

Programme de formation

Comment intégrer la thérapie ACT (thérapie de l'acceptation et de l'engagement) dans sa pratique

Version 1 - Référence

Durée :

2 jours de 7h chacun

Soit en distanciel (visio), soit en présentiel

Nombre de participants :

De 8 personnes minimum à 16 personnes maximum en distanciel

De 8 personnes minimum à 20 personnes maximum en présentiel

Prérequis :

- Aucune connaissance de la thérapie ACT est requise
- Être un professionnel de l'accompagnement et/ou un Psychologues, psychothérapeutes, psychiatres, médecins, infirmiers, psychomotriciens, diététiciens, kinésithérapeutes, coach.
- Avoir un ordinateur avec une caméra et un micro fonctionnels et une bonne connexion internet pour la formation en distanciel

Objectif professionnel :

Se familiariser avec la philosophie et les concepts (de base) de la thérapie ACT dans le but de l'intégrer à sa pratique et de permettre aux patients ou usagers d'améliorer leur flexibilité mentale.

Objectif de développement des compétences :

1. Acquérir une connaissance théorique et expérientielle des concepts de la thérapie ACT ainsi qu'une expertise quant à la manière de travailler la flexibilité mentale
2. Savoir évaluer les différents freins au bien être psychologique des patients
3. Organiser un suivi adapté à la problématique et au profil de chaque patient

Contenus principaux :

Jour 1 :

- Introduction :
 - Cadre de prise en charge

- La fenêtre de tolérance

Practicum 1 : travail en groupe pratique « jeter l'ancre »

- Introduction Thérapie ACT

Practicum 2 : travail en groupe pratique « Briser le contrôle émotionnel »

- Les différents modèles : Hexaflex, triflex, la matrice, la question du choix

Practicum 3 : travail en binôme sur la question du choix

- La relation selon ACT
- Définir les objectifs comportementaux

Practicum 4 : travail en binôme sur l'évitement expérientiel

- Fusion cognitive versus défusion cognitive
La défusion cognitive permet à l'individu de prendre de la distance avec le contenu littéral de la pensée et le voir comme un phénomène psychologique différents de la réalité.

Practicum 5 : travail en groupe expérimenter la fusion versus défusion cognitive

JOUR 2 :

- Résumé du Jour 1
- Acceptation
L'acceptation renvoie à « consentir à faire l'expérience d'événements psychologiques (pensées, émotions, sentiments, souvenirs, etc.) sans avoir à les éviter ni les laisser influencer dûment son comportement » (Butler et Ciarrochi, 2007)

Practicum 6 : travail en groupe expérimenter l'acceptation

- Passé/ futur versus moment présent
Grâce à la pleine conscience l'individu va pouvoir observer son monde intérieur (pensées, émotions, sensations, etc) et extérieur (bruits, odeurs, etc.) avec une distance et bienveillance.

Practicum 7 : travail en groupe pratique « jeter l'ancre »

- Soi comme contenu versus Soi comme observateur
Apprendre à faire la différence entre ce que je raconte et me raconte de moi et la part de moi qui observe ce qui se passe.

Practicum 8 : travail en groupe pratique « le soi comme contexte »

- Valeurs
Apprendre à définir ses valeurs permet à l'individu d'avoir une sorte de boussole qui l'aidera à choisir dans quelle direction il souhaite aller pour avoir une vie épanouissante.

Practicum 9 : travail en groupe sur les valeurs

- Actions engagées
L'objectif est que la personne mette en place des actions efficaces, flexibles en fonction du contexte, guidées et motivées par les valeurs

Practicum 10 : travail en binôme avec la définition d'un objectif SMART et le 1er pas qui sera réalisé

- Comment intégrer la thérapie ACT dans ma pratique ?

Practicum 11 : travail en binôme réflexion sur ma pratique

- Retour d'expérience

Méthodes pédagogiques :

Apports théoriques, vidéos, exercices, practicums sur son propre vécu, travail avec des outils en situation réelle.

Moyens pédagogiques :

En présentiel : Salle équipée, vidéo projecteur, ordinateur, paperboard ou tableau pour écrire

En distanciel : plate forme de vidéo conférence, ordinateur

Encadrement pédagogique

Christelle Ziebel

Psychologue et docteur en psychologie

Formée à la thérapie ACT (Thérapie d'Acceptation et d'Engagement), à la thérapie des schémas (ISST)

Professeur de Yoga

Modalités et délais d'accès :

Demande de devis sur le site www.efficienc-academie.com, questionnaire d'analyse de la demande. Validation du devis.

Envoi du contrat de formation avec le règlement de 20% pour valider son inscription. Le restant est réglé avant la formation, facture envoyée avec l'attestation de suivi une fois le quizz final rempli.

Contact sous 72 heures

Responsable formation : Christelle Ziebel : christelle.ziebel@gmail.com

Tél : 07 66 83 32 97

Contact Site internet : www.efficienc-academie.com/contact/

Les dates et lieux de formation sont clairement indiqués sur le site.

Dates : selon les sessions, voir notre site www.efficienc-academie.com

Horaires : 9h30 à 17h30 jour 1 (7 H de formation) et 9H à 17 h le jour 2 (7 H de formation)

Tarif TTC (non soumis à la TVA) :

- 420€ pour les 2 jours à titre individuel

- 490€ pour les 2 jours au titre du financement public et mutualisé (FIFPL, institutions, France Travail, etc.)

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Accessible à tout public respectant la cible (y compris personnes en situation de handicap). J'adapte les moyens et la pédagogie afin de favoriser l'inclusion de la personne en situation de handicap.

Interlocuteur, structure possible d'accueil, organisme ou référent à contacter, conditions d'accès, modalités d'accueil...

Évaluation, suivi, bilan :

- Évaluation préalable et finale des acquis (quiz, étude de cas et/ou évaluer la pratique)