

Durée : 2 jours.

Public :

Tout collaborateur. Dernière MAJ : Avril 2024

Objectifs :

Identifier les signes de détresse en santé mentale.
Différencier les principales conditions de santé mentale.
Appliquer des stratégies d'approche et de soutien pour différentes conditions.
Évaluer les situations de crise et intervenir de manière appropriée.
Guider les personnes vers des ressources professionnelles en santé mentale.
Mettre en pratique l'écoute active et les compétences d'orientation.
Favoriser les soins personnels en santé mentale.
Comprendre les stratégies de prévention des problèmes de santé mentale.

Pré-requis :

Aucun prérequis demandés.

Méthodes :

De nombreux cas pratiques pour prendre conscience des mécanismes en jeu.
Outils et exercices pour traiter les manifestations du stress.
Approche individualisée : chacun travaille sur ses propres facteurs de stress pour trouver des solutions.

Évaluation :

Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Dernière MAJ : Avril 2024

Premiers Secours en Santé Mentale

Définition des premiers secours en santé mentale
Importance de la sensibilisation à la santé mentale
Stigmatisation et discrimination

Signes et Symptômes de la Détresse en Santé Mentale

Reconnaître les signes de détresse mentale
Différencier la détresse d'une maladie mentale
L'importance de l'écoute active

Les Principales Conditions de Santé Mentale

Dépression et Anxiété
Comprendre la dépression et l'anxiété
Signes de dépression et d'anxiété
Stratégies d'approche et de soutien

Troubles Psychotiques et Comportements à Risque

Connaître les troubles psychotiques
Signes de comportements à risque
Interventions pour assurer la sécurité

Auto-soin et Prévention

Prendre Soins de Soi et des Autres
Les soins personnels en santé mentale
Les limites de l'aide
Soutenir la récupération

Prévention des Problèmes de Santé Mentale

Comprendre la prévention et la promotion de la santé mentale
Stratégies pour réduire le stress et améliorer le bien-être
Encourager un environnement de soutien

Modalités d'accès : Adeos valide avec le candidat, qu'il possède bien les compétences et les prérequis nécessaires au suivi de la formation.

Délais d'accès : Nous contacter.

Accessibilité aux personnes handicapées : Nos locaux sont aux normes d'accueil pour les PMR, pour les autres handicapés nous contacter afin de pouvoir adapter la formation ou bien vous orienter vers un organisme partenaire.