

# Promotion de la santé mentale



ECTS  
crédits



Composante  
UFR Lettres,  
Langues et  
Sciences  
Humaines

## En bref

- › **Langues d'enseignement:** Français
- › **Ouvert aux étudiants en échange:** Oui

## Présentation

### Description

Il s'agira de comprendre et d'utiliser les théories et outils en promotion de la santé mentale, à savoir le Cognitive Behavioral Stress Management (CBSM), l'entretien motivationnel, la santé mentale positive et les compétences psychosociales, la psychologie positive, les techniques d'interventions innovantes, le vieillissement réussi.

### Objectifs

Comprendre et utiliser de façon appropriée les outils de promotion de la santé mentale, c'est-à-dire permettant de renforcer les facteurs de protection et favorisant la résilience des individus.

## Heures d'enseignement

Promotion de la santé mentale - CM      Cours Magistral      51h

## Infos pratiques

### Lieux

- › Chambéry (domaine universitaire de Jacob-Bellecombette - 73)

### Campus

- › Chambéry / campus de Jacob-Bellecombette