

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les différentes dimensions du stress
- Comprendre les différentes techniques permettant de gérer son stress
- Prendre conscience de l'impact de son comportement sur celui de son interlocuteur
- S'approprier les outils de gestion du stress
- Développer des compétences afin de transmettre aux patients ces connaissances sur le stress ainsi que les différents outils pour le réguler
- Etre en capacité d'utiliser et transmettre toutes les stratégies enseignées dans cet atelier

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques sous forme d'exposés
- Jeux de rôles
- Etudes de cas
- Présentation et réalisation d'analyses fonctionnelles

PUBLIC

- Psychiatres, internes en psychiatrie
- Psychologues cliniciens et psychologues non cliniciens
- Médecins non-psychiatres
- Candidats justifiant de diplômes étrangers reconnus équivalents aux titres mentionnés ci-dessus

Etant formé ou en cours de formation en Thérapie Comportementale et Cognitive reconnue

PROGRAMME

Horaires : 9h30-17h30

Lieu : Paris intra-muros

- La gestion de la réponse physique de stress : apprendre à se détendre, s'apaiser, se relaxer (techniques : respiration abdominale, relaxation, visualisation positive)
- La gestion de la réponse psychologique de stress : prendre conscience de notre façon de penser et apprendre à prendre du recul, à penser de façon moins anxiogène (techniques : réévaluation « cognitive » des situations, modes de raisonnement réducteurs de stress, prise de recul, gestion des émotions)
- La gestion de la réponse comportementale de stress : apprendre à s'affirmer pour affronter efficacement les stressseurs relationnels (Savoir dire "non" sans hostilité, Faire des critiques non agressives et constructives, Exprimer des demandes de manière claire et directe, Formuler des désaccords de façon non conflictuelle)
- La gestion des réactions émotionnelles de ses interlocuteurs : apprendre à adopter une attitude relationnelle qui permet de prendre en considération les émotions de son interlocuteur pour une communication efficace (l'empathie)
- L'augmentation de sa résistance au stress : développer ses propres modérateurs de stress (Les comportements de santé et l'hygiène de vie, Les activités de loisirs et de plaisirs, Le soutien social)

 **Durée : 1 jour (7h)**

Tarifs :

▲ Individuel :	182 €
▲ Formation continue* :	315 €
▲ DPC** Libéral :	0 €
▲ DPC** Formation continue* :	665 €

*Prise en charge par l'employeur ou un tiers

**Concerne uniquement les médecins et psychiatres

Modalités financières :

- > Facturation après l'atelier
- > Paiement à réception de facture

Conditions d'inscription :

- Être formé ou en cours de formation en Thérapie Comportementale et Cognitive reconnue



[S'inscrire en ligne](#)



[Télécharger le bulletin d'inscription](#)



Date limite d'inscription :
11 décembre 2019

- ▶ Confirmation d'inscription par mail après atteinte du quota d'inscrits minimum
- ▶ Nombre de places limité



[Télécharger la fiche formation](#)



Contact

Tél. : 01 45 88 35 28

Mail : enseignement@aftcc.org

[Conditions générales de vente](#)