

PROGRAMME DE FORMATION

TITRE : La thérapie d'acceptation et d'engagement pour les rééducateurs

DURÉE : 4 jours / 13h

FORMATEURS : Benjamin Schoendorff , Rémy Olier (assistant)

DATES :

Le lundi 30/11/20 de 14h30 à 18h

Le mardi 01/12/20 de 14h30 à 18h

Le mercredi 02/12/20 de 14h30 à 18h

Le vendredi 04/12/20 de 14h30 à 18h

Jour 1

14h30 - 15h30 : Présentation du point de vue ACT au moyen de la matrice

15h30 - 16h00 : Reconnaître les différences entre actions pour s'éloigner de ce que l'on ne veut pas penser ou ressentir et les actions pour s'approcher des personnes et des choses importantes (Pratique/théorie).

16h00 - 16h15: Pause

16h15 - 18h00: Analyse de l'efficacité des actions d'éloignement (Pratique/théorie)

Jour 2

14h30 - 15h00: Résumé du jour précédent, questions et discussions

15h00 - 15h30: S'approcher de ses valeurs, critère d'efficacité ? (Théorie)

15h30 - 15h45: Pause

15h45 - 17h45: Le contrôle comme problème (Pratique)

17h45 - 18h00: Présentation expérientielle de la différence entre expérience mentale et expérience des cinq sens (Pratique)

Jour 3

14h30 - 15h00 : Résumé du jour précédent, questions et discussions

15h00 - 15h30 : Les hameçons (fusion cognitive) (Théorie)

15h30 - 15h45: Pause

15h45 - 18h00: Calibrer les actions d'approche hors de la zone de confort et à l'intérieur de la zone de prendre soin de soi (Théorie/Pratique)

Jour 4

14h30 - 15h00: Résumé du jour précédent, questions et discussions

15h00 - 15h15: Pratique de l'Aikido Verbal et des questions « Oui et...» autour de la matrice.

Reconnaissance expérientielle des valeurs. Construire la vie que l'on veut vivre en faisant pousser de petites action, exercices de l'arbre (Pratique)

15h15 - 15h30 : pause

15h30 - 17H30 : Pratique de la compassion pour soi avec l'exercice des chatons (Pratique)

17h30 -18h00 : Résumé de la formation, questions et discussions (Pratique)