

Programme des 4 jours de base de la formation certifiante « Accompagner les transitions de vie et favoriser les compétences psychosociales »

Indicateur de résultats de la formation : 72 % de très satisfait et 28 % de satisfait en 2024

V1- Référence 10 juillet 2025

Cette certification est structurée sur **4 jours et 2 jours de spécialisation, 2 heures de supervision individuelle et 2 heures minimum d'atelier en ligne** qui peut être complété par un accompagnement in situ par nos professionnels afin de construire et animer 8 ateliers de résilience standardisés par le protocole AD- Ré auprès de vos publics, usagers, patients ou professionnels.

Puis 2 h de passage de certification.

Soit un total de 48 heures.

Dans le cadre de l'implémentation des ateliers de résilience une évaluation de l'efficacité des ateliers à visée de recherche pourra vous être proposée en collaboration avec l'université de Bordeaux.

Dans la supervision sera proposé la prise en main des ateliers en ligne. Cela permettra aux participants de réviser la certification.

Public cible :

Cette certification s'adresse aux professionnels expérimentés dans l'accompagnement des personnes (professionnels de santé, psychologues toutes disciplines, psychiatres, psychomotriciens, infirmiers en pratique avancée, travailleurs sociaux, conseillers de l'insertion et de l'emploi, coachs certifiés) ayant besoin d'acquérir des compétences (connaissances, compréhension et expérimentation) complémentaires afin de valoriser des compétences psychosociales telles que la flexibilité mentale, une communication améliorée et une prise en compte des valeurs individuelles, dans le but de mettre en œuvre des actions efficaces et de se projeter positivement dans l'avenir.

Cette certification inclut la capacité à prendre en compte les situations de handicap, ainsi que de travailler avec les personnes en situation de handicap.

Prérequis : Diplômes ou titres professionnels de niveau 5 et 6 et 2 ans d'expérience professionnelle. Vérification des prérequis à l'entrée en formation : sur dossier ou par entretien.

Candidat en situation de handicap : Dans le cadre du respect du règlement d'examen, tout candidat peut saisir le référent handicap du certificateur pour aménager les modalités d'évaluation et obtenir l'assistance d'un tiers lors de l'évaluation. Les supports et le matériel nécessaires à la réalisation des évaluations pourront être adaptés. Sur conseil du référent handicap et dans le respect des spécifications du référentiel, le format de la modalité pourra être adapté.

Conformément aux dispositions du Code du Travail (articles D5211-2 et suivants), le CEFTI s'engage à mettre en place les adaptations nécessaires pour les candidats en situation de handicap, qu'il s'agisse de handicaps visibles ou invisibles.

Les aménagements peuvent inclure, mais ne sont pas limités à, un tiers-temps supplémentaire, des pauses aménagées, l'accès à des supports adaptés (documents en gros caractères, audio). Ces adaptations sont définies en concertation avec le candidat et le responsable de l'organisation des épreuves.

Nature :

Intra-entreprise, inter, particulier

Format :

6 jours + 2 h supervision + 2 h d'ateliers en ligne + 2 heures de certification soit **48 heures**
Cette certification peut se réaliser en visio ou en présentiel soit sur une partie soit sur l'ensemble de la certification.

Nombre de participants :

De 8 personnes minimum à 20 personnes maximum

Objectif professionnel :

Accompagner les individus dans leur transition personnelle et professionnelle en développant des approches innovantes, adaptées à leurs besoins spécifiques.
Favoriser l'autonomie, la résilience et l'intégration dans les environnements sociaux et professionnels, tout en valorisant leurs compétences et aspirations.

Objectif de développement des compétences :

Mobiliser des outils théoriques et pratiques fondés sur les recherches en résilience et en psychologie positive pour concevoir, animer et évaluer des ateliers favorisant les compétences psychosociales dans une démarche d'accompagnement individuel ou collectif, en tenant compte des contextes professionnels, institutionnels ou personnels.

C1- Identifier les besoins spécifiques et les attentes des individus en transition professionnelle, afin de clarifier leurs objectifs personnels et professionnels en utilisant des techniques d'écoute active et de reformulation.

C2 – Mettre en œuvre des exercices et stratégies adaptés pour renforcer la résilience et la capacité d'adaptation des personnes, en s'appuyant sur des outils éprouvés tels que les stratégies de coping ou la régulation.

C3 – Faire explorer des scénarios de carrière et de vie futurs aux personnes afin de favoriser des choix éclairés et alignés avec leurs aspirations personnelles et professionnelles, en tenant compte des spécificités (notamment handicap non visible ou moteur), en utilisant des outils expérientiels comme le protocole de la ligne de temps.

C4 - Optimiser le développement d'interactions interpersonnelles positives chez les personnes afin de favoriser leur insertion dans des environnements sociaux et professionnels, tout en prenant en considération les éventuelles barrières liées à la

spécificité de la personne, en intégrant des techniques de communication bienveillante et assertive au travers de jeux de rôle.

C5 - Animer des sessions collectives afin de permettre aux participants, de partager leurs expériences, renforcer leur confiance en eux et co-construire des solutions adaptées à des problématiques communes, en mobilisant des outils collaboratifs et expérientiels.

C6 - Évaluer l'impact des actions menées auprès des bénéficiaires afin d'ajuster les outils et méthodologies pour garantir l'atteinte des objectifs d'accompagnement, en tenant compte des besoins spécifiques des personnes en situation de handicap, en s'appuyant sur des retours qualitatifs et quantitatifs des bénéficiaires recueillis dans des questionnaires.

Partie 1 : Contenus principaux des 4 jours de base :

Jour 1 :

1. Définition du concept selon la littérature scientifique (Scali, Rutter, Masten...)
2. Modèles neurobiologiques explicatifs des mécanismes adaptatifs de réponse au stress
3. Revue des facteurs biologiques et psychologiques susceptibles d'influencer la résilience
4. Présentation théorique des 6 dimensions sous-jacentes de la résilience
5. La flexibilité mentale une 7ème dimension essentielle transversales aux 6 autres capacités
6. Application pratique des 6 dimensions avec prise en main d'outils expérimentaux.

• **Dimension 1 : Connaissance et conscience de soi**

- Apports théoriques : Les besoins fondamentaux, niveaux logiques, les valeurs, le calendrier de vie ...
- Apports d'outils pratiques et practicum : calendrier, valeurs, croyances, cohérence cardiaque, papillon.

Jour 2 :

• **Dimension 2 : Construire sa force mentale**

- Apports théoriques : principe des IOS (intervention orientées solutions), la loi du tout ou rien, les conditions du changement, La définition d'objectif, les échelles...
- Apports d'outils pratiques et practicum : construction du calendrier, questionnement pour définir un objectif SMART, progresser avec les échelles.

• **Dimension 3 : Autorégulation émotions, biais cognitifs, coping (faire face)**

1. Autorégulation émotions

- Apports théoriques : construction du cerveau, historique sur les concepts d'émotion (de Descartes à Damasio), les 6 émotions primaires de Paul Ekman,
- Apports d'outils pratiques et practicum : exercice de stabilisation cohérence cardiaque, papillon, identifiez le besoin derrière l'émotion.

2. Autorégulation biais cognitifs

- Apports théoriques : système 1 et système 2, vision du monde, les biais cognitifs (effets de halo, renforcement de croyance, effet boomerang, biais de conformisme, effet Dunning kruger etc...)

- Apports d'outils pratiques et practicum : exercice sur sa capacité à utiliser les biais, dans quel contexte ...

Jour 3 :

3. Autorégulation et coping (faire face)

- Apports théoriques : stress et cerveau, le principe de dépassement du stress, modèle Joseph Ledoux
 - Apports d'outils pratiques et practicum : Identifiez vos réactions face au stress, provoquer un court-circuit vers une solution,
- **Dimension 4 : Sociabilité.**
 - Apports théoriques : la théorie biopsychosociale de l'être humain, tryptique des bases de l'action, la sécurité, la coopération et l'émulation
 - Apports d'outils pratiques et practicum : Identifier son réseau social construction du « pétale de réseau social » avec personnes toxiques et/ou aidantes.
 - **Dimension 5 : communication –**
 - Apports théoriques : postulats de l'école de Palo Alto, escalade et position d'ouverture (ni paillason, ni hérisson), assertivité
 - Apports d'outils pratiques et practicum : exercice d'entraînement à la CNV (communication non violente), accompagner les émotions de l'autre.

Jour 4 :

- **Dimension 6 : Optimisme et pont sur le futur**

- Apports théoriques : la psychologie positive de M.Seligman, le cerveau et la projection vers le futur, réseaux neuronaux, impacts et conséquences
- Apports d'outils pratiques et practicum : ligne de temps, les ressources, reprise du calendrier et des valeurs

- **Dimension 7 transversale : La flexibilité mentale**

- Apports théoriques : définitions et modèle théorique
- Apports d'outils pratiques et practicum : le Trail Making Test
 - o Partage des ressentis sur l'animation à distance et sur la dynamique.
 - o Rappel des ressources disponibles pour continuer à progresser.

En particulier des ateliers en ligne qui servent à réviser pour les formés et qui peuvent être donnés aux patients / client après la formation pour s'entraîner.

- o <https://resilience-4fa92.web.app/>

Intervenantes :

Au sein du CEFTI, elles animent la formation « Accompagner les transitions de vie et développer les compétences psychosociales », en lien avec les ateliers AD-Ré.

Corinne ARCHIBALD : Formatrice et superviseur

Thérapeute accréditée spécialisée dans le traitement des troubles de la personnalité et des PTSD complexes, formée par le CEFTI et Eckart Roediger, 40 ans d'expérience en France et à l'étranger.

Médiatrice familiale auprès de la Cour d'appel de Pau dans des affaires familiales

Favorise le bien-être et la résilience, en respectant les parcours et aspirations individuelles, dans une démarche d'accompagnement individuel, conjugal et familial.

Marielle BRÊT : psychologue du travail et psychothérapeute, installée en libéral à Canéjan, en Nouvelle-Aquitaine. Depuis plus de vingt-cinq ans, elle accompagne les personnes dans les moments clés de leur parcours de vie et professionnel. Spécialisée dans le traitement des traumatismes complexes, elle s'appuie sur une approche intégrative alliant EMDR, thérapie des schémas, hypnose ericksonienne, ACT et approche systémique.

Formatrice et consultante expérimentée, elle anime des groupes d'analyse de pratiques et des formations à destination de professionnels de terrain, dans des secteurs variés : santé, éducation, insertion, fonctions publiques et entreprises. Elle intervient régulièrement pour le CEFTI, dont elle est membre active depuis 2018, sur des dispositifs personnalisés centrés sur la qualité de vie au travail, la communication relationnelle, le développement des compétences psychosociales, la prévention du stress et l'accompagnement du changement.

Delphine BRUNET : psychologue spécialisée en neuropsychologie clinique et en psychotraumatologie. Elle bénéficie de plus de vingt ans d'expérience dans le secteur médico-social. Elle a exercé des fonctions cliniques, d'encadrement, de coordination et de développement de projets dans le domaine du handicap.

Depuis 2021, elle exerce en libéral, dans une pratique orientée vers le soutien aux transitions de vie, la remédiation cognitive, l'accompagnement post-traumatique et les ateliers de développement de la résilience. Formée à l'EMDR (Institut Français EMDR), à la thérapie des schémas (CEFTI) et à l'approche centrée compétences.

Méthodes pédagogiques :

Apports théoriques, études de cas, exemples cliniques, exercices, exemples vidéo et des jeux de rôle en petits groupes permettent la consolidation et l'approfondissement des thèmes appris.

Moyens pédagogiques :

Salle équipée, vidéo projecteur, paperboard

Si visio , lien teams, Zoom

Support participant remis :

Un document est envoyé une semaine avant la formation avec deux vignettes par pages, les mémos, les practicums (exercices à faire à deux ou trois), les tests psychotechniques, les vidéos, les protocoles.

Modalités et délais d'accès :

Inscription immédiate sur le site www.cefti.fr , avec 30 % à la commande et le restant avant la formation, facture envoyée de manière automatique.

Accessible à tout public respectant la cible (y compris personnes en situation de handicap), Les dates et lieux de formation sont clairement indiqués sur le site.

Lieu : Bègles, Lyon, Paris, voir notre site www.cefti.fr

Horaires : 9h 30 à 17h 30 (7 H de formation) jour 1 et 3 et 9H à 17 h le jour 2 et 4

Tarif TTC (non soumis à la TVA) : des 4 jours

- 840€ financement individuel / FIFPL / AGEFICE

- 1030€ financement employeur

- 555€ tarif étudiant-e,

Réunion et Guadeloupe (Hermitage et Le Gosier en présentiel)

- 1050 euros TTC en individuel et 1350 euros TTC en formation continue
DPC infirmiers.

Les + de cette formation :

La succession des exercices et des contenus (précis mais accessibles) permettent la compréhension et l'accessibilité du concept de résilience au plus grand nombre et donc pour les cliniciens de se projeter rapidement sur la manière de les utiliser et pour le public qui reçoit la formation de monter en compétence et de comprendre le bien fondée d'un tel travail personnel pour améliorer leur bien-être.

Accessibilité aux personnes 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 (quizz)
- Évaluation de satisfaction à chaud pour participants et commanditaires
- Évaluation de l'intervention à froid à 6 mois pour participants et commanditaires
- Évaluation compétence pour l'employeur à 6 mois

- Pour les certifications, un rapport sera demandé (voir sur le site).

Sanctions :

Attestation de présence et attestation de réalisation.

Parchemin de certification « Accompagner les transitions professionnelles en développant les compétences psychosociales ».

Le certificateur est Béatrice PEREZ DANDIEU.

Important : la certification sera obtenue avec les 6 jours +2 h de supervision (en visio) + 2h d'atelier en ligne + la préparation et certification soit 46 h.

Équivalences, passerelles possibles pour aller plus loin :

Possibilité de mettre en place des groupes AD- ré avec une implémentation possible sous le regard et le suivi méthodologique de l'Université de psychologie de Bordeaux.

Thérapie ACT

IOS

Contact sous 72 heures :

Responsable formation : Béatrice Perez-Dandieu

Service administratif : contactez-nous@cefti.fr - Site internet : www.cefti.fr