

Praticien des TCC 3^e vague

Thérapie cognitive et comportementale, ACT, mindfulness et psychologie positive

Cette formation est modularisée : vous pouvez choisir de la suivre entièrement ou de suivre uniquement certains modules.*

OBJECTIFS

Les Thérapies Cognitives et Comportementales (TCC) sont l'un des référentiels dominant le champ de l'accompagnement thérapeutique au niveau international et connaissent un franc succès en France depuis une vingtaine d'années. Approches brèves, fortement orientées solution et centrées sur l'ici et maintenant, elles proposent un travail conjoint de la pensée et du comportement.

La récente "3^e vague" vient enrichir la pratique dite des TCC "classiques" en y intégrant plus avant la dimension émotionnelle, affective et corporelle. Elle permet également d'introduire dans la prise en charge une série d'innovations issues de la recherche actuelle en psychologie.

Cette Certification a pour objectif de former les participants à la pratique effective des TCC 3^e vague. Nos journées de formation sont ainsi composées de 25% de théorie et de 75% d'applications pratiques (TP, jeux de rôle et simulations).

MÉTHODE

- Programme fortement opérationnel, centré sur la pratique : méthodologies, techniques et outils
- Mises en application : études de cas, jeux de rôle et simulations débriefés

PUBLIC CONCERNÉ

Psychothérapeutes, psychologues, coaches.
Éducateurs professionnels médicaux / paramédicaux.
Étudiants en psychologie.

MODALITÉS

Volume : 9 jours (63 h) répartis sur environ 6 mois : 8 j de formation + 1 j de certification à distance + réalisation de 2 accompagnements
Périodicité : 4 sessions de 1 ou 3 jours.
Lieu : Paris ou Lyon intra muros
Tarif : 950 € net (étudiant) / 1850 € net (financement particulier) / 2200 € net (financement pris en charge)
Nombre de participants : 10 maximum
Dates 2019 : chryssippe.org/formation

NOS ++

- Formation en part-time
- Accompagnement individualisé tout au long de la formation
- Acquisition de savoirs théoriques et pratiques
- Apprentissage d'une méthodologie applicable à de nombreuses problématiques
- Validation des acquis en fin de parcours
- Accès au réseau des certifiés du Cabinet Chryssippe
- Notre sympathique équipe d'intervenants
... et les croissants chauds !

CONTENU

MODULE n° 1

PRATIQUE DE LA PSYCHOTHÉRAPIE COGNITIVE ET COMPORTEMENTALE (3 jours)

- Fondamentaux théoriques : pensées automatiques, croyances irréalistes, distorsions cognitives, conditionnement, exposition, planification opérationnelle
- Posture, "empowerment", collaboration authentique et alliance
- Méthodologies de l'analyse et de l'opérationnalisation de la demande en TCC
- Techniques d'identification et de travail des pensées automatiques
- Techniques d'identification et de travail des croyances irréalistes

MODULE n° 2

PRATIQUE DE L'ACT ET DE LA MINDFULNESS (3 jours)

- Fondamentaux théoriques : évitement, contrôle, fusion cognitive, métacognition, désespoir créatif, valeurs, engagement, acceptation
- Méthodologies, techniques et outils de l'ACT pour le travail de la défusion cognitive, de l'acceptation, des valeurs et de l'engagement : utilisation de la méthode Hexaflex
- Méthodologies, techniques et outils de la pleine conscience : travail du pilotage automatique, de l'attention élargie et de la régulation émotionnelle

MODULE n° 3

PRATIQUE DE LA PSYCHOTHÉRAPIE POSITIVE (2 jours)

- Fondamentaux théoriques : bien-être et bonheur, sens, gratitude, ratio de Losada, émotions positives, compétences pro-sociales, coping, flow, résolution de problème, attributions causales
- Outils diagnostiques : satisfaction de vie, forces de caractère, auto-efficacité, créativité, optimisme, échantillonnage des expériences
- Méthodes, techniques et outils pour le développement des compétences positives : optimisme, gratitude, altruisme, modération, orientation solution, sens, fonctionnement optimal, réattribution interne.

* Pour chaque module de 3 jours (TCC & Act-Mindfulness) : 350 € net (étudiant) / 650 € net (financement particulier) / 750 € net (financement pris en charge).

Pour le module de 2 jours de psychologie positive : 250 € net (étudiant) / 500 € net (financement particulier) / 600 € (financement pris en charge).