

Acquérir les compétences de base du Secourisme Mental® au travail

L'écoute et les mots qui sauvent



2 jours



2 600 € HT
/session en
intra



Tout public



Alternance exercices
pratiques/apports théoriques



Prérequis :
Volontariat

Objectifs

- ▶ Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de la santé mentale.
- ▶ Connaître les missions du Secouriste Mental®
- ▶ Savoir repérer les signes de souffrance psychique et accueillir une personne en souffrance, lui assurer une écoute active et l'orienter.
- ▶ Se préserver en limitant la contagion émotionnelle.

Formation animée par Isabelle Hornecker, psychologue du travail/coach certifiée/formatrice à la prévention des RPS certifiée par l'INRS.

ethica ^{RH}

● Appréhender les troubles de la santé mentale

- Les grandes lignes de la classification des pathologies mentales
- Les urgences en santé mentale : crise d'angoisse aiguë, états délirants, agitation aiguë, états confusionnels, crise suicidaire...

● Connaître les missions en termes de Secourisme Mental® et ses limites

- Les enjeux et les missions
- Les limites à ne pas dépasser

● 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...)

● 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

● Savoir se protéger du stress vicariant

- La prévention de la contagion émotionnelle
- Les différentes formes d'empathie
- La gestion du stress et des émotions

● Faire un plan d'action personnel pour ancrer les acquis