

Praticien des TCC 3^e vague

Thérapie cognitive et comportementale (TCC), Thérapie d'acceptation et d'engagement (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, de coaching ou de développement personnel) au niveau international et connaissent un franc succès en France. Approches brèves, orientées solution et centrées sur l'ici et maintenant, elles proposent un travail conjoint de la pensée et du comportement qui en résulte. La récente "3^e vague" vient enrichir la pratique dite des TCC "classiques" en y intégrant plus avant les dimensions 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 à la pratique effective des TCC 3^e vague (dans un cadre de psychothérapie, de coaching ou de développement personnel).

Nos journées de formation sont composées de 25% de théorie et de 75% d'applications pratiques (TP, jeux de rôle, simulations et études de cas).

MÉTHODE

- Programme fortement opérationnel, centré sur la pratique : méthodologies, techniques et outils
- Mises en application : études de cas, jeux de rôle et simulations systématiquement débriefés
- Mise en situation réelle : 2 accompagnements à réaliser

PUBLIC CONCERNÉ

Psychothérapeutes, psychologues, coaches
Praticiens du développement personnel
Professionnels médicaux/ para-médicaux

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 : 3 sessions de 2 à 3 jours.
Lieu : Paris ou Lyon intra-muros
Nombre de participants : 10 maximum
Dates et tarifs 2020 : chryssippe.org/formation

NOS ++

- Formation condensée, en part-time
- Accompagnement individualisé tout au long de la formation
- Acquisition des fondamentaux théoriques et pratiques
- Apprentissage d'une méthodologie applicable aux principales problématiques
- Validation des acquis en fin de parcours
- Remise d'ouvrages de référence
- Accès au réseau des membres certifiés
- Notre sympathique équipe d'intervenants ... et les croissants chauds !

CONTENU

MODULE n° 1

MÉTHODOLOGIE DE LA PRATIQUE D'ACCOMPAGNEMENT EN PSYCHOLOGIE POSITIVE (14 h)

- Concepts centraux de la psychologie positive
- Posture fondamentale du praticien de la psychologie positive
- Développement/intensification des compétences positives au service des finalités de l'accompagnement (de psychothérapie, de coaching ou de développement personnel) : bien-être gratitude, Flow, décentration, flexibilisation du point de vue, acceptation, valeurs et sens, confiance, résolution de problèmes, etc.

MODULE n° 2

MÉTHODOLOGIE DE LA PRATIQUE D'ACCOMPAGNEMENT EN THÉRAPIE COGNITIVE ET COMPORTEMENTALE (21 H)

- Pensées automatiques, croyances irréalistes, distorsions cognitives
- Posture fondamentale du praticien : collaboration authentique, alliance, empowerment
- Méthodologie de l'analyse et de l'opérationnalisation de la demande (de psychothérapie, de coaching ou de développement personnel)
- Techniques d'identification et de travail des pensées automatiques
- Techniques d'identification et de travail des croyances irréalistes
- Questionnements scientifique, pragmatique et de coping
- Méthode globale AGCDE d'Ellis, acceptation externe et orientation solution.

MODULE n° 3

MÉTHODOLOGIE DE LA PRATIQUE D'ACCOMPAGNEMENT EN THÉRAPIE D'ACCEPTATION & D'ENGAGEMENT ET EN MINDFULNESS (21 h)

- Concepts fondamentaux : pleine conscience, défusion cognitive, acceptation (interne), valeurs et engagement, moi observateur, flexibilisation cognitive
- Techniques de flexibilisation au service des finalités de l'accompagnement (de psychothérapie, de coaching ou de développement personnel) : identification des valeurs et engagement comportemental, travail de la lutte et de l'acceptation, travail de la défusion, focalisation de l'attention sur l'ici et maintenant, méditation bienveillante, conscience des perceptions sensorielles, etc.