

# Diplôme d'Université Développer la santé mentale et relationnelle et les compétences psychosociales

## Présentation

---

Diplôme Universitaire Développer la santé mentale et relationnelle (Anciennement DU de Psychologie Positive)  
Cette formation vise à permettre à des professionnels d'identifier les leviers d'amélioration du bien-être, de se former à l'utilisation de pratiques scientifiquement validées pour développer la santé mentale et relationnelle, de connaître les modèles théoriques sur lesquels s'appuient ces interventions et d'être à même de proposer des projets à la suite d'un diagnostic concernant la structure et le public visé, en s'appuyant sur les méthodes ayant fait la preuve de leur efficacité.

Les objectifs de la formation sont de :

- Identifier et connaître les fondements des interventions validées en promotion de la santé mentale et relationnelle.
- Réaliser un diagnostic des compétences et facteurs protecteurs à développer pour ajuster au mieux l'intervention aux besoins des personnes concernées et en fonction des possibilités des institutions.
- Réaliser une intervention adaptée pour favoriser le développement de la santé mentale et relationnelle fondée sur des méthodes validées par les recherches dans le domaine de la psychologie positive, de la pleine conscience, de l'approche d'acceptation et d'engagement et d'autres approches scientifiquement validées.
- Rédiger un rapport restituant les résultats de l'intervention de promotion de la santé mentale et relationnelle.

## Admission

---

### Conditions d'admission

Niveau de recrutement: Bac + 2

### Pré-requis obligatoires

Connaissances en psychologie: avoir une base de formation en psychologie dans le cursus d'études déjà acquis ou avoir une pratique de terrain en lien avec des problématiques psychologiques dans le cadre de son métier ou dans le cadre d'un stage de master de psychologie.

Compréhension de l'anglais écrit (lecture d'articles scientifiques).

### Public cible

Cette formation s'adresse en priorité à un public de formation continue, avec un niveau de diplôme de niveau Bac +2 et des connaissances fondamentales en psychologie.

## Infos pratiques :

---

- > Composante : UFR Sciences de l'Homme et de la Société (SHS)
- > Durée : 1 an

- > Type de formation : Formation initiale / continue
- > Lieu : Grenoble - Saint-Martin d'Hères

## Contacts

---

### Responsable pédagogique

Begue Laurent  
Laurent.Begue@univ-grenoble-alpes.fr

Shankland Rebecca  
Rebecca.Shankland@univ-grenoble-alpes.fr

### Secrétariat de scolarité

Scolarité DU Développer la santé mentale et relationnelle Christelle Maury  
shs-du-dev-sante-mentale@univ-grenoble-alpes.fr  
Tel. 04 76 74 34 50

### Responsable formation continue

Habiba Adjel  
shs-formation-continue@univ-grenoble-alpes.fr  
Tel. 04 76 74 34 31

## Programme

---

UE Fondements de la psychologie positive et interventions efficaces

- Module Concepts, théories et méthodologie en psychologie positive
- Module Interventions efficaces et mécanismes impliqués
- Module Mindfulness et bien-être : théorie et pratique

UE Psychologie positive appliquée à la promotion de la santé physique, mentale et sociale

- Module Interventions psychoéducatives et psychothérapeutiques
- Module Développer le bien-être chez l'enfant et l'adolescent
- Module Développer le bien-être dans les institutions : entreprise, secteur médical et social

UE Conception et évaluation de projets de psychologie positive

- Module Diagnostic et conception de projets
- Module Evaluation de projets
- Module Présentation de projet et négociation du cahier des charges

UE Pratique professionnelle

- Module Intervention en psychologie positive
- Module Stage et rapport de stage
- Module Analyse de pratiques