

Jana GRAND

Travailleur indépendant - Profession libérale

Formatrice ACT

N° Siret : 493 982 391 000 28

Numéro de déclaration d'activité : 82 69 11 228 69

NAF : 86 90E

.....

Pôle Santé Saxe Gambetta

2 rue de l'Humilité

69003 LYON

Tél. 0615878798

Contact@act-institut.com

.....

<http://www.act-institut.com/>

Présentation et programme de la formation ACT

ATELIER D'INITIATION : Thérapie d'Acceptation et d'Engagement

Animé par Jana GRAND

14 heures d'atelier

Cette formation est destinée aux : Médecins, Psychiatres, Psychologues, Psychothérapeutes, Diététiciens, étudiants en Master de Psychologie, Infirmières.

Présentation de l'ACT-Objectif :

- L'Atelier d'initiation à la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement a pour objectif de présenter le modèle théorique fondé sur l'approche comportementale et contextuelle. L'approche comportementale et contextuelle met en perspective différents mécanismes d'apprentissage : répondant, opérant, vicariant et l'apprentissage par le langage, afin d'affiner la compréhension et le fonctionnement des mécanismes inhérents aux difficultés psychologiques et d'établir des modalités de prise en charge efficaces.*
- ACT part de l'idée que la majorité des difficultés psychologiques peuvent être comprises et expliquées par l'évitement excessif des événements psychologiques vécus ou jugés comme désagréables au détriment des actions en accord avec ses valeurs.*
- Le but de l'ACT sera donc de diminuer l'évitement expérientiel en*

entraînant une nouvelle relation avec ses évènements psychologiques et d'augmenter les comportements guidés par les valeurs personnelles.

- L'intervention en ACT est organisée autour six processus qui contribuent à la flexibilité psychologique et comportementale.*
- Au cours de cet atelier les stagiaires vont se familiariser avec le modèle de l'ACT, sa philosophie sous-jacente et les processus de flexibilité à travers la présentation didactique, des jeux de rôle modèle, des exercices expérimentiels, des métaphores et des mises en situation clinique.*
- Le but de l'atelier est que les stagiaires puissent intégrer et expérimenter les apports de la thérapie d'Acceptation et d'Engagement aux situations cliniques variées.*

Programme des deux jours :

Première session

- ✓ Présentation du modèle comportemental et contextuel, les principes de base*
- ✓ Les mécanismes d'apprentissage*
- ✓ Psychopathologie selon ACT*
- ✓ Présentation des processus de la flexibilité*

Deuxième session

- ✓ Prise en charge*
- ✓ Analyse comportementale et contextuelle avec la Matrice*
- ✓ Analyse de la lutte, les mécanismes de maintien, le désespoir créatif*

Troisième session

- ✓ Observation de ses expériences depuis la perspective de SOI contextuel*
- ✓ Défusion/distanciation des pensées - Métaphore des Hameçons*
- ✓ Acceptation de ses expériences émotionnelles, régulation émotionnelle naturelle*

Quatrième session

- ✓ *Clarification des valeurs en tant que renforçateurs intrinsèques, différenciation par rapport aux buts, objectifs et valeurs émotionnelles*
- ✓ *Action engagée, définir le plan pour agir en accord avec ses valeurs - Engagement*

Supports utilisés et documents remis :

- *Présentation Powerpoint, exercices expérientiels, étude et discussion de cas cliniques (vidéo, jeux de rôles)*
- *Copie de la présentation en format Pdf*
- *Fiche de travail : Matrice, Fiche Hameçons, Fiches d'évaluations « tableau de bord », Cible*