

## PROGRAMME DE FORMATION

Thérapie comportementale et cognitive. Fondements théoriques et mise en pratique

### Votre contact

Tél : 05.49.28.32.00  
Mail : inscription@cerf.fr

### Durée

5.00 jour(s)  
35:00 heures

### Public

Tout personnel médical, paramédical, social et éducatif confronté à la souffrance psychologique avec ou sans affection somatique associée et souhaitant acquérir des connaissances en matière de thérapie comportementale et cognitive.

### Participants

Mini : 6 p. Maxi : 15 p.

### Objectifs de la formation

Définir les fondements théoriques de la thérapie comportementale et cognitive.

Analyser et interpréter les troubles psychiques selon les théories comportementales et cognitives.

Utiliser différentes techniques thérapeutiques de prise en charge comportementale et cognitive.

### Programme

Introduction :

- Modèle cognitivo-comportemental en trois vagues et concepts clés des théories de l'apprentissage.
- Indications et contre-indications en thérapie comportementale et cognitive (TCC).
- Analyse fonctionnelle des troubles psychologiques (comportements-cognitions-émotions).

Cadre thérapeutique : déroulement des séances, contrat thérapeutique, méthodes d'évaluation.

Attentes du patient et relation thérapeutique :

- Principes de l'entretien motivationnel.
- Apports de la psychologie humaniste.
- Importance du rapport collaboratif en TCC : comment installer et développer l'alliance thérapeutique ?

Psychopathologie, échelles d'évaluation et interventions cognitivo-comportementales pour :

- La dépression.
- Les phobies.

- Le trouble panique.

### Méthodes et supports

Apports théoriques. Exercices. Études de cas cliniques. Échanges.

### Prérequis

Aucun

### Modalités de positionnement et d'évaluation :

- en amont de la formation un questionnaire de positionnement est adressé au futur stagiaire afin d'apprécier à la fois ses acquis, ses besoins et ses attentes ;
- au début de la formation, les réponses à ce questionnaire sont le point de départ d'un travail de mise en commun autour des pratiques et attentes des participants ;
- au cours de la formation, de nombreux exercices, études de cas ou mises en situations permettent aux apprenants d'assimiler les savoirs et savoir-faire et au formateur d'appréhender, à l'aide d'indicateurs, si ces savoirs et savoir-faire sont à la fois acquis (ou en cours d'acquisition) et correctement mis en œuvre par les personnes formées.
- en fin de formation les participants sont invités à compléter une fiche « évaluation » leur permettant d'exprimer leurs appréciations et de faire état de leurs acquis vis-à-vis de l'action de formation.

À l'issue de la formation, CERF FORMATION délivrera, en fonction notamment des retours sur l'évaluation des acquis, une attestation de fin de formation.

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Les aménagements du dispositif pédagogique utiles à la compensation du handicap seront étudiés sur demande par notre référent handicap ([referenthandicap@cerf.fr](mailto:referenthandicap@cerf.fr)), en liaison avec le Centre Ressource Formation Handicap.

Tous nos locaux sont accessibles aux PMR.