

Formation TCC et Thérapie des schémas Reprendre Confiance en Soi

Programme

Un parcours construit avec soin par une experte en psychologie. De vraies notions applicables avec des outils pour les professionnels et particuliers curieux. A la fin de cette formation vous connaîtrez toutes les notions théoriques différentes autour de la confiance en soi mais surtout les différents outils applicables pour réaliser un vrai travail sur soi ou sur ses patients. Lors de cette formation, vous allez pratiquer après la théorie et effectuer des exercices pour travailler votre confiance, l'évaluer, la tester et avoir les clés en main pour agir dessus !

Objectifs pédagogiques :

POUR LES PROFESSIONNELS

- Maîtriser les concepts de base autour du SOI (confiance en soi, sentiment d'efficacité personnel, image de soi, estime de soi...)
- Comprendre les concepts de base de motivation, d'auto sabotage et de syndrome d'imposteur
- Savoir évaluer la confiance en soi et l'estime de soi
- Maîtriser les concepts de base de la tcc 1ère et 2ème vague: récolter les pensées avec le Tep, identifier les biais cognitifs, identifier les émotions fonctionnelles et dysfonctionnelles ainsi que les pensées, savoir mener une restructuration cognitive
- Maîtriser les concepts de base de la thérapie des schémas: passer le questionnaire, identifier les schémas et savoir les présenter, proposer des axes de travail des schémas pour les "casser"
- Maîtriser les bases de l'acte thérapie
- Savoir travailler les exigences, l'acceptation et le lâcher prise
- Savoir travailler les valeurs, les objectifs, l'affirmation de soi et la résolution de problème
- Maîtriser et proposer des exercices de relaxation, d'imagerie mentale et de pont affectif
- Acquérir une boîte à outil pour travailler la confiance en soi

POUR LES PARTICULIERS

- Maîtriser les concepts de base autour du SOI (confiance en soi, sentiment d'efficacité personnel, image de soi, estime de soi...)
- Comprendre les concepts de base de motivation, d'auto sabotage et de syndrome d'imposteur: comment vous pouvez pratiquer cela dans votre vie?
- Faire un bilan sur sa confiance en soi et son estime de soi: questionnaires, auto-évaluations
- Faire un vrai travail sur ses pensées parasites et ses pensées utiles: Récolter ses pensées avec le Tep, identifier les biais cognitifs, identifier les émotions fonctionnelles et dysfonctionnelles ainsi que les pensées, savoir mener une restructuration cognitive
- Faire un vrai travail sur son histoire et prendre conscience que son histoire a une incidence sur son présent dans sa confiance en soi: passer le questionnaire des schémas, identifier ses schémas inadaptés et en prendre conscience, travailler sur ses schémas handicapant pour les "casser" et s'en libérer!
- Maîtriser les bases de l'acte thérapie
- Savoir choisir
- Travailler sur ses exigences, l'acceptation et le lâcher prise
- Travailler ses valeurs qui font sens, les objectifs, l'affirmation de soi et la résolution de problème: élaborer un plan d'action pour surpasser son manque de confiance en soi et sortir des stratégies d'évitement
- Pratiquer des exercices de relaxation, d'imagerie mentale et de pont affectif
- Acquérir une boîte à outil pour travailler sa confiance en soi: réaliser des exercices

PLAN

PARTIE 1 : RAPPEL ESTIME DE SOI

I) La distinction entre les différentes notions: estime de soi, confiance en soi...

- 1)Résumé des différents courants par différents auteurs
- 2)Les différentes dimensions du soi
 - a)La dimension cognitive
 - b)La dimension affective
 - c)La dimension sociale
- 3)Les différentes notions d'estime de soi
 - a)Mémo
 - b)Les différents soi
 - c)Mauvaise estime de soi et zoom sur le syndrome d'imposteur
 - d)Autre vision globale du concept de soi
 - e)La valeur accordée à soi même
 - f)L'acceptation de soi
 - g)Le sentiment de compétence
 - h)L'attitude envers soi-même et le respect de soi

II)Analyse du concept de l'estime de soi

- 1)Le concept de l'estime de soi en psychologie sociale
- 2) Le sentiment d'efficacité personnel
- 3) Le système capacitaire

III) La motivation et l'estime de soi

- 1)Le Loc interne et externe dans nos réussites
- 2)Le système des activités

IV)La dissonance cognitive et l'estime de soi

PARTIE 2 : Le lien entre la confiance en soi, les pensées et émotions : comment s'enfermer dans des conditionnements sans en avoir conscience- merci la tcc mais pas que !

I)Comprendre mes pensées limitantes

Comprendre ses pensées limitantes rapidement, comment je me vois et me juge, comment je pense que l'on me voit ? Quel est l'impact sur mes actions et mes émotions ?

- 1)Pour commencer : la tcc et son postulat de base
- 2)Le lien entre mes émotions, les pensées et mes actions
 - a)Les émotions primaires
 - b)Les pensées et les émotions : schéma de base
- 3)Les pensées dysfonctionnelles (fausses croyances),les biais cognitifs et le manque de confiance en soi

II)Les schémas inadaptés et le manque de confiance en soi

III)La prophétie auto-réalisatrice et le manque de confiance en soi

PARTIE 3 : Après la connaissance de tous ces termes, agissons et mettons en pratique tout ce que nous venons d'aborder : Outils et exercices pour un travail efficace et rapide

I) Evaluation et travail sur la confiance en soi : Mieux me connaître

- 1) Auto évaluation , dessin de soi, dessin d'arbre
- 2) Auto évaluation de ses émotions, d'image de soi
- 3) Ma pyramide des besoins
- 4) Mon loc interne et externe
- 5) Echelle de Rosenberg : évaluer l'estime de soi (une partie pour les professionnel pour la correction, une partie pour les patients) à comparer avec l'auto diagnostic plus haut
- 6) Mon tableau d'enregistrement de pensées
- 7) Mon questionnaire des schémas (mon histoire)
- 8) Mes croyances
- 9) Comment réinterroger mes croyances ?
- 10) Agir sur son schéma de confiance soi et expérimenter

II) Elaborer des objectifs et lâcher prise pour reprendre confiance

- 1) ACT THERAPIE : Les bases
- 2) Mes Valeurs, projets et passions
- 3) Travailler sur mes exigences et lâcher prise : je ne peux pas tout contrôler
- 4) Qu'est-ce que l'acceptation ?
- 5) Ma résolution de problème pour atteindre mes objectifs et m'exposer à mes peurs qui m'empêchent d'avoir confiance en moi
- 6) Elaborer mes objectifs smart en étant bienveillant avec soi même
- 7) Bref rappel d'affirmation



Inscriptions: joannacramer.fr

Renseignements: joanna@joannacramer.fr

Modalités de déroulement

- La formation se déroule à distance sur la plateforme 360° learning. Notre approche est fondée sur l'alternance d'illustrations concrètes, d'apports pratiques et théoriques actualisés.
- Un forum est également à disposition sur l'accueil, à utiliser encore une fois avec bienveillance.

Vous êtes en complète autonomie dans votre parcours de formation

Durée de 4 mois

Assistance technique et pédagogique du bénéficiaire : Votre contact pour

- la formation : Joanna CRAMER psychologue (voir vidéo de présentation de la formation) spécialisée en souffrance au travail, en tcc et thérapie des schémas.

Mail : joannacramer.psychologue@gmail.com

Téléphone : +33 (0) 6 74 86 49 04.

Pour des demandes d'explications de notions, directement sur la plateforme.

Les évaluations au cours de l'action

- Des exercices en fin de chaque modules, théoriques au début et pratiques par la suite pour travailler votre confiance en vous. Pour les professionnels; pour proposer ces exercices à vos clients. La plupart des exercices sont des questions ouvertes ou vous répondez sous forme de documents à rédiger ou sous forme de vidéo à réaliser et à renvoyer via la plateforme. Vous retrouverez également un exercice sous forme de pairs à retrouver.
- En fin de formation, votre formation est validée à réception de l'évaluation finale, à savoir un document de 5 pages maximum qui concerne le résumé des notions assimilées et du travail fait sur votre confiance en vous lors de cette formation (pour les professionnels également avec une partie en plus sur comment vous imaginez les intégrer dans votre pratique).
- A l'issue de la formation, chaque participant recevra un certificat et une attestation de fin de formation.

Dispositions financières

- Frais de formation : coût forfaitaire 450 Euros TCC

Inscriptions et demande de
renseignement: joannacramer.fr
Renseignements: joanna@joannacramer.fr