

Acquérir les compétences de base du Secourisme Mental

Détecter la souffrance au travail et assurer une écoute de premier niveau

Référence : RPS03



2 jours



Inter-entreprise :
660 € HT/stagiaire
Intra-entreprise :
2 300 € HT/session



Managers, SST, RRH,
Représentants du
personnel,
Médecin/Infirmier du
travail, sur la base du
volontariat

OBJECTIFS

- ➔ Connaître les missions du Secouriste Mental
- ➔ Savoir accueillir une personne en souffrance et assurer une écoute active
- ➔ Se préserver en limitant la contagion émotionnelle

PROGRAMME

- 1. Connaître la mission du Secouriste Mental et ses limites**
 - Les enjeux et les missions
 - Les limites à ne pas dépasser
- 2. Identifier les indicateurs de la souffrance au travail et savoir agir**
 - Les basiques en matière de risques psychosociaux (risques, effets et symptômes) et le rôle du soutien social
 - Les signaux forts et les signaux faibles de la souffrance au travail (dépression, burn out, stress post-traumatique...)
- 3. Mettre en œuvre les techniques d'entretien ou premiers secours en santé mentale**
 - L'initiation du contact
 - L'écoute active
 - Le comportement non verbal
 - La conclusion de l'entretien
 - Les principes de base de la psychologie positive appliqués à l'écoute de premier niveau
- 4. Savoir se protéger du stress vicariant**
 - La prévention de la contagion émotionnelle
 - Les différentes formes d'empathie
 - La gestion du stress et des émotions



Formation animée par
Isabelle Hornecker
Caroline Roeser



Pédagogie basée sur
l'alternance d'exercices
pratiques et d'apports
théoriques