

FORMATIONS

Thérapies émotionnelles,
comportementales et cognitives
Thérapie d'acceptation et d'engagement
Approches de pleine conscience

Qui sommes-nous ?

Psychologues pratiquant la psychothérapie et la formation depuis près de 20 ans. Nous proposons des programmes visant le développement et le renforcement de compétences comportementales et relationnelles au bénéfice des professionnels de l'accompagnement.

Rollon POINSOT

Johan ILLY

- Psychologues cliniciens, psychothérapeutes
- Superviseurs en Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC)
- Chargés d'enseignement (Universités Aix-Marseille, Corse, Lille, Nice, Nîmes)
- Membres de la commission pédagogique de l'Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive (AFTCC)
- Instructeurs de Méditation par la Pleine conscience depuis 2007 (Protocoles MBCT et MBSR)



Datadock

Formation Continue : 93 04 00790 04

Nos pratiques, valeurs et engagements

- Partager notre expérience clinique et thérapeutique dans les domaines des thérapies émotionnelles, comportementales et cognitives (TECC), la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), et les approches de pleine conscience (Mindfulness).
- Proposer des approches validées scientifiquement et faisant régulièrement objet d'études cliniques.
- Développer des formations personnalisées répondant aux besoins spécifiques de chaque établissement.
- Privilégier les mises en situation et expérimentations au cours des formations, afin que les professionnels puissent développer une expérience personnelle des outils proposés.
- Favoriser le développement des ressources individuelles et d'équipe au sein de l'institution.
- Proposer des approches pouvant soutenir les professionnels dans leur pratique au quotidien, dans le sentiment d'auto-efficacité, la prise de recul et la prévention de l'épuisement.
- Présenter des outils efficaces, abordables et faciles à mettre en pratique.
- S'inscrire dans une démarche d'amélioration de la qualité des formations proposées.

Initiation aux approches de Pleine Conscience

>> Public adulte

Public concerné, prérequis :

Tout personnel médical, paramédical et éducatif intervenant auprès de personnes en difficulté.

Objectifs :

- Acquérir une expérience et des informations validées sur les approches de Pleine Conscience.
- Acquérir des outils pratiques pour utiliser la méditation de Pleine Conscience auprès des usagers.
- Acquérir les bases théoriques et méthodologiques de l'animation d'un atelier de gestion des émotions basé sur la Pleine Conscience.

Contenu :

- Les concepts de pilotage automatique, d'émotion, d'acceptation, d'instant présent.
- Les origines et le développement de la Pleine Conscience dans le champ de la santé.
- Intérêt de la méditation en Pleine Conscience dans la prise en charge de personnes en souffrance.
- Les différents exercices de méditation en Pleine Conscience : théorie et expérimentation.
- Bases théoriques et méthodologiques de l'animation d'un atelier de gestion des émotions basé sur la Pleine Conscience.
- Gérer les obstacles rencontrés lors des séances de méditation.

Formateur : deux psychologues cliniciens

Dates : à définir avec l'établissement

Durée : 2 jours (14 heures)

Méthodes et moyens pédagogiques : apports théoriques, temps de pratiques expérientielles, mises en situation

Coût pédagogique : 2200 euros

Initiation aux approches de Pleine Conscience

>> Enfants / ados

Public concerné, prérequis :

Tout personnel médical, paramédical et éducatif intervenant auprès d'enfants.

Objectifs :

- Acquérir une expérience et des informations validées sur les approches de Pleine Conscience.
- Acquérir des outils pratiques pour utiliser la méditation de Pleine Conscience auprès des enfants
- Acquérir les bases théoriques et méthodologiques de l'animation d'un atelier basé sur la Pleine Conscience.

Contenu :

- Les concepts de pilotage automatique, d'émotion, d'acceptation, d'instant présent
- Les origines et le développement de la Pleine Conscience dans le champ de la santé.
- Intérêt de la méditation en Pleine Conscience pour les enfants et les adolescents.
- Les différents exercices de méditation en Pleine Conscience : théorie et expérimentation.
- Bases théoriques et méthodologiques de l'animation d'un atelier de gestion des émotions basé sur la Pleine Conscience pour les enfants.
- Gérer les obstacles rencontrés lors des séances de méditation

Formateur : deux psychologues cliniciens

Dates : à définir avec l'établissement

Durée : 2 jours (14 heures)

Méthodes et moyens pédagogiques : apports théoriques, temps de pratiques expérientielles, mises en situation

Coût pédagogique : 2200 euros

Initiation aux Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC)

Public concerné, prérequis :

Tout personnel médical, paramédical et éducatif intervenant auprès de personnes en souffrance.

Objectifs :

- Appréhender les théories cognitives et comportementales de l'apprentissage et les bases de l'évaluation.
- S'initier à l'évaluation et aux techniques d'intervention comportementale.
- S'initier aux techniques d'intervention émotionnelles, cognitives et comportementales.
- S'initier aux approches spécifiques pour les troubles anxieux, dépressifs, ou les conduites addictives.

Contenu :

- Les bases théoriques de l'apprentissage et de l'évaluation.
- Les techniques comportementales, cognitives et leurs interactions.
- L'analyse fonctionnelle du problème en TCC.
- Intervenir au niveau comportemental, émotionnel et cognitif.
- Les outils thérapeutiques en TCC.
- Approche par troubles (troubles anxieux, dépression, conduites addictives).

Formateur : deux psychologues cliniciens

Dates : à définir avec l'établissement

Durée : 2 jours (14 heures)

Méthodes et moyens pédagogiques : apports théoriques, temps de pratiques expérientielles, mises en situation

Coût pédagogique : 2200 euros

Initiation à la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT)

Public concerné, prérequis :

Tout personnel médical, paramédical et éducatif intervenant auprès de personnes en souffrance.

Objectifs :

- Introduction à la Théorie des Cadres Relationnels (TCR), base théorique de l'ACT
- Découvrir et expérimenter les outils thérapeutiques spécifiques à l'ACT
- S'entraîner et développer son autonomie dans la pratique de la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT)

Contenu :

- La théorie des cadres relationnels
- Le retour à l'instant présent
 - Les techniques méditatives de pleine conscience
 - Observation des pensées, des émotions, des automatismes
- L'ouverture à l'expérience
 - Changer son rapport à ses ruminations, ses inquiétudes
 - Changer son rapport à ses émotions
 - Savoir utiliser les techniques de défusion cognitive et d'acceptation émotionnelle avec son patient
- Valeurs et actions engagées
 - Clarifier ses directions de vie, ses valeurs
 - Savoir aider le patient à clarifier ses valeurs, l'accompagner dans l'action engagée

Formateur : deux psychologues cliniciens

Dates : à définir avec l'établissement

Durée : 2 jours (14 heures)

Méthodes et moyens pédagogiques : apports théoriques, temps de pratiques expérientielles, mises en situation

Coût pédagogique : 2200 euros

Analyse des Pratiques Professionnelles

Un besoin :

La nécessité des espaces d'analyse des pratiques n'est plus à démontrer. Ces espaces ont pour objectif de permettre aux professionnels de prendre du recul dans les situations difficiles, de construire des stratégies d'accompagnement des résidents cohérentes avec le travail d'équipe et la vision institutionnelle, tout en respectant et en valorisant le travail et le bien-être des professionnels.

Un constat :

Malgré cette nécessité, nous constatons qu'il est parfois difficile pour les équipes de se saisir de ce dispositif.

Trop souvent, et malgré la vigilance de l'animateur, la séance d'analyse des pratiques se résume à une redite de la réunion institutionnelle ou de la réunion clinique. Les équipes le reconnaissent et évoquent la difficulté à sortir de l'urgence du quotidien pour intégrer le temps « à part » de l'analyse des pratiques.

De la même façon, si l'idée de prise de distance est comprise et acceptée par les professionnels, ceux-ci sont en difficulté dès qu'il s'agit d'agir dans cette direction. En effet, la lourdeur de certaines situations, le caractère répétitif de certains accompagnements peuvent amener les professionnels à se replier sur des valeurs personnelles pour construire leurs attitudes face au résident. Les équipes peuvent alors quelquefois réagir plutôt qu'agir professionnellement.

Une proposition :

La capacité à s'extraire de son quotidien, prendre de la distance est une compétence indispensable mais elle ne va pas de soi. Il paraît donc important d'amener aux professionnels des outils spécifiques au développement de cette compétence comportementale (soft skill).

Le modèle ACT¹ nous fournit ces outils, en particulier dans les domaines suivants :

- Prise de recul par rapport aux automatismes et schémas de pensées,
- Prise de recul par rapport aux réactions émotionnelles,
- Retour à l'instant présent, à la réalité telle qu'elle est,
- Mise à jour et clarification des valeurs personnelles et professionnelles,
- Engagement dans des actions concrètes.

Les situations professionnelles rapportées par l'équipe ne viseront pas à être « résolues » mais serviront de support concret pour mettre en pratique ces techniques, et promouvoir une évolution favorable pour chacun (professionnels et usagers).

Intervenant : psychologue clinicien.

Dates : une à trois fois par trimestre.

Durée : séances d'1h30.

Méthodes et moyens pédagogiques : apports théoriques, temps de pratiques expérientielles, mises en situation.

Coût pédagogique : 300 euros par séance.

¹ ACT pour "Acceptation and Commitment Therapy" : Thérapie d'Acceptation et d'Engagement.

Développé par le psychologue américain Steven C. Hayes, ce modèle fait régulièrement l'objet d'études cliniques. Cette approche vise à améliorer la flexibilité psychologique, c'est-à-dire la capacité à être en contact avec les émotions et les pensées du moment présent tout en poursuivant ses actions en direction de ses objectifs ou de ses valeurs.

Formations sur mesure

Public concerné, prérequis :

Tout personnel médical, paramédical et éducatif intervenant auprès de personnes en souffrance.

Nous pouvons ajuster nos méthodes et procédures aux contextes et demandes spécifiques de chaque établissement. Nous sommes convaincus que ces méthodes peuvent aider les professionnels à développer la qualité de leurs prises en charge.

Techniques

- Affirmation de Soi
- Stratégies de communication
- Résolution de problème
- Méthodes de relaxation
 - Gestion du stress
- Cohérence cardiaque
 - Psychoéducation
- Analyse des pratiques en institution

Troubles

- Prises en charge TCC des troubles psychologiques et psychopathologiques
- Troubles de l'humeur, dépression
 - Trouble anxieux généralisé
 - Trouble obsessionnel compulsif
- Trouble panique, agoraphobie et phobies spécifiques
- État de stress post-traumatique
 - Troubles de personnalité
 - Troubles addictifs

Formateur : deux psychologues cliniciens.

Dates : à définir avec l'établissement.

Durée : à définir avec l'établissement.

Méthodes et moyens pédagogiques : apports théoriques, temps de pratiques expérientielles, mises en situation.

Coût pédagogique : à définir avec l'établissement.

Inscription

Si vous souhaitez organiser une formation au sein de votre établissement, contactez-nous par téléphone ou par mail.

Un programme, un devis et un planning ajustés à vos besoins vous seront proposés.



SAS Immanence

160 rue JP Rameau
04100 Manosque

Johan Illy

06.87.04.26.00

johan.illy@gmail.com

Rollon Poinot

06.63.08.52.09

rollon.poinot@wanadoo.fr



www.pleineconscience-paca.com



contact@pleineconscience-paca.com

Conditions générales d'inscription

Objet et champ d'application : Toute commande de formation implique de la part de l'établissement du stagiaire, l'adhésion pleine et entière aux présentes conditions d'inscription.

Organisation des formations : A la demande des établissements, et après échanges sur les objectifs de la formation, nous établissons un devis contenant tarifs et programme détaillé.

La convention de formation : Une fois le devis accepté par l'établissement, une convention de formation est établie. Elle est adressée en deux exemplaires à l'employeur environ 3 semaines avant le début du stage. Un exemplaire signé doit nous être retourné avant le début de la formation

Convocation de stage : Avant le début du stage, une convocation est établie au nom du stagiaire et adressée à l'employeur. Cette convocation précise le lieu exact de déroulement du stage ainsi que les heures de début et de fin. Elle comporte également le programme du stage et les renseignements pratiques nécessaires.

Déroulement des stages : Un support pédagogique documentaire est remis à chaque stagiaire. Il a pour fonction d'illustrer l'intervention du formateur. Il n'est pas le reflet exhaustif de l'intervention du formateur. Pour certains stages essentiellement pratiques, ces supports sont bien sûr restreints.

Hébergement et restauration : Nous ne nous chargeons pas de la réservation. Chacun est libre de son choix en matière d'hébergement ou de restauration.

et de convention de formation

Modalités de règlement : Le prix de chaque formation figure sur la fiche programme du catalogue. Ce prix est forfaitaire, net et sans TVA (exonéré). Il ne concerne que les frais pédagogiques, les frais d'hébergement, de restauration et de déplacement sont à la charge des établissements. Le règlement du coût de formation est à effectuer à la réception de la facture, à l'issue de la formation.

Annulation : En cas d'annulation de stage à notre initiative, en cas de force majeure, seule la partie réalisée de la formation sera facturée. A moins que la partie non réalisée du stage soit reportée à une date ultérieure en accord avec le prescripteur.

Loi informatique et libertés : Si le stagiaire communique son adresse mail, il sera alors informé des prochaines actions de formations. SAS Immanence demeure le seul destinataire de ces données. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978, chaque stagiaire bénéficie d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui le concernent et qu'il peut exercer en s'adressant à :

SAS Immanence

160 rue JP Rameau, 04100 Manosque

Règlement intérieur

Article 1 :

Le présent règlement intérieur a pour objet de préciser les modalités de fonctionnement des stages, ainsi que les principales règles d'hygiène et de sécurité, les règles applicables en matière de discipline.

Article 2 :

L'horaire du début du premier jour de stage est précisé sur la convocation envoyée aux stagiaires. Le premier jour, l'horaire de fonctionnement est défini en commun entre le groupe et le formateur, le respect de l'amplitude globale du stage étant toutefois impératif. Des feuilles de présence sont émargées par les stagiaires par demi-journées.

Article 3 :

Chacun doit adopter une tenue et un comportement qui respectent la dignité individuelle de tous. En matière d'incendie, chacun se conformera aux consignes spécifiques du local où se déroule le stage. Lorsque les stages se déroulent dans un établissement doté de son propre règlement intérieur, les stagiaires se conformeront à ce règlement.

Article 4 :

Les éléments concernant les stages : programmes, formateurs, attestations de fin de formation, tarifs et modalités de règlement sont indiqués sur le catalogue des stages.

Article 5 :

Ce règlement entre en vigueur le 30 juin 2017.

ILS NOUS ONT FAIT CONFIANCE



Assistance Publique
Hôpitaux de Marseille

