

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 d'auto-apprentissage (10.3)

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



AMSED
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr



Cofinancé par
l'Union européenne



Session d'auto-apprentissage : Contenu

1. Quiz et auto-évaluation



Que peuvent nous apporter les applications de santé mentale ?

Deux réponses sont correctes !

A. Enregistrement de l'humeur de l'utilisateur

B. Rechercher un soutien psychologique

C. Faire du sport

D. Contrôler les habitudes alimentaires



Que peut-il se passer si nous gérons mal nos émotions ?

Une seule réponse est correcte !

A. Il n'a pas d'effets

B. Elle peut entraîner des troubles mentaux, tels que l'anxiété

C. Nous pouvons perdre notre emploi

D. Elle peut conduire à une mauvaise alimentation



Comment le contrôle de la respiration peut-il nous aider ?

Une seule réponse est correcte !

A. Il surveille nos pulsations

B. Il recherche un soutien
psychologique

C. Elle aide à maîtriser les émotions

D. Il surveille les habitudes
alimentaires



Quelle application vous aide à rechercher un soutien psychologique ?

Une seule réponse est correcte !

A. Therapy 2.0

B. PACIFIQUE

C. OPTIMISME

D. Le côté thérapeutique



Quelle application vous permet de suivre vos émotions ?

Une seule réponse est correcte !

A. BREATHE2RELAX

B. PACIFIQUE

C. Journal de bord

D. Thérapie 2.0



Quelle application vous aide à gérer le syndrome de stress post-traumatique ?

Une seule réponse est correcte !

A. BREATHE2RELAX

B. OPTIMISME

C. ENTRAÎNEUR EN MATIÈRE DE
STRESS POST-TRAUMATIQUE (PTSD
COACH)

D. Thérapie 2.0



Quelle application vous aide à gérer vos sentiments et vos émotions ?

Une seule réponse est correcte !

A. BREATHE2RELAX

B. PACIFIQUE

C. ENTRAÎNEUR EN MATIÈRE DE
STRESS POST-TRAUMATIQUE (PTSD
COACH)

D. Le côté thérapeutique



Quelle application vous aide à rechercher un soutien psychologique, forme et informe les professionnels ?

Une seule réponse est correcte !

A. PACIFICA

B. Le côté thérapeutique

C. OPTIMISME

D. Thérapie 2.0





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Félicitations !

Vous avez terminé l'auto-apprentissage 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.