

# PRATIQUE DES TCC AVEC LE PROGRAMME UPOLEPSIS : S'AFFRANCHIR DE LA CONSTRUCTION MENTALE NÉGATIVE DES SITUATIONS

Lyon ou visio-conférence

Le programme Upolepsis©, fruit de la R&D de Chryssippe vise à développer un bien-être et à gagner en sérénité en arrêtant de sur-construire sans cesse un monde de négativité. Il apprend progressivement aux bénéficiaires à s'affranchir de la construction mentale négative des situations, c'est-à-dire des jugements négatifs plaqués sur elles. Grâce à son livret d'exercices, il permet de repérer les jugements de valeurs négatives présents dans ces pensées comme dans celle du monde qui nous entoure: discussions avec ses proches, articles de journaux, reportages à la télévision, etc. Pre-test puis posts-test, permettent de mesurer la progression du bénéficiaire du programme Upolepsis. Cette formation, innovante et unique en son genre, dote les praticiens des compétences spécifiquement nécessaires à la conduite de séances visant à s'affranchir des jugements de valeurs plaqués sur les situations.

## PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS

- ▲ Psychologues
- ▲ Psychothérapeutes
- ▲ Professionnels du médical et paramédical
- ▲ Coachs
- ▲ Praticiens du développement personnel
  
- ▲ 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 du programme Upolepsis dans un cadre de thérapie cognitive et comportementale: s'affranchir de la construction mentale négative des situations** dans différents registres (psychothérapie, médical et paramédical, développement personnel, coaching ).

- ▲ L'objectif pédagogique global de ce programme est de maîtriser la méthodologie constitutive des différentes étapes du programme Upolepsis en TCC : débriefing du pré-test, explication de la notion de jugement négatif, présentation du livret d'exercice, débriefing des séquences d'exercices, débriefing du post-test, en lien avec la finalité de l'accompagnement du bénéficiaire.

## 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
- ▲ Suivi effectif par les participants au programme du programme Upolepsis afin de se l'approprier : réalisation du pré-test, réalisations des exercices et des briefings à faire, réalisation du post-test  
Mises en application : études de cas, jeux de rôle et simulations systématiquement débriefés

## NOS+

- ▲ Sensibilisation aux fondamentaux théoriques et pratiques
- ▲ Initiation 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 !

## DATES ET LIEU

**Lyon 1er arr. (en présentiel) :**

- ▲ Du 16 & 17 Juin 2023
- ▲ *À noter : nécessité d'apporter votre propre ordinateur portable sur place*

## DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

- ▲ 2 jours (14h) : en présentiel à Lyon ou visio-conférence (au choix)

## TARIFS NETS

*(TVA non applicable)*

- ▲ Particulier en présentiel 700€
- ▲ Prise en charge en présentiel 1 000€
- ▲ Etudiant (*sur justificatif*) en présentiel 450€

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

- ▲ [administration@chryssippe.org](mailto:administration@chryssippe.org)
- ▲ 09 62 60 48 94
- ▲ [chryssippe.org](http://chryssippe.org)

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

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

## ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

**Coordinatrice & référente pédagogique :**

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

**Animateurs :**

- ▲ Michael Pichat - Docteur en psychologie, psychologue, spécialiste du coaching cognitif et comportemental, enseignant-chercheur, maître de conférences et fondateur du Cabinet Chryssippe
- ▲ Lisa Chassot

## PROGRAMME DE FORMATION

### Journée 1 - Méthodologie de la pratique du programme Upolepsis d'affranchissement de la négativité

*Objectifs pédagogiques : Comprendre et connaître la méthodologie générale du protocole Upolepsis.*

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

- ▲ Compréhension de la notion théorique de jugement de valeur : jugement et construction du vécu psychologique des événements, modification du processus d'attribution causal de la souffrance psychologiques, les représentations (objectives) comme source de paix psychologique...

- ▲ Méthodologie du programme Upolepsis

#### ▲ **Travaux pratiques :**

Élaborations en bi/trinômes de fiche-outils en lien avec les méthodologies présentées

« Aquarium » : simulations de volontaires devant le groupe, débriefings, questions/réponses

Poursuite des simulations en binômes & améliorations des fiches-outils

### Journée 2 - Méthodologie de la pratique du programme Upolepsis d'affranchissement de la négativité

*Objectifs pédagogiques : Savoir réaliser un accompagnement au programme Upolepsis.*

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

- ▲ Méthodologie du protocole Upolepsis (partie 2 : méthodologie de la séquence, méthodologie du débriefing du post-test et de mesure des acquis du programme, difficultés-types du bénéficiaires, réponses-types du praticien.)

#### **Travaux pratiques :**

- ▲ Élaborations en bi/trinômes de fiche-outils en lien avec les méthodologies présentées

- ▲ « Aquarium » : simulations de volontaires devant le groupe, débriefings, questions/réponses

- ▲ Poursuite des simulations en binômes & améliorations des fiches-outils