

Premiers secours psychologiques en entreprise



1 journée



aucun pré-requis



10 max



900 € HT

Face à une personne en difficulté, nous sommes souvent démunis. Pourtant, quelques réflexes simples peuvent faire toute la différence.

Comment réagir lorsqu'un collègue craque, fond en larmes ou exprime sa détresse ?

Comment accueillir la parole de l'autre sans juger ni aggraver la situation ?

Comment apporter une première aide tout en restant à sa juste place ?

À travers une approche originale inspirée du secourisme, des maraudes et des techniques de communication interpersonnelle, vous découvrirez comment devenir un relais de confiance lorsqu'une personne rencontre une difficulté psychologique. Grâce à des apports concrets et des mises en situation, vous développerez les bons réflexes pour écouter, dialoguer et orienter vers les ressources adaptées.

Comprendre les fondamentaux de l'aide à la personne

- Les bases de la communication interpersonnelle.
- Ce que fait (et ne fait pas) un secouriste.
- Les enseignements du secourisme et des maraudes transposés au monde professionnel.
- Techniques d'écoute et d'évaluation d'une situation.

S'exercer pour agir avec confiance

- Mises en situation inspirées du quotidien professionnel.
- Analyse collective des pratiques.
- Développement des bons réflexes d'écoute et d'orientation.
- Partage d'expériences et conseils applicables immédiatement.

Objectif

Acquérir des techniques d'écoute et de communication permettant d'accueillir ou d'aller vers une personne en difficulté, d'instaurer un climat de confiance et d'agir comme premier maillon de la chaîne de secours psychologiques en entreprise.

Cible

Destinée à toute personne souhaitant mieux accueillir, écouter et accompagner un collègue dans l'environnement professionnel



À l'issue de cette journée, vous serez capable d'adopter les bons réflexes pour accueillir une personne en difficulté et l'orienter vers les interlocuteurs adaptés.



Juillet 2026

DIDAXIS
FORMATION

**Bien vivre
l'entreprise**