

## Programme de formation

# Travailler les modes voix critiques

### Version 1 - Référence janvier 2025

**Durée :**

9h en distanciel

**Nombre de participants :**

De 6 personnes minimum à 16 personnes maximum

**Prérequis :**

- Être formé à la thérapie des schémas
- Être un Psychologue, thérapeute, psychiatre ou infirmier

**Objectif de développement des compétences :**

1. Acquérir une connaissance théorique sur les voix critiques intériorisées : leur définition, leur origine, leur fonction
2. Savoir pratiquer l'exercice des chaises pour travailler le mode voix critiques internes
3. Savoir pratiquer l'exercice des chaises pour travailler le mode voix critiques externes
4. Savoir utiliser des outils pour développer les compétences du mode adulte sain dans la gestion des voix critiques

**Contenus principaux :**

1<sup>ère</sup> après-midi (3h)

- Introduction :
  - Le mode voix critiques (interne et externe) : ses origines, sa fonction et son impact sur le bien être
  - Le mode voix critiques versus le mode parents dysfonctionnels
- Exercice des chaises avec les voix critiques internes

*Practicum 1 : travail en binôme sur l'exercice des chaises : voix critiques internes*

2<sup>ème</sup> journée entière (6h)

- Retour d'expérience
- Rappel des étapes de l'exercice des chaises pour travailler les voix critiques internes

- Travailler avec les voix critiques externes

*Practicum 2 : travail en binôme sur l'exercice des chaises : voix critiques externes*

- Développer les compétences du mode adulte sain dans la gestion des voix critiques

*Practicum 3 : travail en binôme : outils pour gérer les voix critiques*

### **Méthodes pédagogiques :**

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

### **Moyens pédagogiques :**

En distanciel : plate forme de vidéo conférence, ordinateur (caméra et micro) et connexion internet stable

### **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.efficience-academie.com](http://www.efficience-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 à régler 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](mailto:christelle.ziebel@gmail.com)

Tél : 07 66 83 32 97

Contact Site internet : [www.efficience-academie.com/contact/](http://www.efficience-academie.com/contact/)

**Dates et horaires :** *Les dates et horaires sont clairement indiquées sur le site [www.efficience-academie.com](http://www.efficience-academie.com)*

### **Tarif TTC (non soumis à la TVA) 2025 :**

- 300€ les 9h à titre individuel

- 370€ les 9h 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)