



FORMALIS

ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS



- **FORMATION THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE : LES FONDEMENTS THÉORIQUES ET PRATIQUES**

Objectif pédagogique

- Acquérir et maîtriser les notions fondamentales de la thérapie cognitivo-comportementale.

Contenu & durée

- 3 modules
- Environ 10 heures
- 100 % distanciel

Niveau

- Tout public
- Aucun prérequis

Pré-requis technique

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
 - Connexion internet
-

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Bienvenue dans cette formation complète sur la thérapie cognitivo-comportementale, une approche clinique novatrice qui allie la compréhension des pensées, des croyances et des attitudes (le modèle cognitif) aux principes de l'apprentissage, du renforcement et de la modification du comportement (le modèle comportemental). Au cours de cette formation, vous explorerez en détail les fondements, les techniques, et les applications pratiques de la TCC.

Au cœur de la TCC résident deux modèles essentiels qui guident la pratique clinique :

- **Le modèle cognitif**, qui explore les mécanismes complexes des pensées, des croyances, et des attitudes, jouant un rôle central dans la compréhension des troubles mentaux.
- **Le modèle comportemental**, qui met l'accent sur l'apprentissage, le renforcement, et la modification du comportement, offrant ainsi des outils concrets pour le changement.

Nous vous présenterons entre autres :

- Des **techniques cognitives**, afin de démêler les schémas de pensée dysfonctionnels
- La **gestion des émotions** et des **automessages**,
- Le **processus complet de la TCC**, de l'évaluation initiale à la planification des interventions.

À travers des études de cas et des analyses, vous développerez une compréhension pratique et approfondie de l'application des techniques, tout en apprenant à les adapter à différents publics.

Aussi, nous aborderons les troubles couramment traités, comme **l'anxiété**, les **troubles de l'humeur** et les **troubles du comportement alimentaire**. Des mises en situation et des jeux de rôle vous permettront de mettre en pratique les compétences acquises. De plus, nous passerons en revue les principes éthiques et déontologiques, des éléments cruciaux pour une pratique responsable de la TCC.

Tout au long de cette formation, vous serez guidé pour acquérir des connaissances approfondies et des compétences pratiques pour exceller dans l'application de la TCC. Préparez-vous à une expérience immersive, où la théorie se mêle à la pratique !

PROGRAMME DE FORMATION

Module 1 : Les fondements de la thérapie cognitivo-comportementale

Nous explorerons la manière dont les pensées, les croyances et les attitudes façonnent votre expérience quotidienne. Vous verrez que la TCC intervient pour modifier ces modèles de pensée et favoriser des réponses plus équilibrées aux défis de la vie.

- Introduction à la thérapie cognitivo-comportementale
- Bases théoriques de la TCC

Module 2 : Techniques et outils de la TCC

Nous explorerons la manière dont les pensées, les croyances et les attitudes façonnent votre expérience quotidienne. Vous verrez que la TCC intervient pour modifier ces modèles de pensée et favoriser des réponses plus équilibrées aux défis de la vie.

- Processus de la TCC
- Techniques cognitives
- Intégration des techniques

Module 3 : Application pratique de la TCC

Dans ce module, nous explorerons les différentes facettes de cette approche thérapeutique et sa mise en œuvre dans des situations réelles.

- Troubles couramment traités en TCC
- Simulations d'entretiens thérapeutiques
- Respect des principes éthiques

À propos de FORMALIS

Entreprise française solidaire, FORMALIS est l'organisme de formation de référence en e-learning pour toutes les personnes souhaitant développer leurs compétences dans les secteurs du bien-être, des métiers du web, marketing, immobilier, graphisme, design, écriture.

En nous choisissant comme organisme de formation, vous favorisez le développement de vos compétences et celles de vos collaborateurs tout en étant vous-même acteur responsable : pour chaque formation, une partie des frais d'inscription et des frais pédagogiques sont reversés à des programmes d'accès à l'éducation en France et dans le monde.

E-LEARNING FORMALIS, marque déposée d'ABELART PRODUCTIONS, est un organisme de formation conforme aux critères qualité des OPCO et certifié DATADOCK.



Pour plus d'informations : <https://elearningformalis.fr>

Pour toute demande : contact@elearningformalis.fr / 01 87 20 06 98