

CERTIFICATION CHRYSSIPPE PRATICIEN DES TCC 3ÈME VAGUE

THERAPIE COGNITIVE ET COMPORTEMENTALE (TCC)
PSYCHOLOGIE POSITIVE
THERAPIE D'ACCEPTATION ET D'ENGAGEMENT (ACT) & MINDFULNESS

Présentiel Lyon ou visio-conférence ou e-learning tutoré

Les thérapies cognitives et comportementales (TCC) sont l'un des référentiels dominants dans 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 « 3e 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.

PUBLIC VISÉ

- ▲ Psychologues
- ▲ Psychothérapeutes
- ▲ Professionnels du médical et du paramédical
- ▲ Professionnels de l'accompagnement
- ▲ Coachs
- ▲ Praticiens en développement personnel

Si votre situation nécessite des aménagements particuliers, n'hésitez pas à nous le signaler.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette Certification Chryssippe a pour objectif de former à la **pratique effective des TCC 3ème vague** dans différents cadres (psychothérapie, coaching, développement personnel, médical et paramédical).

Les objectifs pédagogiques globaux de cette formation sont les suivants :

- ▲ Savoir mettre en place les principaux outils de la psychologie positive, des thérapies cognitives et comportementales (approche Ellis), et de la thérapie d'acceptation et d'engagement et de la mindfulness

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES MOBILISÉS

- ▲ Programme fortement opérationnel, centré sur la pratique: méthodologie, techniques et outils, tout en associant un apport théorique pertinent sur les grands concepts
- ▲ Mises en application : études de cas, jeux de rôle et simulations systématiquement débriefés
- ▲ Tutorat individuel à distance : accompagnement tout au long de la formation

MODALITÉS E-LEARNING TUTORÉ

- ▲ À distance (nécessité d'avoir son propre ordinateur portable)
- ▲ Durée de la formation : 3 mois
- ▲ Démarrez à tout moment : date à nous communiquer

DATES ET LIEUX

- ▲ Lyon 1er arr. ou en visio-conférence :
02 & 03 Mai 2023 20, 21 & 22 Juin 2023
03, 04 & 05 Juillet 2023
Évaluation à distance : 16 Décembre 2023

À noter : nécessité d'apporter votre propre ordinateur portable sur place (en présentiel à Lyon)

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

- ▲ 8 jours (63h) : 8 jours en présentiel à Lyon ou en visio-conférence ou en e-learning tutoré + 2 accompagnements en mise en situation professionnelle à réaliser

TARIFS NETS

(TVA non applicable)

- ▲ Particulier à Lyon ou en visio 2100€
Particulier en e-learning tutoré 1850€
- ▲ Prise en charge à Lyon ou en visio 2500€
Prise en charge en e-learning tutoré 2500€
- ▲ Étudiant à Lyon ou en visio 1200€
- ▲ Étudiant en e-learning tutoré 1200€

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- ▲ Evaluation des acquis intermédiaire après chaque fin de module
- ▲ Evaluation de la satisfaction
- ▲ Evaluation à distance : soutenance en visio-conférence d'analyse critique de sa pratique dans le cadre d'un accompagnement (30 min)
- ▲ Obtention de la Certification Chryssippe « Praticien des TCC 3ème vague »

MODALITÉS D'INSCRIPTION

- ▲ administration@chryssippe.org
- ▲ 09 62 60 48 94
- ▲ chryssippe.org

NOS +

- ▲ Formation condensée, en part time
 - ▲ Supervision individuelle
 - ▲ Acquisition des fondamentaux théoriques et pratiques
 - ▲ Apprentissage d'une méthodologie immédiatement opérationnelle, applicable aux demandes d'accompagnement
 - ▲ Validation des acquis en fin de parcours
 - ▲ Remise d'une Certification Chryssippe
 - ▲ Accès au réseau des autres participants de la promotion
 - ▲ Notre sympathique équipe pédagogique...
- ...et les croissants chauds !

CERTIFICATION CHRYSHIPPE PRATICIEN DES TCC 3ÈME VAGUE

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Mise en situation professionnelle :

- ▲ Réalisation de 2 accompagnements complets (durée totale de 30h minimum, à répartir à votre convenance)
- ▲ 2 séminaires individuels de « supervision de la pratique » en visio-conférence de 30min par séminaire avec le superviseur de la pratique

Validation de la Certification Chrysippe, sur 1 journée, évaluation à distance :

- ▲ 1 examen écrit à distance : questions théoriques conceptuelles et méthodologiques - 1h
- ▲ 1 examen écrit à distance : étude de cas + 2 questions opérationnelles de méthodologie - 2h
- ▲ 1 soutenance en visio-conférence d'analyse critique de la pratique dans le cadre d'un de vos deux accompagnements - 30min

A l'issue de la formation et de sa validation finale : obtention de la Certification Chrysippe de « Praticien des TCC 3ème vague »

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Coordinatrice & référente pédagogique :

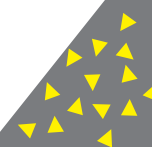
- ▲ **Lisa Chassot** - Psychologue, psychothérapeute TCC, coach, chargée de cours à l'université

Superviseur de la pratique :

- ▲ **Audrey Pinard** - Psychologue clinicienne, psychothérapeute, spécialisée en TCC 3ème vague (psychologie positive, pleine conscience, thérapie d'acceptation et d'engagement), chargée de cours à l'université

Animateurs de formation :

- ▲ **Lisa Chassot**
- ▲ **Audrey Pinard**
- ▲ **Michaël Pichat** - Docteur en psychologie, psychologue, spécialiste de l'approche cognitive et comportementale, universitaire, maître de conférences et fondateur du Cabinet Chrysippe
- ▲ **Sandy Louis** - Coach, psychologue du travail, psychothérapeute, chargée de cours à l'université
- ▲ **Delphine Lemaire** - Coach entreprise et en développement personnel, chargée de cours à l'université



MODALITÉS SPÉCIFIQUES DE SUIVI DE FORMATION EN E-LEARNING TUTORÉ

Si vous préférez vous former de chez vous et à votre rythme, nous vous proposons une formule de formation en e-learning tutoré que vous pouvez démarrer à tout moment.

Modalités d'accompagnement pédagogique et technique :

- ▲ Un référent pédagogique dédié tout au long de la formation
- ▲ Un document « Progression pédagogique de la formation » reprenant le planning détaillé jour par jour des modules abordés, les durées et les thématiques étudiées
- ▲ Un débriefing individuel en visio-conférence après chaque journée avec l'animateur (correction de la fiche-outil, questions/réponses relatives au cours et questions/réponses relatives aux premières simulations)
- ▲ 2 rendez-vous individuels d'analyse de la pratique en visio-conférence durant la mise en situation professionnelle
- ▲ Un accès au réseau des autres participants en e-learning (via WhatsApp – fixation des créneaux de simulation en binôme, entraide, travail commun, annonces des soutenances, partages de documents complémentaires/astuces etc...)
- ▲ Chaque semaine, un séminaire collectif « live » en visio-conférence sur un nouveau thème
- ▲ Des séminaires live supplémentaires organisés par le référent pédagogique

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 3 mois pour suivre l'ensemble de la formation.

▶▶▶ PENDANT LA FORMATION

Étape 4 - Pour chaque journée de formation :

- Visionnage des enregistrements vidéos,
- Liste de vos questions relatives aux éléments théoriques et méthodologiques abordés durant cette journée,
- Réalisation de la fiche-outil associée à l'outil central de la journée,
- 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 fiche-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'ÉVALUATION

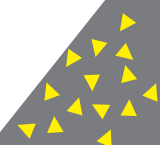
Étape 7 - Mise en situation professionnelle d'au moins 2 accompagnements complets (total cumulé d'au moins 30 heures, à répartir à votre convenance) en accord avec vos perspectives professionnelles

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

▶▶▶ APRÈS LA FORMATION - JOURNÉE ÉVALUATION

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 pour tout besoin pratique et logistique, ainsi que votre référent pédagogique pour toute question conceptuelle et méthodologique.



CONTENU DE LA FORMATION

Journée 1 - Méthodologie de la pratique d'accompagnement en psychologie positive - Module 1

Objectifs pédagogiques : Connaître les principaux concepts de la psychologie positive. Savoir mobiliser les forces de caractères et la gratitude dans un accompagnement de psychologie positive .

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

- ▲ Fondamentaux conceptuels de la psychologie positive

Travaux pratiques :

- ▲ TP1 « Mobilisation des forces de caractère face aux besoins du moment »
- ▲ TP2 « Mettre en place la gratitude face à une difficulté »
- ▲ Elaboration individuelle des fiches-outils en lien avec les méthodologies présentées
- ▲ « 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

Journée 2 - Méthodologie de la pratique d'accompagnement en psychologie positive - Module 1

Objectifs pédagogiques : Savoir mobiliser le journal du positif, la consolidation du positif et la décentration dans un accompagnement de psychologie positive.

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

- ▲ Fondamentaux conceptuels de la psychologie positive

Travaux pratiques :

- ▲ TP1 « Débriefing du journal du positif »
- ▲ TP2 « Consolidation du positif »
- ▲ TP3 « Décentration »
- ▲ Elaboration individuelle des fiches-outils en lien avec les méthodologies présentées
- ▲ « Aquarium » : simulations de volontaires devant le groupe, débriefings, 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

Passation en ligne de l'évaluation des acquis de fin de module 1

Journée 3 - Méthodologie de la pratique d'accompagnement en thérapie cognitive et comportementale - Module 2

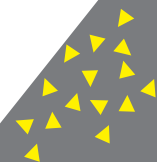
Objectifs pédagogiques : Connaître les notions d'attribution causale, d'exigence, de fonctionnement rationnel vs irrationnel et de finalités du travail psychologique. Savoir mettre en place les différentes étapes de la méthode ABCDE d'Ellis.

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
- ▲ Amélioration individuelle post-débriefing de la fiche-outil



CONTENU DE LA FORMATION

Journée 4 - Méthodologie de la pratique d'accompagnement en thérapie cognitive et comportementale - Module 2

Objectifs pédagogiques : 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 :

- ▲ Méthode globale cognitive-émotionnelle-comportementale ABCDE et orientation solution

Travaux pratiques :

- ▲ Décomposition de la Méthode ABCDE d'Ellis : alternance de simulations en binômes parallèles, de débriefings en autonomie, puis de débriefings collectifs post-simulation et de questions/réponses

Journée 5 - Méthodologie de la pratique d'accompagnement en thérapie cognitive et comportementale - Module 2

Objectifs pédagogiques : Savoir mettre en place les différents éléments constitutifs de l'analyse de la demande du bénéficiaire (type de demande, écologie, subjectivité, fixation). Savoir comportementaliser la demande du bénéficiaire. Savoir utiliser les critères permettant de fixer de bons objectifs. Savoir faire élaborer des objectifs généraux. Savoir faire élaborer des objectifs spécifiques.

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

- ▲ Méthodologie de l'analyse et de l'opérationnalisation de la demande en TCC

Travaux pratiques :

- ▲ Elaboration individuelle des fiches-outils en lien avec les méthodologies présentées
- ▲ « Aquarium » : simulations de volontaires devant le groupe, débriefings, 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

Passation en ligne de l'évaluation des acquis de fin de module 2

Journée 6 - Méthodologie de la pratique d'accompagnement en thérapie d'acceptation et d'engagement et de mindfulness - Module 3

Objectifs pédagogiques : Savoir conduire des exercices de mindfulness.

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

- ▲ Méthodologie du développement de la compétence de mindfulness

Travaux pratiques :

- ▲ TP1 « Méditation »
- ▲ TP2 « Exercice du grain de raisin »
- ▲ TP3 « Méditation de la bienveillance »
- ▲ TP4 « Body scan »
- ▲ « Aquariums collectifs » puis débriefings collectifs en lien avec les différents TPs
- ▲ Elaboration individuelle des fiches-outils en lien avec les méthodologies présentées
- ▲ Simulations en binômes parallèles, débriefings en autonomie
- ▲ Débriefings collectifs post-simulation, rappels des points-clés, questions/réponses
- ▲ Amélioration individuelle post-débriefing des fiches-outils

Journée 7 - Méthodologie de la pratique d'accompagnement en thérapie d'acceptation et d'engagement et de mindfulness - Module 3

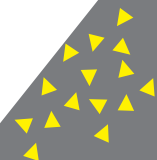
Objectifs pédagogiques : Savoir présenter la notion d'acceptation émotionnelle. Savoir structurer une séquence d'acceptation émotionnelle. Savoir conduire des exercices d'acceptation émotionnelle. Savoir présenter la notion de valeur. Savoir mettre en place une séquence.

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

- ▲ Méthodologie du développement de la compétence de l'acceptation émotionnelle
- ▲ Méthodologie de l'identification des valeurs et des actions engagées

Travaux pratiques :

- ▲ TP « Valeurs et actions engagées »
- ▲ Elaboration individuelle des fiches-outils en lien avec les méthodologies présentées
- ▲ « Aquarium » : simulations de volontaires devant le groupe, débriefings, 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



CONTENU DE LA FORMATION

Journée 8 - Méthodologie de la pratique d'accompagnement en thérapie d'acceptation et d'engagement et de mindfulness - Module 3

Objectifs pédagogiques : Savoir présenter la notion de défusion cognitive. Savoir structurer une séquence de défusion cognitive. Savoir conduire des exercices de défusion cognitive.

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

- ▲ Méthodologie du développement de la compétence de la défusion cognitive

Travaux pratiques :

- ▲ Elaboration individuelle des fiches-outils en lien avec les méthodologies présentées
- ▲ « 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

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

