

Premiers Secours en Santé Mentale

Module en 2 jours

Et si vous saviez réagir face à un collègue en détresse ?

Avec la formation *Premiers Secours en Santé Mentale* de la Croix-Rouge, donnez à vos équipes les clés pour agir tôt et efficacement.

La santé mentale est aujourd'hui un **enjeu stratégique pour les entreprises, agissez avec la formation aux Premiers Secours en Santé Mentale de la Croix-Rouge**. Stress, surcharge ou épuisement fragilisent le collectif et impactent l'engagement, l'absentéisme et le climat de travail. Cette formation, fondée sur 30 ans d'expertise de la Croix-Rouge, propose une approche concrète et accessible pour prévenir l'aggravation des situations de mal-être, grâce à des mises en situation réalistes.

Former vos collaborateurs, c'est renforcer la résilience collective, promouvoir une culture d'entreprise plus humaine et réduire durablement les risques psychosociaux.

La formation est proposée sur **3h, un ou deux jours**, contactez-nous afin d'échanger et de définir ensemble **le format le plus adapté à vos besoins**.

- Objectifs**
- **Oser agir face à la détresse**
 - Comprendre les enjeux des premiers secours et comprendre les enjeux de l'approche psychosociale
 - Oser approcher et soutenir une personne en détresse en appliquant les 3 principes de l'outil
 - Se sentir capable d'orienter vers les ressources appropriées
 - Être capable de poser des limites claires et bienveillantes
 - Comprendre l'importance de prendre soin de soi
- Contenu**
- Cadre et principes des premiers secours et du soutien psychosocial
 - Posture aidante et sécurisante : pouvoir soutenir sans se substituer aux relais
 - Les trois principes clés du premier soutien psychosocial : observer, écouter et relayer
 - Observation des réactions, comportements et signaux de détresse
 - Émotions, besoins et ressources de la personne en détresse
 - Boucle psychosociale comme outil d'intervention psychosociale
 - Signes alarmants : identification et relais
 - Clôture d'un échange de manière progressive et sécurisante
 - Orientation: enjeux et relais adaptés
 - Soutien psychosocial pour soi : impact émotionnel, limites personnelles et stratégies de ressourcement
- Méthode**
- Deux journées rythmées de situations concrètes et adaptées aux réalités afin de renforcer la capacité d'action en situation réelle. La formation s'appuie sur une approche active et participative. À partir de situations concrètes, elle établit des liens avec des concepts théoriques pour favoriser un apprentissage dynamique. Diverses techniques sont mobilisées : jeux, photolangages, brainstormings, sous-groupes, projections visuelles et échanges d'expériences.
- Durée**
- 2 journées complètes de 9h00 à 16h30 – accueil dès 08h45
- Public cible**
- Toute entreprise, marchande et non marchande, quel que soit le secteur d'activité.
Les collaborateurs et collaboratrices souhaitant apprendre à soutenir leurs collègues en difficulté.
Cette formation n'est pas adaptée aux personnes ayant un statut professionnel de l'accompagnement psychosocial spécialisé
- Organisation**
- Salle de min. 40m², sans mobilier ancré au sol, équipée de matériel de projection et d'un flipchart.
Une place de parking est demandée pour notre formateur ou formatrice.
- Tarification**
- En intra-entreprise - prix forfaitaire pour un groupe de min 6 et de max. 15 pers. : 2.500,00 €
En inter-entreprise – prix par personne : 350€
A l'issue de la formation, vous recevrez **une attestation de participation**.

Vous avez des questions ? Contactez notre secrétariat au 081 771 300
(du lundi au vendredi de 8h à 12h30 et de 13h30 à 17h) ou envoyez-nous
un mail à formipro@croix-rouge.be, nous vous répondrons avec plaisir.