

# COURS DE SANTÉ MENTALE

## DESCRIPTION

La municipalité de Wokingham a développé un nouvel outil pour contribuer au bien-être de ses résidents en ce qui concerne leur santé mentale.

Ce projet prévoit plusieurs cours sur la santé mentale offerts par des professionnels à tout public intéressé. Le service offre des cours en ligne et en présentiel : leur objectif est d'aider à comprendre comment gérer sa propre santé mentale. Les contenus des cours couvrent donc des thèmes comme la gestion de l'anxiété et du stress.

Une grande partie des participants a déclaré avoir amélioré ses capacités de gestion de sa propre santé mentale suite aux cours. Les cours semblent aider particulièrement avec la stabilité émotionnelle.



## CONTACT



Wokingham, 2020



Nikita Moody : [nikita.moody@wokingham.gov.uk](mailto:nikita.moody@wokingham.gov.uk)

## THÉMATIQUES

Santé et handicap / Santé mentale

## REPÈRES

7,05

