

MÉTHODOLOGIE DE LA PRATIQUE D'ACCOMPAGNEMENT EN THÉRAPIE D'ACCEPTATION ET D'ENGAGEMENT ET MINDFULNESS

Présentiel Lyon ou visio-conférence ou e-learning tutoré

Ce module forme à l'utilisation opérationnelle des outils de la thérapie d'acceptation et d'engagement (défusion cognitive, acceptation émotionnelle, identification des valeurs et des actions engagées) et de la pleine conscience.

PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS

- ▲ Psychologues
- ▲ Psychothérapeutes
- ▲ Coachs
- ▲ Professionnels du médical et paramédical
- ▲ Professionnels de l'accompagnement
- ▲ Professionnels en reconversion

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

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation a pour objectif de former à **la pratique effective des outils de l'ACT et de la pleine conscience** dans différents cadres (psychothérapie, médical et paramédical, coaching, développement personnel.)

Les objectifs pédagogiques globaux sont les suivants :

- ▲ Savoir mettre en place les principaux outils de la thérapie d'acceptation et d'engagement et de la mindfulness

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES 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 D'ÉVALUATION

- ▲ Evaluation des acquis en fin de formation
- ▲ Evaluation de la satisfaction
- ▲ Obtention d'une « Attestation de formation Chryssippe »

DATES ET LIEUX

- ▲ Lyon 1er arr. ou en visio-conférence : :
03, 04 & 05 Juillet 2023

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

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

- ▲ 3 jours (21h) : en présentiel à Lyon ou en visio-conférence ou en e-learning tutoré

MODALITÉS E-LEARNING TUTORÉ

- ▲ À distance (*nécessité d'avoir son propre ordinateur portable*)
- ▲ Durée de la formation : 2 mois
- ▲ Démarrez à tout moment : date à nous communiquer

TARIFS NETS

(TVA non applicables)

- ▲ Particulier à Lyon ou en visio 750€
- ▲ Particulier en e-learning tutoré 650€
- ▲ Prise en charge à Lyon ou en visio 950€
- ▲ Prise en charge en e-learning tutoré 950€
- ▲ Etudiant à Lyon ou en visio 400€
- ▲ Etudiant en e-learning tutoré 400€

MODALITÉS D'INSCRIPTION

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

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Coordinatrice & référente pédagogique :

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

Animatrices :

- ▲ **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)
- ▲ **Delphine Lemaire** – Coach en entreprise et en développement personnel, chargée de cours à l'université
- ▲ **Lisa Chassot**

NOS +

- ▲ Formation aux fondamentaux théoriques et pratiques
- ▲ Formation à une méthodologie immédiatement opérationnelle, applicable aux demandes classiques d'accompagnement
- ▲ Accès au réseau des autres participants de la formation
- ▲ Notre sympathique équipe d'intervenants...

...et les croissants chauds !

PROGRAMME DE FORMATION

Journée 1 - Méthodologie du développement de la compétence de mindfulness

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 2 - Méthodologie du développement de la compétence d'acceptation et d'engagement & Méthodologie de l'identification des valeurs et des actions engagées

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 d'identification des valeurs. Savoir mettre en place une séquence de fabrication d'actions engagées.

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

Journée 3 - Méthodologie du développement de la compétence de défusion cognitive

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

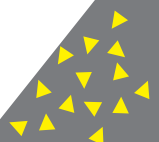
Présentation conceptuelle et méthodologique opérationnelle illustrée d'exemples pratiques et réponses aux questions :

- ▲ Méthodologie du développement de la compétence de défusion cognitive

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 formation



MODALITÉS DE SUIVI D'UN MODULE 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.

▶▶▶ 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 fiche-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 fiche-outil, questions/réponses relatives au cours et questions/réponses relatives aux premières simulations)

Étape 6 – Réalisation de 2 autres simulations d'approfondissement

