



**cap Intelligence
Émotionnelle**

Vos besoins deviennent nos objectifs

PREMIERS SECOURS SANTÉ MENTALE



CLAUDIE SELIG

 35 rue principale à DAHLENHEIM

 cap-intelligence-emotionnelle.com

 contact@cap-intelligence-emotionnelle.com



Premiers secours santé mentale

Appréhender les différents troubles psychiques

Savoir porter secours en cas d'urgence

Savoir approcher une personne qui souffre de trouble psychique

OBJECTIF

Qui n'a jamais côtoyé et ou entendu parler d'une personne ayant des addictions ? Qui n'a jamais été en contact avec une personne dépressive ? Qui n'a jamais croisé une personne pour laquelle il s'est questionné sur sa santé mentale ?

L'objectif de cette formation est de vous permettre de mieux comprendre les troubles psychiques et surtout de comprendre comment réagir lorsque vous pensez en avoir détecté chez un proche, un collègue, un voisin.

Il ne s'agit en aucun cas de vous former à l'établissement de diagnostic mais de vous donner les bons outils pour passer la main aux professionnels adaptés.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout groupe de 8 à 16 personnes désireux de travailler le sujet



PRINCIPE

Conçue par PSSM France sur la base des connaissances de MHFA (Mental Health First Aid) et d'études scientifiques, cette formation est là pour vous fournir un plan d'action simple et réalisable en toute circonstance.

Nous aborderons les principaux troubles psychiques (dont dépression, troubles anxieux, bipolarité, risque suicidaire, troubles psychotiques, addictions).

Pour chaque type de trouble, nous étudierons la technique d'assistance afin que chaque secouriste se sente serein à l'idée d'intervenir en cas de crise et en cas de suspicion de trouble.

Expérimentation et exercices pratiques alternent avec périodes de cours théoriques pendant la formation.

A la fin de la session, un manuel édité par PSSM France est remis à chaque participants.

PRÉ-REQUIS

Aucun mais être en bonne santé mentale est préférable

CONDITIONS DE RÉUSSITE

Motivation et ouverture

Engagement et présence de chacun

Climat de confiance

Bienveillance et confidentialité

PLANNING

Durée 2 jours répartis en 1, 2 ou 4 fois



cap Intelligence
Émotionnelle

PROGRAMME DE FORMATION

Premiers Secours Santé Mentale

LANCEMENT DE LA FORMATION

- Présentation de l'objectif pédagogique, du programme & des outils
- Qu'est ce que la santé mentale ?
- Le rôle du secouriste

MODULE 1 : LA DÉPRESSION

- Signes et Symptômes de la Dépression
- Le Plan d'Action adapté à la dépression
- Le trouble bipolaire
- La crise suicidaire
- Le plan d'Action adapté à la crise suicidaire

MODULE 2 : LES TROUBLES ANXIEUX

- Signes et Symptômes des troubles anxieux
- Le Plan d'Action adapté aux troubles anxieux
- L'attaque de panique
- Le choc post-traumatique

MODULE 3 : LES TROUBLES PSYCHOTIQUES

- Signes et Symptômes des troubles psychotiques
- Le Plan d'Action adapté aux troubles psychotiques
- Que faire en cas de crise

MODULE 4 : LES ADDICTIONS

- Les troubles liés à l'utilisation de substances
- Les différentes substances en France
- Le Plan d'Action adapté aux troubles liés à l'utilisation de substances
- La conduite agressive

MÉTHODES & MOYENS PÉDAGOGIQUES

Méthodes pédagogiques

- Exposés,
- Exercices pratiques, intelligence collective,
- Etudes de cas,
- Jeux de rôle.

Moyens pédagogiques

- Présentation élaborée par PSSM France
- Chaque participant recevra son manuel édité par PSSM France
- Vidéos,
- Etudes scientifiques

Modalités d'évaluation

- Evaluations des acquis en cours de formation (ECF) : exercices d'évaluation des connaissances

SUIVI DE L'EXÉCUTION DE LA FORMATION

L'assiduité des apprenant(e)s est attestée par :

- les feuilles d'émargement
- le certificat de réalisation.

ÉVALUATION DE LA QUALITÉ DE LA FORMATION

Afin d'améliorer nos prestations en continu, un questionnaire portant sur l'évaluation de la formation est soumis aux apprenant(e)s à l'issue de la formation.

LES

- Accréditation du.de la formateur.rice obligatoire
- S'appuie sur l'expertise de MHFA Australie
- Programme délivré de la même manière quel que soit le.la formateur.rice en France
- Etudes et Méta-analyses
- Programme validé par le ministère de la Santé soutenu par Santé Publique France et Fondation Handicap



cap Intelligence
Émotionnelle



COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Vos besoins deviennent nos objectifs ! Quasiment toutes les formations sont personnalisables.

C'est dans l'ADN de cap Intelligence Émotionnelle de s'adapter et de personnaliser. Car toute entreprise, toute école, toute institution est unique et tout groupe en leur sein est unique.

La plaquette est faite pour vous donner une première idée de ce que je pratique régulièrement. Nous commençons par nous rencontrer afin que je puisse mieux vous connaître et mieux cerner vos besoins et désirs.

Je vous accueille dans mes locaux ou dans les vignes de Dahlenheim ou je me déplace partout en France. Nous décidons ensemble de ce qui est le plus adapté. Ainsi, nous co-crédons la formation ensemble : taille du groupe, durées, organisation, lieu, moyens pédagogiques, modalités d'évaluation.

Vos besoins sont devenus nos objectifs !

QUI SUIS-JE ?

Claudie SELIG

Après 24 ans passés chez IBM où j'ai exploré différents métiers, avec une grande partie de ma carrière en tant que cheffe puis directrice de projets et manager, j'ai décidé de rejoindre les métiers de l'accompagnement de l'humain : formation, coaching et bilan de compétences. Chez IBM, j'ai eu la chance travailler pour de grands noms comme Airbus, Danone, Carlsberg, L'oréal, Crédit Mutuel, Nokia et sur des projets à haute visibilité et internationaux. Gérer une équipe multiplaques, collaborer avec des profils variés et interculturels m'aura ouverte à de nouveaux horizons.

Les valeurs de cap Intelligence Émotionnelle :

Authenticité, Adaptabilité, Inclusion.

ON SE CONTACTE !



35 rue principale à DAHLENHEIM



cap-intelligence-emotionnelle.com



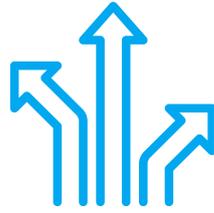
contact@cap-intelligence-emotionnelle.com



06.74.03.34.89



cap Intelligence
Émotionnelle



QU'EST-CE QUI NOUS DIFFÉRENCIE ?

Nous nous voulons atypique.

Pédagogie inversée, intelligence collective, jeux, fresques, jeux de rôle et intervention de mes facilitateurs (cavaliers king charles ou chats) nous permettent d'aborder différemment des sujets très sérieux et importants comme la gestion du conflit, l'intelligence émotionnelle, l'écoute active, la gestion de projet, le management, la santé mentale, les profils neuroatypiques. Nous formons en visioconférence, en salle ou ... dans les vignes.

Bien sur, les slides powerpoint sont encore présents lorsque c'est nécessaire mais dans une proportion réfléchi.

Les neurosciences le disent, jouer et interagir en formation :

- Améliore l'engagement et la motivation,
- Renforce les connexions neuronales par l'utilisation de différentes zones du cerveau,
- Réduit le stress et augmente la résilience,
- Favorise la cohésion d'équipe en créant de nouvelles expériences émotionnelles.

L'expérience et nos profils font que nous avons cette capacité à nous adapter, que nous avons la culture de la performance et c'est d'ailleurs notre but ultime : permettre à vos équipes de performer !

Pour cela, un maître-mot : la flexibilité et plutôt que de vous imposer notre contenu et nos déroulements pédagogiques, nous vous les proposons et co-créons avec vous.



A la formation s'ajoutent le coaching personnel et professionnel et les bilans de compétences.

Et la boucle est bouclée !

Vos besoins sont devenus nos objectifs !

