

Programme de formation

Titre de la formation :

Initiation ACT et Pleine Conscience

Date(s) de la formation :

2, 3 et 4 décembre 2020 de 9h à 17h30
(21h de formation)

Lieu de la formation :

plateforme ZOOM – formation à distance

Objectifs pédagogiques de la formation :

Maitriser les concepts fondamentaux de la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT) : fusion / défusion ; acceptation / lutte ; soi comme contenu ; soi comme contexte ; désespoir créatif ; valeurs ; actions engagées

Apprendre à proposer et composer des exercices de pleine conscience en séance

Découvrir un panel d'outils pratiques et facilement adaptables

Explorer comment utiliser l'Hexaflex en entretien clinique

PSYRIS

Training & Development ASBL

Avoir un avant-goût des méthodes innovantes de la cognition incarnée intégrant le mouvement

Pré-requis :

Aucune connaissance de l'ACT n'est nécessaire pour participer à cette formation. Une connaissance théorique des thérapies de 3^{ème} vague et de pleine conscience est conseillée.

Public visé :

Psychologue

Médecin

Infirmier

Thérapeute

Coach

Educateur spécialisé

Intervenants sociaux

Orthophoniste

(Autres sur analyse de dossier)

Psyris TD asbl

Rue d'Adzeux 55B, 4141, Louveigné, Belgique

BE0687729109

(+32) 0498 41 28 57 asbl@psyris.be

Nom des intervenants et qualifications :

Egide Altenloh, Psychologue

Thomas Busigny, Psychologue

Moyens pédagogiques et d'accompagnements :

- Jeux de rôle
- Mises en situation
- Exemples
- Exercices de méditation
- Vidéos pédagogiques
- Fiches d'exercice
- Slides de la formation
- Questions/réponses

Type d'évaluations pratiquées :

- Évaluations pratiquées lors des jeux de rôles et des mises en situation
- Quizz en cours de formation

Programme détaillé de la formation :

Introduction :

Les thérapies d'acceptation et de pleine conscience appartiennent aux thérapies cognitives comportementales de 3^{ème} vague. Elles encouragent l'observation, l'exploration, la reconnaissance et l'acceptation des situations émotionnelles. L'objectif thérapeutique n'est pas de changer le contenu de la pensée ou de l'émotion, mais d'amener le patient à changer sa relation par rapport à celle-ci.

Durant cette formation, Egide Altenloh et Thomas Busigny vous apprendront à travailler spécifiquement les processus de la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement ACT : défusion, acceptation, instant présent, soi comme contexte, valeurs et actes engagés. Ils vous proposeront un portefeuille d'exercices pratiques : exercices de base de la thérapie ACT, méditations de pleine conscience, métaphores, et des exercices inspirés de la cognition incarnée et des approches centrées sur le corps.



Training & Development ASBL

Programme de la première journée :

Matin

Accueil et inclusion
Présentation du modèle Hexaflex
Les processus de l'ACT

Pause

Processus 1 : Instant présent
Exercice de pleine conscience
Métaphore
Exercice clinique spécifique
Partage et discussion

Pause de midi

Processus 2 : Acceptation
Exercice de pleine conscience
Métaphore

Pause

Exercice clinique spécifique
Partage et discussion

Programme de la deuxième journée :

Matin

Retour sur la journée précédente

Question/réponse

Exercices supplémentaires pour renforcer l'apprentissage

Pause

Processus 3 : Défusion

Exercice de pleine conscience

Métaphore

Exercice clinique spécifique

Partage et discussion

Pause de midi

Processus 4 : Soi comme contexte

Exercice de pleine conscience

Métaphore

Pause

Exercice clinique spécifique

Partage et discussion

Programme de la troisième journée :

Matin

Retour sur la journée précédente

Question/réponse

Exercices supplémentaires pour renforcer l'apprentissage

Pause

Processus 5 : Les valeurs

Exercice de pleine conscience

Métaphore

Exercice clinique spécifique

Partage et discussion

Pause de midi

Processus 6 : Les actes engagés

Exercice de pleine conscience

Métaphore

Exercice clinique spécifique

Partage et discussion

Pause

Psyris TD asbl

Rue d'Adzeux 55B, 4141, Louveigné, Belgique

BE0687729109

(+32) 0498 41 28 57 asbl@psyris.be

PSYRIS

Training & Development ASBL

Exercice intégratif

Partage et discussion

Exercice évaluatif

Partage, discussion et conclusion

Psyris TD asbl

Rue d'Adzeux 55B, 4141, Louveigné, Belgique

BE0687729109

(+32) 0498 41 28 57 asbl@psyris.be