



Premiers secours psychologiques – Prendre soin de soi



Ce cours en ligne vise à aider les participants à mieux comprendre les effets sur soi du stress, de la perte et du deuil, tout en apprenant à mieux veiller à leur propre bien-être et à leur protection personnelle. Ils découvriront le cycle « Observer, Écouter, Accompagner, Vivre » prôné par la Croix-Rouge et apprendront à gérer les effets de divers types de stress. Ce cours peut aussi être combiné avec le cours en ligne de la Croix-Rouge intitulé Prendre soin de soi pour appuyer et enrichir tout programme global de bien-être.

Public cible

Le cours peut être suivi séparément ou dans le cadre du cours de premiers secours psychologique en classe et être adapté à tous les groupes (jeunes, milieux de travail, intervenants professionnels).

Durée

En ligne : 45 à 90 minutes

Les participants peuvent progresser à leur propre rythme, interrompre le cours à tout moment et reprendre là où ils se sont arrêtés. La durée varie donc en fonction du rythme et des connaissances préalables de chacun.

Préalable

Être âgé d'au moins 14 ans ou bénéficier du soutien d'un adulte (recommandé)

Critères de réussite

À la fin de chaque module, les participants doivent réussir le test. Les participants qui obtiennent une note inférieure à 100 % peuvent revoir le contenu et refaire l'évaluation autant de fois que nécessaire pour réussir le cours. Les questions figurant dans le test sont sélectionnées de façon aléatoire à partir d'un répertoire; chaque évaluation est donc unique.

Contenu du cours

Cours en ligne intitulé *Prendre soin de soi* permettant de comprendre les effets du stress, de la perte et du deuil par la mise en pratique du cycle « Observer, Écouter, Accompagner, Vivre ».

Matériel du participant

- Cours en ligne Premiers secours psychologiques – Prendre soin de soi
- *Premiers secours psychologiques – Cahier d'exercices* (version téléchargeable ou version papier)
- Certificat à imprimer qui sera délivré au participant une fois qu'il aura réussi le cours

