

Programme

L'entretien motivationnel

Version 3 - Référence 06 janvier 2025

Public cible :

Psychologues, thérapeutes, psychiatres, médecins, infirmiers, psychomotriciens

Nature :

Intra-entreprise, inter, particulier

Format :

1 jour de 3h

Nombre de participants :

10 personnes maximum

Prérequis :

- Faire des entretiens

Objectif Pédagogique :

Aider les participants à comprendre et à gérer les modes d'adaptations dysfonctionnels, en intégrant des outils d'entretien motivationnel pour stabiliser les ressources du mode de l'adulte sain, et ainsi favoriser un changement durable.

Contenus principaux :

1. Introduction et Objectifs du Programme

- Présenter le cadre théorique (le modèle transthéorique, les schémas et modes dysfonctionnels, entretien motivationnel).
- Comprendre le lien entre schémas dysfonctionnels, ambivalence et obstacles au changement, et rechute.

2. Le modèle transthéorique

- Comprendre quand et comment un changement s'opère : la roue de la motivation.

3. Le lien entre les schémas inadaptés précoces et les modes d'adaptation dysfonctionnels et les étapes de motivation au changement

- Aider les participants à reconnaître les modes d'adaptation dysfonctionnels récurrents et comprendre leur impact sur les comportements et les émotions.

- Etablir le lien entre leurs schémas dysfonctionnels et la motivation au changement à travers des réflexions guidées et des exemples concrets.

4. L'entretien motivationnel

- Développer l'esprit de l'entretien motivationnel
- Apprendre à reconnaître l'ambivalence face au changement et l'importance de l'acceptation des schémas sans jugement.
- Utiliser des techniques d'entretien motivationnel pour explorer les avantages et inconvénients du maintien des schémas dysfonctionnels.

5. Le plan d'action pour amener le changement et renforcer le mode de l'adulte sain

- Enseigner des techniques de défusion cognitive et d'acceptation des émotions pour se distancer des pensées automatiques.
- Développer une meilleure régulation des émotions et des pensées liées aux schémas dysfonctionnels, et réduire l'impact des schémas sur le comportement.
- Aider les participants à clarifier leurs valeurs et à définir des actions concrètes pour agir en cohérence avec ces valeurs.
- Créer un plan d'action personnalisé qui aligne les actions sur les valeurs, pour assouplir les modes d'adaptation dysfonctionnels, et renforcer les ressources de l'adulte sain.

6. Consolidation et Plan de Suivi

- Construire la boîte des ressources pour consolider les apprentissages et créer une feuille de route pour maintenir les changements à moyen et long terme.
- Mettre en place un plan de suivi personnalisé pour maintenir la motivation et gérer les éventuelles rechutes.

Moyens pédagogiques :

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 .

Modalités et délais d'accès :

Inscription immédiate sur le site www.cefti.fr , avec 20 % 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 : Visio, voir notre site www.cefti.fr

Horaires : 9h à 12h

Intervenants :

Veena MURDYMOOTOO

Tarif TTC (non soumis à la TVA) :

80€ à titre individuel et FIFPL

110€ au titre de la formation continue (financement employeur).

Les + de cette formation :

Acquérir des outils et protocoles pour enrichir la lecture de la souffrance humaine.

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 (quiz)
- Évaluation de satisfaction (Google Form le dernier jour)

Équivalences, passerelles possibles pour aller plus loin

Possibilité de se perfectionner avec la formation :

- Pratique à la Thérapie des schémas

Contact sous 72 heures

Responsable formation : Béatrice Perez-Dandieu

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