



PREMIERS SOINS EN SANTÉ MENTALE (PSSM) FONDAMENTAUX

Le programme de formation **Premiers soins en santé mentale** (PSSM) fournit les **connaissances, les aptitudes et les attitudes** nécessaires pour soutenir une personne qui pourrait vivre un déclin de son bien-être mental ou une situation de crise de santé mentale ou liée à l'utilisation de substances jusqu'à ce qu'une aide professionnelle soit disponible.

Les aptitudes pratiques acquises grâce au programme PSSM vous aident à développer votre confiance et votre tranquillité d'esprit, en sachant que vous pouvez aider votre entourage, prendre soin de vous et donner la priorité à votre bien-être tout en aidant les autres.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

PSSM fondamentaux est un cours simplifié qui enseigne des techniques pratiques de premiers soins en santé mentale dans le cadre d'une formation intensive **d'une journée**.

PSSM fondamentaux offre une **base solide sur les principes de PSSM**, sans évaluation ni certification formelles, ce qui en fait une option idéale pour les équipes à la recherche d'une formation pertinente et rapide.

- Développer votre sensibilisation à la santé mentale
- Réduire la stigmatisation
- Maîtriser des techniques de communication efficaces.
- Cartographier les ressources de soutien en santé mentale
- Mettre en pratique des stratégies d'autosoins
- Utilise le cadre AÉRIS (Approcher la personne, Écouter sans jugement, Rassurer et donner de l'information, Inciter à obtenir de l'aide professionnelle, Soutenir la personne dans ses démarches)

DURÉE : 6 heures

MODALITÉS: Le cours est entièrement animé, avec des options virtuelles et en personne