

PROGRAMME

Origine des thérapies cognitives et comportementales

- Behaviorisme et modèles du conditionnement
 - Pavlov, Watson Skinner...
- Conditionnement répondeur et opérant
- Modèle de l'apprentissage social
- Rôle du modeling

De la psychologie cognitive et comportementale aux thérapies

- Approche cognitive
 - modèle de Beck
 - exemple de la dépression
- Etude de la boîte noire
 - cognitions
 - pensées anxieuses
 - le cognitivisme

Approche axée sur les émotions, les pensées et les comportements

- Concept de psychoéducation
- Concept de réhabilitation psychosociale
- La pleine conscience
 - les travaux de Kabat Zinn
- Méthodes de relaxation
- Groupes d'affirmation de soi
- Présentation de programme des TCC
 - indication et contre indication des TCC
 - cas des psychoses

Déroulement et outils des thérapies cognitives et comportementales

- Prise de contact et pré-requis
- Etablir une relation positive de collaboration : une alliance thérapeutique
- Mettre à jour des problèmes émotionnels, cognitifs et comportementaux qui motivent la demande
- Etudier les buts et la motivation au changement
- Réaliser une analyse fonctionnelle
 - analyser de manière synchronique et diachronique les interrelations subtiles entre comportement, émotion et cognition
 - grille SECCA du Docteur Cottraux

Explication du problème psychologique et des techniques mises en place

- Assurer le changement des comportements, des émotions et des pensées
- Etablir des hypothèses avec le patient sur le ou les problèmes
- Définir des priorités : par quoi commencer ?
 - établir un thermomètre de la peur
- Evaluer les résultats du traitement
- Etablir un plan adapté d'accompagnement des salariés
- Orienter en fonction des situations

Application des méthodes

- Cas cliniques concrets
- Mise en situation
- Application des analyses fonctionnelles
- Séance type de TCC
- Positionnement du praticien
- Méthode "socratique" de questionnement
 - entretiens motivationnels
 - problématiques addictives

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

DATES

- 20 au 21 novembre 2025
- 09 au 10 avril 2026
- 12 au 13 octobre 2026

ESPACE DE FORMATION

Paris-Montparnasse

DURÉE
2 jours

2050 € ht
repas inclus

RÉF. TALE

Risques
psychosociaux

OBJECTIF

Être sensibilisé aux thérapies cognitives et comportementales (TCC) et acquérir des outils pratiques validés à utiliser dans son quotidien de travail

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Utiliser des grilles d'analyse fonctionnelle selon les problématiques
- Utiliser des techniques structurées d'accompagnement
- Mettre en pratique le suivi des personnes et savoir les orienter

PUBLIC CONCERNÉ

- Médecin du travail, infirmier(e) du travail
- Psychologue du travail, assistante sociale du travail
- Tous professionnels concernés par la prise en charge de salariés présentant des addictions



INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF





Formation animée par :
ISABELLE PERIER

- Médecin du travail
- Praticienne en thérapie comportementale et cognitive

«Les thérapies comportementales et cognitives sont utilisées pour comprendre et solutionner les troubles du comportement et les conduites addictives.

Le point de départ des TCC est l'analyse fonctionnelle qui vise à comprendre le déroulement des cognitions (pensées automatiques), des émotions et des comportements. La finalité de la méthode est d'enclencher un processus pour favoriser de nouveaux comportements et conduire au changement.»

Isabelle PERIER

Pré-requis : Aucun

LES + DE VOTRE FORMATION



VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions et le lien avec le formateur. Suite à la formation, vous avez accès à la validation de vos acquis en ligne.



VOTRE CONSULTANTE

L'expertise terrain de votre consultante, la richesse de sa pratique en thérapie comportementale et cognitive, son expérience en tant que médecin du travail sont autant d'atouts qui vont venir enrichir et impacter votre pratique dans votre quotidien professionnel.



VOTRE ESPACE STAGIAIRE EN LIGNE

Vous bénéficiez d'un espace stagiaire en ligne qui vous permet de retrouver l'ensemble de vos documents administratifs (convocation, attestation de stage) ainsi que les différentes ressources associées à votre stage. Votre espace stagiaire en ligne vous permet également de poser toutes vos questions ou de laisser vos commentaires. Il est accessible **15 jours** avant la date de début de votre stage.

Connexion

Connectez-vous à votre espace personnel

Email

Mot de passe

Valider

Cliquez pour vous connecter :

- Recevez vos convocations et attestations
- Consultez des ressources complémentaires
- Posez vos questions
- Suivez l'actualité C3S
- Accédez à la plateforme E-learning C3S



HORAIRES

Le premier jour de formation commence à 9h30, les jours suivants à 9h00.
Les formations se terminent à 17h10.



ACCESSIBILITÉ

Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

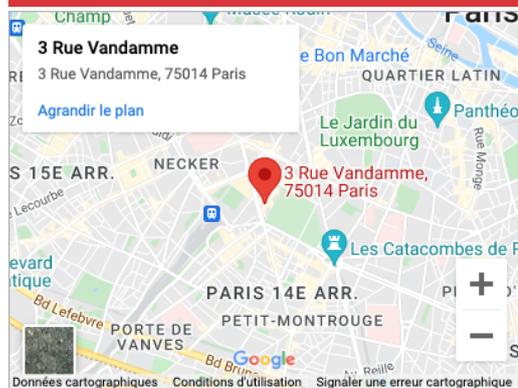
Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

Un accès pour personne à mobilité réduite est prévue dans chaque établissement. Un ascenseur permet d'accéder à nos salles de formation parisiennes situées au 1er étage du bâtiment. Un accès s'effectue de plain pied pour les salles de formation du Mans.



PLANS D'ACCES

3 rue Vandamme 75014 PARIS-MONTPARNASSE



38 rue Arnold Dolmetsch 72000 LE MANS



Votre contact
Anne-Françoise ALLAIN
02 43 23 09 23 - formation@c3s.fr

www.c3s.fr