

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**



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 VALENCIA  
VALENCIA, ESPAGNE  
[www.uv.es](http://www.uv.es)



OXFAM ITALIA INTERCULTURA  
AREZZO, ITALIE  
[www.oxfamitalia.org/](http://www.oxfamitalia.org/)

**PROLEPSIS**  
INSTITUTE

PROLEPSIS  
ATHENES, GRECE  
[www.prolepis.gr](http://www.prolepis.gr)

**IAT**  
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,  
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN  
GELSENKIRCHEN, ALLEMAGNE  
[www.w-hs.de](http://www.w-hs.de)



**connexions**  
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS  
ATHENES, GRECE  
[www.connexions.gr](http://www.connexions.gr)



RESET  
CHYPRE  
[www.resetcy.com](http://www.resetcy.com)



media k GmbH  
Bad Mergentheim, ALLEMAGNE  
[www.media-k.eu](http://www.media-k.eu)

**coördina**  
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y  
RECURSOS HUMANOS, S.L.  
VALENCIA, ESPAGNE  
[coordin-a-oerh.com](http://coordin-a-oerh.com)



AMSED  
STRASBOURG, FRANCE  
[www.amsed.fr](http://www.amsed.fr)





## 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.