





**Modalités de suivi de formation en e-learning tutoré :**

**▶▶▶ AVANT LA FORMATION**

**Étape 1** – Validation de votre inscription (envoi de votre dossier d'inscription, de la convention de formation et de votre règlement)

**Étape 2** – Ouverture d'un accès Dropbox contenant l'ensemble des supports pédagogiques nécessaires au déroulement de la formation ainsi qu'un accès Joomeo contenant les vidéos des différentes journées de formation

**Étape 3** – Prise de rendez-vous avec le référent pédagogique pour le séminaire individuel d'ouverture et la présentation détaillée de la formation (en visio-conférence - 30 min)

*À noter : une fois votre accès ouvert, vous disposez d'une période de 2 mois pour suivre l'ensemble de la formation.*

**▶▶▶ PENDANT LA FORMATION**

**Étape 4** – Pour chaque journée de formation :

- I. Visionnage des enregistrements vidéos
- II. Liste de vos questions relatives aux éléments théoriques et méthodologiques abordés durant cette journée
- III. Réalisation de la fic e-outil associée à l'outil central de la journée
- IV. Réalisation de 2 simulations de mise en pratique de l'outil du jour avec les autres participants en e-learning

**Étape 5** – Prise de rendez-vous avec l'animateur pour un séminaire individuel de débriefing en visio-conférence de 45 min (correction de la fic e-outil, questions/réponses relatives au cours et questions/réponses relatives aux premières simulations)

**Étape 6** – Réalisation de 2 autres simulations d'approfondissement

**▶▶▶ ENTRE LE DERNIER JOUR DE FORMATION ET DE L'EVALUATION**

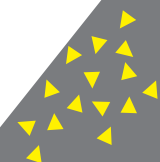
**Étape 7** – Mise en situation professionnelle d'au moins 2 accompagnements complets (total cumulé d'au moins 30 heures, à répartir à votre convenance) en accord avec vos perspectives professionnelles

**Étape 8** – Pendant la mise en situation professionnelle, 2 séminaires individuels de « supervision de la pratique » (en visio- conférence de 30min par séminaire) à fi er avec le superviseur de la pratique

**▶▶▶ ENTRE LE DERNIER JOUR DE FORMATION ET DE L'EVALUATION**

**Étape 9** – Journée d'évaluation à distance, date à définir avec notre service administratif

*A tout moment, vous pouvez solliciter l'adresse [administration@chrysippe.org](mailto:administration@chrysippe.org) pour tout besoin pratique et logistique, ainsi que votre référent pédagogique pour toute question conceptuelle et méthodologique.*



## CONTENU DE LA FORMATION

### Journée 1 - Fondamentaux théoriques du coaching cognitif et comportemental - Module 1 & Posture, finalités et méthodologie générale du coaching individuel - Module 2

*Objectifs pédagogiques : Savoir distinguer croyance, distorsion cognitive et pensée automatique. Savoir reconnaître les différents types de croyances limitantes. Savoir reconnaître les différents types de distorsions cognitives. Connaître la posture propre au coach. Savoir structurer un accompagnement global et une séance-type de coaching. Savoir mettre en place les différents éléments constitutifs de l'analyse de la demande du coaché (type de demande, écologie, subjectivité, fixation).*

#### **Présentation conceptuelle et méthodologique opérationnelle illustrée d'exemples pratiques et réponses aux questions :**

- ▲ Fondamentaux du coaching cognitif et comportemental
- ▲ Posture, finalités, méthodologiques du coaching individuel

#### **Travaux pratiques :**

- ▲ TP1 « Reconnaître les distorsions »
- ▲ TP2 « Reconnaître les croyances irréalistes »
- ▲ Etudes de cas - travail en sous-groupe, corrections et questions/réponses
- ▲ Elaboration individuelle de la fiche-outil en lien avec le module suivi
- ▲ « Aquarium » : simulation de volontaires devant le groupe, débriefing, questions/réponses
- ▲ Simulations en binômes parallèles, débriefings en autonomie
- ▲ Débriefings collectifs post-simulation, rappels des points-clés, questions/réponses
- ▲ Amélioration individuelle post-débriefing et la fiche-outil en lien avec la méthodologie étudiée

#### **Passation en ligne de l'évaluation des acquis des fins de modules 1 & 2**

### Journée 2 - Méthodologie de l'opérationnalisation de la demande en coaching cognitif et comportemental - Module 3

*Objectifs pédagogiques : Savoir comportementaliser la demande du coaché. Savoir utiliser les critères permettant de fixer de bons objectifs en coaching. Savoir faire élaborer des objectifs généraux. Savoir faire élaborer des objectifs spécifiques intégrant les actions correctrices des matrices vulnérables impliquées.*

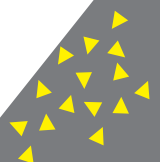
#### **Présentation méthodologique opérationnelle illustrée d'exemples pratiques et réponses aux questions :**

- ▲ Méthodologie de l'opérationnalisation de la demande

#### **Travaux pratiques :**

- ▲ Etudes de cas - travail en sous-groupe, corrections et questions/réponses
- ▲ Elaboration individuelle de la fiche-outil en lien avec la méthodologie présentée
- ▲ « Aquarium » : simulation de volontaires devant le groupe, débriefing, questions/réponses
- ▲ Simulations en binômes parallèles, débriefings en autonomie
- ▲ Débriefings collectifs post-simulation, rappels des points-clés, questions/réponses
- ▲ Amélioration individuelle post-débriefing et la fiche-outil en lien avec la méthodologie étudiée

#### **Passation en ligne de l'évaluation des acquis de fin de module 3**



## CONTENU DE LA FORMATION

### Journée 3 - Techniques d'identification et de travail des pensées automatiques - Module 4

Objectifs pédagogiques : Savoir utiliser les principales techniques d'identification des pensées automatiques. Savoir utiliser les principales techniques de travail des pensées automatiques.

**Présentation conceptuelle et méthodologique opérationnelle illustrée d'exemples pratiques et réponses aux questions :**

- ▲ Identification des pensées automatiques
- ▲ Travail des pensées automatiques

**Travaux pratiques :**

- ▲ TP1 « Repérage des gestes d'identification et de travail des pensées automatiques »
- ▲ TP2 « Identification situation, pensées automatiques et réactions »
- ▲ TP3 « Flexibilisation des pensées automatiques »
- ▲ Etudes de cas - travail en sous-groupe, corrections et questions/réponses
- ▲ Elaboration individuelle de la fiche-outil en lien avec le module suivi
- ▲ « Aquarium » : simulation de volontaires devant le groupe, débriefing, questions/réponses
- ▲ Simulations en binômes parallèles, débriefings en autonomie
- ▲ Débriefings collectifs post-simulation, rappels des points-clés, questions/réponses
- ▲ Amélioration individuelle post-débriefing de la fiche-outil en lien avec la méthodologie étudiée

**Passation en ligne de l'évaluation des acquis de fin de module 4**

### Journée 4 - Techniques d'identification et de travail des croyances irréalistes - Module 5

Objectifs pédagogiques : Savoir utiliser les principales techniques d'identification des croyances irréalistes. Savoir utiliser les principales techniques de travail des croyances irréalistes.

**Présentation méthodologique opérationnelle illustrée d'exemples pratiques et réponses aux questions :**

- ▲ Identification des croyances irréalistes
- ▲ Travail des croyances irréalistes

**Travaux pratiques :**

- ▲ Méthode appliquée de la « flèche descendante »
- ▲ TP1 « Identification du point commun entre les pensées automatiques »
- ▲ TP2 « Comparaison des faits en faveur-défaveur de la Croyance Irréaliste-Croyance Réaliste »
- ▲ TP3 « Imagerie par reviviscence de la Croyance Irréaliste-Croyance Réaliste »
- ▲ Elaboration individuelle des fiches-outils en lien avec le module suivi
- ▲ « Aquarium » : simulation de volontaires devant le groupe, débriefing, questions/réponses
- ▲ Simulations en binômes parallèles, débriefings en autonomie
- ▲ Débriefings collectifs post-simulation, rappels des points-clés, questions/réponses
- ▲ Amélioration individuelle post-débriefing des fiches-outils en lien avec la méthodologie étudiée

**Passation en ligne de l'évaluation des acquis de fin de module 5**

### Journée 5 - Méthode centrée sur les solutions et les compétences - Module 6

Objectifs pédagogiques : Savoir initier la méthode centrée solutions. Savoir utiliser les outils fondamentaux de la méthode centrée solutions. Savoir utiliser les routines langagières de la méthode centrée solutions. Savoir débriefer des prescriptions centrées solutions.

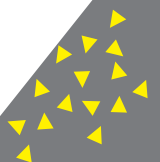
**Présentation conceptuelle et méthodologique opérationnelle illustrée d'exemples pratiques et réponses aux questions :**

- ▲ Méthodologie systémique comportementale de l'approche centrée solution coaching
- ▲ Méthode centrée sur les solutions et compétences

**Travaux pratiques :**

- ▲ Elaborations individuelles et collectives des fiches-outils en lien avec les méthodologies étudiées
- ▲ « Aquarium » : simulations de volontaires devant le groupe, débriefing, questions/réponses
- ▲ Simulations en binômes parallèles, débriefings en autonomie
- ▲ Débriefings collectifs post-simulation, rappels des points-clés, questions/réponses
- ▲ Améliorations post-débriefings des fiches-outils
- ▲ Vidéo « Cas SAV informatique »

**Passation en ligne de l'évaluation des acquis de fin de module 6**



## CONTENU DE LA FORMATION

### Journées 6 & 7 - Epistémologie de l'approche cognitive-émotionnelle-comportementale d'Ellis & Méthodologie de la pratique de la méthode ABCDE - Module 7

*Objectifs pédagogiques : Connaître les notions d'attribution causale, d'exigence, de fonctionnement rationnel vs irrationnel et de finalités du travail psychologique. Savoir mettre en place les différentes étapes de la méthode ABCDE d'Ellis.*

#### **Présentation conceptuelle et méthodologique opérationnelle illustrée d'exemples pratiques et réponses aux questions :**

- ▲ Epistémologie de l'approche cognitive-émotionnelle-comportementale d'Ellis
- ▲ Méthode globale cognitive-émotionnelle-comportementale ABCDE et orientation solution

#### **Travaux pratiques :**

- ▲ TP « Mary »
- ▲ Etude de cas - travail en sous-groupe, corrections et questions/réponses
- ▲ Elaboration individuelle de la fiche-outil en lien avec la méthodologie présentée
- ▲ « Aquarium » : simulation de volontaires devant le groupe, débriefing, questions/réponses
- ▲ Simulations en binômes parallèles, débriefings en autonomie
- ▲ Débriefings collectifs post-simulation, rappels des points-clés, questions/réponses
- ▲ Amélioration individuelle post-débriefing de la fiche-outil

#### **Passation en ligne de l'évaluation des acquis de fin de module 7**

