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 contrôle émotionnel

Plan : Je télécharge une application de contrôle de la respiration, je l'utilise pendant un mois, j'évalue son utilité après cette période 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 !



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.