



# **ADJAN**

## FORMATION

### **PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE**

**14H**

#### **OBJECTIF DE LA FORMATION**

Permettre aux participants d'acquérir les connaissances et compétences nécessaires pour identifier les signes de troubles en santé mentale, intervenir de manière appropriée auprès d'une personne en difficulté et l'orienter vers les ressources adaptées.

**PRÉSENTIEL**

**LIMOGES - REIMS - NANCY**

 **adjan.fr**

## **MODULE 1 : Comprendre la santé mentale et identifier les troubles**

- Définir la santé mentale et ses enjeux
- Comprendre les facteurs de risque et de protection
- Identifier les principaux troubles psychiques
- Reconnaître les signes précoces de détresse psychologique

## **MODULE 2 : Intervenir face aux troubles dépressifs et anxieux**

- Identifier les symptômes de la dépression et de l'anxiété
- Apporter un premier soutien adapté
- Adopter une posture bienveillante

## **MODULE 3 : Intervenir face aux crises en santé mentale**

- Identifier les situations de crise
- Apporter une aide immédiate
- Sécuriser la personne et l'environnement

## **MODULE 4 : Mettre en œuvre le plan d'action PSSM et orienter la personne**

- Appliquer le plan d'action AERER
- Communiquer efficacement avec une personne en difficulté
- Orienter vers les professionnels compétents





# Les modalités de formation

## PRÉREQUIS ET PUBLIC VISÉ

Aucun prérequis.

Tout salarié ou collaborateur souhaitant comprendre les mécanismes de santé mentale pour mieux les identifier, se protéger et contribuer à un climat de travail serein.

## DURÉE DE LA FORMATION

Cette formation se déroule sur une période totale de 14h (évaluation comprise).

## COMPÉTENCES ATTESTÉES

### Comprendre la notion de santé mentale

Identifier et expliquer les différentes catégories de santé mentale ainsi que leurs principaux facteurs pour en comprendre les enjeux en milieu professionnel.

### Définir les impacts sur le bien-être et la performance au travail

Identifier les impacts potentiels et d'expliquer comment ils peuvent dégrader le bien-être au quotidien et affecter la performance professionnelle individuelle et collective.

### Définir le rôle de chacun dans la démarche de prévention

Expliquer le rôle et les responsabilités des différents acteurs impliqués dans la prévention de la santé mentale et décrire leur contribution à la mise en œuvre des actions de prévention.

### Apprendre à gérer les situations de crise

Repérer les signaux d'une situation de crise, d'appliquer les techniques de gestion adéquates et d'adopter une posture professionnelle permettant d'atténuer les tensions et de favoriser la résolution.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluations formatives : QCM, comptes rendus...
- Évaluations sommatives : QCM, comptes rendus...
- évaluation de satisfaction

## MODALITÉS ET DÉLAI D'ACCÈS

Inscription via notre convention de formation : au minimum 15 jours avant le démarrage de la session

Si prise en charge par un OPCO : vous devez en faire la demande à votre OPCO un mois avant le démarrage de la session.

Un test de positionnement avant la formation est effectué sous la forme d'un questionnaire afin de juger le niveau du stagiaire entrant.

## CERTIFICATION

Une attestation de formation vous sera délivrée à la fin de la formation

## ATTESTATION

Une attestation de formation vous sera délivrée à la fin de la formation sous les conditions suivantes : Assiduités, participation aux ateliers réalisation des évaluations

## ACCESSIBILITÉ

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

Nos intervenants adaptent les rythmes, temps de formations et les modalités pédagogiques en fonction des différentes situations de handicap. Si vous êtes en situation de handicap, contactez notre référent handicap Thibault JACQUES par mail [contact@adjan.fr](mailto:contact@adjan.fr) afin d'adapter au mieux la formation à vos besoins spécifiques

## MÉTHODES ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

- Apport de connaissances, mises en situation
- Accompagnement pendant la formation par un formateur
- Questionnement
- Illustration de la formation avec des cas concrets (exemples pratiques tirés notamment des sanctions)



74 rue du Dr Lemoine, 51100 Reims



[contact@adjan.fr](mailto:contact@adjan.fr)



03 72 60 60 31

### Prix :

Tarif Inter entreprise : 410€/HT  
Sur Devis