

FICHE PROGRAMME

« 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
(39 personnes formées entre 2023 et 2024)

V1- Référence 20 juillet 2024

Cette formation est structurée sur **4 jours et 2 heures de supervision** qui peut être complétée 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.

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 (en supplément des 4 jours).

Public cible :

Toutes personnes du champs médicosociaux, psychologues, psychiatres et psychothérapeutes, les docteurs en médecine, les infirmiers, les infirmiers en pratiques avancées, les travailleurs médico-sociaux, les conseillers emploi, insertion et orientation, coachs certifiés.

Nature :

Intra-entreprise, inter, particulier

Format :

4 jours soit 28 heures + 2H de supervision

Nombre de participants :

De 8 personnes minimum à 20 personnes maximum

Prérequis :

Master 1 de Psychologies, Psychiatre, médecin, infirmiers, travailleurs médico sociaux, coachs qui mènent des entretiens individuels et conseillers emploi et insertion.

Objectif professionnel :

Connaître et s'approprier le concept de résilience afin d'être en mesure de mettre en œuvre des méthodes et des protocoles pratiques pour développer les capacités de résilience des personnes

Objectif de développement des compétences :

C1 – Accueillir la personne accompagnée dans sa singularité pour lui permettre de formuler ses besoins et ses attentes, en l'écouter, la questionnant et reformulant ses propos.

C2 – Amener la personne accompagnée à une meilleure connaissance d'elle-même par : l'exploration de ses valeurs, centres d'intérêt, et compétences, par l'exploration et l'expérimentation du fonctionnement de son cerveau, par l'écoute de ses émotions, par l'exploration de son rapport au travail et de son pouvoir d'agir.

C3 – Amener la personne accompagnée à observer et décrire son environnement socio-économique et son réseau relationnel, ceci pour lui permettre d'élargir et diversifier ses choix d'orientation et nécessités de changement, tout en précisant ce qui est acceptable pour elle.

C4 – Amener la personne accompagnée à approfondir chacun des scénarios retenus, en lui faisant regarder ces pistes de possibilités depuis une autre perspective que celle qu'elle connaît (protocole de la chaise).

C5 – Amener la personne accompagnée à dégager puis hiérarchiser des pistes de changement possibles pour elle, à partir des éléments recueillis lors des travaux personnels réalisés en individuel et/ou en collectif, en lui faisant expérimenter ses choix au travers de ses ressentis corporels et émotionnels (protocole petits pas).

C6 – Amener la personne accompagnée à prendre une décision d'orientation, de changement, à présenter et argumenter son projet, à le ressentir, en lui faisant construire un plan d'action sur lequel sont planifiées les premières étapes de sa réalisation (protocole ligne de temps).

Contenus principaux :

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 7^{ème} 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**



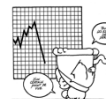
- Apports théoriques : principe des IOS (intervention orientées solutions), la loi du tout ou rien, les conditions du changement, La définition d'objectif, les échelles...
- Apports d'outils pratiques et practicum : construction du calendrier, questionnement pour définir un objectif SMART, progresser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

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,

Jour 3:



● **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.



● **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

Jour 4 : Mise en pratique

- Processus de conception d'un atelier de résilience
- Adaptation des ateliers en fonction du public cible
- Pratique de la mise en œuvre des exercices
- Pratique d'animation des Ateliers en groupe de 5 personnes à tour de rôle sur des thèmes différents
- Techniques de gestion des situations difficiles.

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

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 :

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 : Selon les villes

Horaires : 9h15 à 17h15 (7 H de formation) et 9H à 17 h le jour 2 et 3

Animation :

Christelle ZIEBEL

Psychologue et Docteur en Psychologie

Pratique de la psychothérapie pour les particuliers adultes, accompagne les entreprises et les organisations.

En parallèle de sa formation initiale universitaire, Christelle Ziebel s'est spécialisée dans les thérapies suivantes : thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), thérapie d'intégration du cycle de vie (ICV), Thérapie des schémas en fin de certification ISST).

Tarif TTC (non soumis à la TVA) :

- **840€** financement individuel / FIFPL / AGEFICE
- **1030€** financement employeur
- **555€** tarif étudiant·e,

- 1000 € au titre du DPC pour infirmiers
Inscription Individuelle

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 :

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](mailto:contactez-nous@cefti.fr)

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

Sanction visée :

- Attestation de présence et certificat de réalisation

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.

Contact sous 72 heures

Responsable formation : Béatrice Perez-Dandieu - beatrice.dandieu@gmail.com

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

