Béatrice Perez Dandieu – CEFTI AD-Ré | Beatrice.dandieu@gmail.com | N° SIRET : 415 118 041 00045 | APE : 8559A

*Organisme de formation déclaré sous le N° 72330442333 à la préfecture de la Région Nouvelle Aquitaine. Ce n° ne vaut pas agrément de l'état.*

*Programme de formation*

# Accompagner les transitions de vie et favoriser les compétences psychosociales

*Formation certifiante – Répertoire Spécifique RS 7588– Compte Personnel de Formation | Formation certifiante RS –*

*Version juin 2026*

| | |
|---|---|
| **Public cible :** | Professionnels de l'accompagnement et du soin : thérapeutes, psychologues, psychiatres, coachs, travailleurs sociaux et médico-sociaux, conseillers en insertion, formateurs, managers de transition. Tout professionnel accompagnant des personnes en situation de changement, d'insécurité ou de transition de vie personnelle ou professionnelle. |
| **Nature :** | Intra-entreprise, inter, particulier |
| **Format :** | 3 jours en présentiel ou visioconférence (21 h) + 2 h Laboratoire AD-Ré en visio + 2 h de supervision + 4 h de préparation autonome en amont (lectures, vidéos, serious game) |
| **Participants :** | De 8 personnes minimum à 20 personnes maximum |
| **Prérequis :** | Exercer une activité professionnelle d'accompagnement (coaching, conseil, travail social, soin psychique ou médico-social). Aucun prérequis de formation spécifique requis. |

## Objectif professionnel

Intégrer dans sa pratique professionnelle des méthodes, techniques et outils permettant de développer la flexibilité mentale et les compétences psychosociales des personnes accompagnées, notamment dans des contextes de transition, de grands changements ou d'insécurité personnelle ou professionnelle.

## Objectif de développement des compétences

A l'issue de la formation, le professionnel sera en mesure de :

- Accueillir et clarifier la demande d'une personne en transition **(C1)**
- Explorer les ressources internes mobilisables chez la personne accompagnée **(C2)**
- Observer et analyser l'environnement socio-professionnel de la personne **(C3)**
- Faciliter un changement de perspective à l'aide d'un outil structuré (technique de la chaise) **(C4)**
- Accompagner la comparaison et la hiérarchisation d'options par la méthode des petits pas **(C5)**
- Aider la personne à décider et construire un plan d'action réaliste (ligne de temps) **(C6)**

## Compétences attestées par la certification (RS 7588)

Il s'agit pour ces professionnels de l'accompagnement, ayant déjà une expérience avérée, d'acquérir méthode, techniques et outils permettant de développer la flexibilité mentale des personnes, notamment dans des contextes de grands changements, d'insécurité ou de transition de vie.

| | |
|---|---|
| **C1** | **Accueillir et clarifier la demande :**<br>Accueillir la personne accompagnée dans sa singularité et clarifier sa demande, ses besoins et ses attentes, à partir d'un questionnement ouvert, d'une reformulation structurée et d'une posture sécurisante et inclusive afin d'établir un objectif SMART partagé. |
| **C2** | **Explorer les ressources internes :**<br>Utiliser des outils d'exploration psychosociale (valeurs, émotions, fonctionnement cognitif, rapport au |

| | |
|---|---|
| | travail, pouvoir d'agir) pour aider la personne à identifier ses ressources internes mobilisables dans une transition professionnelle. |
| **C3** | **Observer et analyser l'environnement :** Accompagner la personne dans l'analyse de son environnement socio-professionnel et relationnel à l'aide d'un questionnement ouvert et d'outils simples de cartographie afin d'identifier les ressources, obstacles, contraintes et marges de manœuvre. |
| **C4** | **Faciliter un changement de perspective :** Faciliter un changement de perspective à l'aide d'un outil structuré (technique de la chaise) afin d'éclairer une situation et d'élargir les options professionnelles ou personnelles. |
| **C5** | **Comparer, tester et hiérarchiser :** Accompagner la sélection, la comparaison et la hiérarchisation de plusieurs pistes de changement, en guidant la personne dans une micro-expérimentation à l'aide de la technique des petits pas afin de soutenir la prise de décision. |
| **C6** | **Décider et planifier l'action :** Aider la personne à prendre une décision cohérente et à construire un plan d'action réaliste, étapes par étapes, en utilisant la ligne de temps et en définissant une première étape faisable, les conditions de réussite et un objectif à plus long terme. |

*En cohérence avec le Décret 2025-500, ce référentiel garantit en compétence transversale : une posture d'accompagnement non thérapeutique, une inclusion effective des personnes en situation de handicap, une traçabilité objective des compétences, et un usage raisonné des outils et du numérique.*

## Programme détaillé

### JOUR 1 [VISIOCONFÉRENCE] : Connaissance de soi · Force mentale (9h00 – 17h00)

**Ouverture (9h00 – 9h30)**

- Tour de table, attentes, charte de bienveillance, quizz d'entrée, présentation du calendrier des 8 ateliers

**Atelier 1 – Connaissance et conscience de soi (9h30 – 12h30)**

*Apports théoriques : Besoins fondamentaux (Maslow), estime de soi, schémas précoces inadaptés (Young), niveaux logiques de Dilts, les 12 valeurs de Schwartz (2006).*

*Practicum : Identification des valeurs personnelles, construction du calendrier personnel, cohérence cardiaque (C1, C2).*

**Atelier 2 – Construire sa force mentale (13h30 – 17h00)**

*Apports théoriques : IOS (Interventions Orientées Solutions), loi du tout ou rien, méthode des petits pas, objectif SMART, cartographie des obstacles, auto-sabotage.*

*Practicum : Définition d'un objectif SMART personnel ou professionnel, échelle de progression, identification des stratégies de sabotage (C5, C6).*

### JOUR 2 [PRÉSENTIEL OU VISIOCONFÉRENCE] : Autorégulation – émotions · biais cognitifs · coping (9h30 – 17h30)

**Atelier 3 – Autorégulation : les émotions (9h30 – 12h00)**

*Apports théoriques : construction du cerveau, émotion vs sentiment, 6 émotions primaires (Ekman), modes des schémas, réactions habituelles aux émotions.*

*Practicum : Identification du besoin derrière une émotion, ancrage des modes, calendrier émotionnel (C2, C3).*

### Atelier 4 – Autorégulation : les biais cognitifs (13h00 – 15h30)

*Apports théoriques : Système 1/Système 2 (Kahneman), croyances aidantes et limitantes, biais cognitifs (halo, confirmation, cadrage, négativité, statut quo, conformisme, Dunning-Kruger).*

*Practicum : Identification de ses propres biais en situation réelle, lien avec l'objectif de l'atelier 2 (C3, C4).*

## JOUR 3 [PRÉSENTIEL OU VISIOCONFÉRENCE] : Sociabilité · Communication · Optimisme · Mise en pratique (9h00 – 17h00)

### Atelier 5 – Autorégulation : le coping (16h00 – 17h30)

*Apports théoriques : mécanisme cérébral du stress (LeDoux), circuit court et long, stratégies de coping, sidération, ancrage de l'adulte sain.*

*Practicum : Identification de sa réaction face au stress, court-circuit vers la solution, film mental de la solution, ancrage adulte sain (C2, C4).*

### Atelier 6 – Sociabilité (9h00 – 11h00)

*Apports théoriques : modèle biopsychosocial, altruisme biologique, triptyque sécurité/coopération/émulation, cartographie systémique du réseau social.*

*Practicum : Pétale de réseau social, identification des personnes-ressources, stratégies pour élargir le réseau (C3).*

### Atelier 7 – Communication (11h30 – 13h30)

*Apports théoriques : communication d'ouverture, dynamiques d'escalade et désescalade, assertivité, obstacles à la communication, « bombes » relationnelles.*

*Practicum : Test d'assertivité, technique de la chaise vide en position adulte sain (C4).*

### Atelier 8 – Optimisme, pont sur le futur et plan d'action (14h30 – 17h00)

*Apports théoriques : optimisme, psychologie positive (Seligman), projection mentale, plan d'action SMART, ligne de temps.*

*Practicum : Pont sur le futur, plan d'action SMART personnel, tour de table final, quizz de fin (C5, C6).*

### Laboratoire AD-Ré – Mise en pratique professionnelle (2 h en visioconférence – inclus dans la modalité CPF) + Certification CPF (1 h en visioconférence)

Chaque participant anime un mini-atelier de 15 minutes devant le groupe (valeurs, objectifs, biais cognitifs, réseau social, communication) avec feedback structuré. Cette session constitue la supervision intégrée requise pour la modalité CPF (C1 à C6).

## Modalités pédagogiques et pratiques

**Méthodes pédagogiques :** Apports théoriques, exercices, practices sur son propre vécu, travail avec des outils en situation réelle.

**Moyens pédagogiques :** Salle équipée, vidéo projecteur, paperboard (jours en présentiel) et plateforme de visioconférence (jour 1 et sessions Laboratoire/Supervision).

**Support participant :** Un document est envoyé une semaine avant la formation avec deux vignettes par pages, les mémos, les practices (exercices à faire à deux).

**Modalités d'inscription :** Inscription immédiate sur le site www.cefti.fr (20 % d'acompte), facture, convention, attestation et certificat de réalisation envoyée de manière automatique par le logiciel Formdev.

**Délais d'accès :** Selon le calendrier défini sur le site.

**Lieu :** Bègles et autres lieux selon session, voir notre site www.cefti.fr

**Horaires :** Jour 1 (visio) : 9h00–17h00 | Jour 2 (présentiel ou visio) : 9h30–17h30 | Jour 3 (présentiel ou visio) : 9h00–17h00 | Laboratoire +certification : 4 h en visio (sessions séparées)

## Tarif TTC (non soumis à la TVA)

| 650 € TTC | 850 € TTC | 1 650 € TTC |
|---|---|---|
| Individuel | Institution | CPF – avec 2h labo + 1 heure de certification+ RS7588 |

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nos formations sont accessibles aux situations de handicap visibles et non visibles et nous adaptons nos moyens et notre pédagogie. Interlocuteur Handicap indiqué sur le site – contactez-nous@cefti.fr

## Évaluation, suivi, bilan

- Évaluation 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

## Sanction visée

- Attestation de présence, certificat de réalisation et Certification RS 7588. « Accompagner les transitions de vie et favoriser les compétences psychosociales » (pour les stagiaires en modalité CPF)

*En cohérence avec le Décret 2025-500, ce référentiel garantit en compétence transversale : une posture d'accompagnement non thérapeutique, une inclusion effective des personnes en situation de handicap, une traçabilité objective des compétences, et un usage raisonné des outils et du numérique.*

## Équivalences, passerelles possibles pour aller plus loin

Possibilité de se perfectionner avec la formation :

- Pratique à la Thérapie des schémas (CPF RS6953)
- Thérapie ACT

## Contact sous 72 heures

Responsable formation : Béatrice Perez-Dandieu : **beatrice.dandieu@gmail.com**
Service administratif : contactez-nous@cefti.fr | Site internet : **www.cefti.fr**