

## CERTIFICATION

# OUTILS ACTUELS DES THÉRAPIES COGNITIVES ET COMPORTEMENTALES

*En psychothérapie, coaching & relation de soin*

Promotion visio-conférence 2024

Les thérapies cognitives et comportementales constituent le référentiel central, et le plus scientifiquement validé, des pratiques d'accompagnement dans le monde contemporain de la relation d'aide (psychothérapie, coaching, médical, paramédical, développement personnel). Cette Certification rigoureuse, extrêmement opérationnelle et centrée sur la pratique effective, permet d'en acquérir rapidement les principaux outils : TCC classiques, TCC 3<sup>ème</sup> vague, psychologie positive, thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), pleine conscience, psychologie stoïcienne, biais cognitifs. Elle est également la première à doter les praticiens de technologies innovantes en intelligence artificielle et en monitoring comportemental, permettant à leurs bénéficiaires de consolider en, inter-séance, les acquis travaillés avec leur praticien.

## OBJECTIF

A l'issue de la formation, être en capacité de mettre en place de façon effective les principaux outils des thérapies cognitives et comportementales, de la psychologie positive, de la thérapie d'acceptation et d'engagement, de la mindfulness et de la psychologie stoïcienne. Cela, dans le respect déontologique de son cadre d'exercice spécifique (psychothérapie, coaching, médical / paramédical, etc.).

## PUBLIC VISÉ

- ▶ Psychologues
- ▶ Psychothérapeutes
- ▶ Coachs
- ▶ Professionnels de l'accompagnement
- ▶ Professionnels du médical et du paramédical

## **PROGRAMME**

### **MODULE 1 : Pratique de la thérapie cognitive et comportementale (TCC) (4 jours / 32 heures) :**

- ▶ Méthodologie de l'analyse de la demande.
- ▶ Technique de l'opérationnalisation de la demande.
- ▶ Outil ABCDE d'Ellis : acceptation & orientation solution face aux problèmes.
- ▶ Outil de psychologie stoïcienne : apaisement & action face aux difficultés.
- ▶ Méthodologie du travail des biais cognitifs & développement de l'efficacité.
- ▶ Technologies d'approfondissement en IA et de monitoring comportemental.

### **MODULE 2 : Pratique de la psychologie positive (3 jours / 24 heures) :**

- ▶ Outils de mobilisation des forces, de la gratitude et d'intensification du satisfaisant.
- ▶ Technique de travail des jugements de valeurs & déconstruction du sur-négatif.
- ▶ Méthode centrée sur les solutions & compétences déjà présentes.
- ▶ Technologies d'approfondissement en IA et de monitoring comportemental.

### **MODULE 3 : Pratique de la thérapie d'acceptation & d'engagement (ACT) et de la pleine conscience (mindfulness) (2 jours / 16 heures) :**

- ▶ Techniques d'acceptation émotionnelle et souffrance psychique.
- ▶ Techniques de défusion cognitive & ruminations mentales.
- ▶ Techniques d'identification des valeurs et de mise en place des actions engagées & motivation.
- ▶ Outils de la pleine conscience.
- ▶ Technologies d'approfondissement en IA et de monitoring comportemental.

## PÉDAGOGIE

- ▶ Programme opérationnel, centré sur la pratique : méthodologie, techniques et outils.
- ▶ Mises en application : études de cas, jeux de rôle et simulations débriefés.
- ▶ Stage d'application.
- ▶ Rendez-vous individuels de supervision de la pratique durant le stage.
- ▶ Expérimentation personnelle & utilisation auprès de ses bénéficiaires, durant le stage, des technologies d'intelligence artificielle en inter-séance.

## SÉLECTION

- ▶ Phase 1 : éligibilité : CV & lettre de projet
- ▶ Phase 2 : validation : entretien avec un membre de l'équipe pédagogique

### DATES (visio)

septembre - décembre  
2024

### DURÉE

9 jours (72 heures) de  
formation (visio)  
+ 2 RDV de supervision  
+ 1 journée d'évaluation  
  
+ Séminaires  
d'approfondissement.

### TARIF

- 2300 € net  
(particulier)
- 2700 € net (prise  
en charge)

## INTERVENANTS



**Michael Pichat**

Docteur & maître de conférences des universités en psychologie, psychologue, coach, fondateur du Cabinet Chrysispe-R&D. Spécialiste des TCC, de la psychologie stoïcienne et de la psychologie de l'intelligence artificielle.



**Sandy Louis**

Psychologue clinicienne, psychologue du travail, psychothérapeute, coach, chargée de cours à l'université.



**Delphine Lemaire**

Coach, praticienne en développement personnel, chargée de cours à l'université.



**Audrey Pinard**

Psychologue clinicienne, psychothérapeute

## INFORMATION & CANDIDATURE

[administration@chrysispe.org](mailto:administration@chrysispe.org)  
WhatsApp : +33 (0) 7 88 31 81 39