



# Prendre soin de soi et de son bien-être



Le cours Prendre soin de soi et de son bien-être permet d'acquérir des stratégies pour anticiper les tensions et les crises et pour savoir prendre soin de soi lors d'une situation éprouvante.

Le cours propose aux participant(e)s des outils et ressources qui les aideront à améliorer leurs stratégies d'adaptation et à renforcer leur résilience en période de stress. Ils y établiront un plan de bien-être personnel lors du volet en ligne autonome, qui sera suivi d'un atelier animé par un moniteur ou une monitrice où les participant(e)s auront l'occasion de mettre en pratique les principes étudiés précédemment par l'entremise d'études de cas, de discussions de groupe et d'exercices d'introspection.

## Public cible

Ce cours est idéal pour les équipes de travail et les groupes, notamment les membres du personnel de la santé et du personnel enseignant, les intervenant(e)s professionnel(le)s, les jeunes adultes et les personnes travaillant dans un même environnement. L'animation du cours pourra être adaptée à la situation et aux expériences des membres du groupe.

## Durée

- Cours autonome en ligne Premiers secours psychologiques – Prendre soin de soi, d'une durée de 45 à 90 minutes
- Volet en personne animé par un(e) moniteur(-trice), d'une durée de 1 h 30 à 2 h

## Formateur

Moniteur ou monitrice de premiers secours psychologiques

## Admissibilité

Cours recommandé aux personnes âgées de 16 ans ou plus

## Contenu du cours

- Établissement d'un plan de bien-être personnel pour améliorer vos stratégies d'adaptation et renforcer votre résilience en période de stress
- Mise en application des principes abordés dans le volet en ligne grâce à un volet en classe, notamment au moyen d'études de cas, de discussions de groupe et d'exercices d'introspection

## Critères de réussite

- Avoir réussi le cours en ligne Premiers secours psychologiques – Prendre soin de soi
- Participer activement à la totalité du volet en classe

## Matériel du participant

- Cours en ligne Premiers secours psychologiques – Prendre soin de soi
- Cartes « Observer, Écouter, Accompagner, Vivre » (facultatives)

## Certificat

Certificat Prendre soin de soi et de son bien-être, valide un an