

# Thérapie comportementale et cognitive

Cette formation sur 3 jours vous propose une initiation à la Thérapie Comportementale-Cognitive (TCC). Celle-ci est une forme de psychothérapie qui vise à aider les individus à identifier et à modifier les pensées et comportements négatifs ou dysfonctionnels dont ils souffrent.

Elle repose sur l'idée que nos pensées influencent nos émotions et nos comportements. Ainsi, en modifiant nos pensées, nous pouvons changer nos émotions et nos comportements de manière positive.

Vous y découvrirez les principes fondamentaux des TCC et l'application concrète de cette approche pour aider vos clients à surmonter leurs difficultés psychologiques.

Les techniques clés qui vont venir seront transmises viendront élargir votre palette thérapeutique et votre compréhension des fonctionnements de l'être humain.

## Objectifs

- ACQUÉRIR la connaissance des concepts de base des TCC.
- APPRENDRE à utiliser les différentes techniques et outils de TCC adaptés à l'accompagnement en relation d'aide.
- DÉVELOPPER de nouvelles compétences dans la prise en charge thérapeutique.

### PRÉ-REQUIS

Certificat de formation en Sophrologie ou en Relation d'aide ou en Hypnose et PNL.

### PUBLIC

Voir p16

### FORMATRICE

Isabelle Hatier

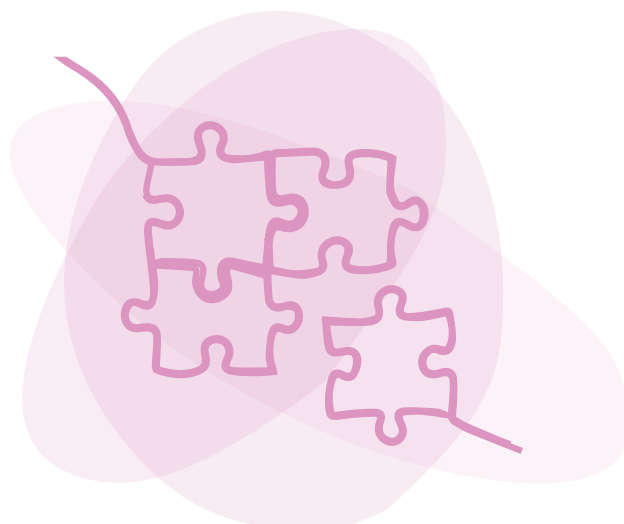
### TARIFS

Préférentiel :

705 euros

Référentiel :

880 euros



NOUVEAUTÉ

## Programme

**Capsules e-learning au cours de la formation (p13)**

### JOUR 1

- Introduction, historique et évolution des TCC
- Définitions et explorations des principes fondamentaux
- La relation thérapeutique dans le cadre des TCC
- Identification pensées, émotions et distorsions cognitives, biais cognitifs et dissonances cognitives

### JOUR 2

- TCC et thérapie centrée sur la solution
- Exercices pratiques et tests d'évaluation des TCC
- Déroulement d'une TCC et agenda de séance
- Résolution de problèmes et plan d'action vers le changement

### JOUR 3

- Restructuration spécifique dans l'accompagnement de l'anxiété, la dépression et les phobies
- Evaluation de fin de formation
- Etudes de cas et pratiques

**Classe virtuelle en fin de parcours (p14)**

### DATES - 2 SESSIONS

23-25 juin 2025

22-24 juin 2026

Une ATTESTATION DE FORMATION vous sera délivrée sur présentation d'un livret comportant 2 études de cas.