

Prendre en charge la rumination mentale et les inquiétudes avec la TCC santé mentale

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

LEARNYLIB

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Inscription directe ou par un conseiller
en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Niveau 5 : DEUG, BTS, DUT, DEUST
(Niveau 5 européen)

Conditions d'accès :

Non renseigné

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

Comprendre l'approche processuelle Connaître la conceptualisation et les modèles propres aux pensées répétitives négatives Être capable de repérer, d'évaluer et d'établir la ligne de base des pensées répétitives négatives Être capable de réaliser l'analyse fonctionnelle et de personnaliser le plan de traitement Être capable de modifier les réponses aux PRN Être capable d'entraîner au mode de pensée concret Être capable de modifier les éléments déclencheurs Être capable de restructurer les croyances métacognitives Être capable de développer l'autocompassion

Contenu et modalités d'organisation

1 - Comprendre l'approche processuelle et les modèles sous-jacents aux pensées répétitives négatives L'approche processuelle transdiagnostique Les pensées répétitives négatives La théorie de l'écart des buts La théorie du mode de traitement Le modèle cognitivo-comportemental du développement et du maintien des PRN . 2 - Évaluation et mesure de la ligne de base Les entretiens cliniques et les échelles psychométriques Le journal d'auto-observation des pensées répétitives négatives Cas pratique : Présentation du cas de Xavier Cas pratique : Utilisation du journal d'auto-observation des pensées répétitives négatives Cas pratique : Présentation des consignes d'utilisation du journal d'auto-observation des PRN Cas pratique : Utilisation du relevé d'activités quotidienne Mini CERTS PSWQ PTQ RRS 3 - Analyse fonctionnelle La grille ABC Cas pratique : Analyse fonctionnelle – exemple 1 Cas pratique : Analyse fonctionnelle – exemple 2 Analyse Fonctionnelle ABC Fiche récapitulative analyse fonctionnelle La grille CUDOS Cas pratique : Analyse fonctionnelle et grille CUDOS Grille d'analyse fonctionnelle CUDOS Quiz 4 - Modifier les pensées répétitives négatives La psychoéducation L'arbre de décision Cas pratique : L'arbre de décision 5 - Méthode de résolution de problèmes Techniques de résolution de problèmes Entraînement à la pensée concrète Script d'entraînement à la pensée concrète Cas pratique : entraînement à la pensée concrète Fiche récapitulative Quiz 6 - Modifier les contingences environnementales Cas pratique : Activation comportementale Fiche récapitulative Bibliographie 5.a Quiz 7 - Restructurer les croyances métacognitives Le questionnement socratique, la restructuration cognitive et la balance décisionnelle Cas pratique : Restructurer les croyances métacognitives 8 - Développer son auto-compassion Exercices pour développer son auto-compassion Cas pratique : Exercice de décentration pour développer son auto-compassion 9 - Exercices et fiches à télécharger Évaluez vos connaissances acquises tout le long de votre formation (QCM), téléchargez et imprimez toutes les fiches récapitulatives. Vous êtes maintenant un.e expert.e des ruminations

...
Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Non renseigné**

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00498809	du 29/07/2024 au 20/12/2024	Cabanac-et- Villagrains (33)	LEARNYLIB		Non éligible	
00498810	du 01/01/2025 au 19/12/2025	Cabanac-et- Villagrains (33)	LEARNYLIB		Non éligible	