



Pr Stéphane RUSINEK



Pr Stéphane RUSINEK

La restructuration cognitive de A à Z

Cette formation propose aux personnes y participant d'acquérir des connaissances et des compétences en Restructuration Cognitive, une des techniques les plus utilisées en Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC).

Cette technique qui a initiée la seconde vague des TCC consiste à repérer chez les patients les pensées générant des comportements inadaptés à leur situation, qui engendrent des souffrances et maintiennent les pathologies.

Ces pensées lorsqu'elles sont repérées peuvent être discutées avec le patient afin qu'elles n'aient plus la même importance, qu'elles soient moins rigides et puissent être remplacées par d'autres pensées qui faciliteront la production de comportements plus adaptés.

La formation porte sur les différentes étapes et techniques permettant la gestion des pensées dysfonctionnelles.

Apprenez à repérer les pensées rigides et dysfonctionnelles des patients afin de lui permettre d'avoir des comportements plus adaptés.



Ce que vous allez mettre en pratique

- Repérer les pensées dysfonctionnelles des patients.
- Reconnaître les erreurs que peut commettre le thérapeute dans le processus de Restructuration Cognitive.
- Savoir discréditer les pensées dysfonctionnelles des patients.
- Connaître et savoir expliquer les principaux exercices de Restructuration Cognitive.
- Savoir proposer des alternatives de pensées.
- Connaître les limites de la Restructuration Cognitive.
- Savoir créer des situations exposant les patients à un autre mode de pensées.

Cliquez ici pour vous inscrire

Le programme pour maîtriser la restructuration cognitive

- 1. Introduction**
- 2. Repérer les pensées dysfonctionnelles**
 - a. Définition d'une pensée une pensée dysfonctionnelle
 - b. Repérer les pensées dysfonctionnelles
 - c. Le premier entretien de Restructuration cognitive
 - d. Le jeu des mots
 - e. Les matériels utiles
- 3. Discréditer les pensées dysfonctionnelles**
 - a. Le questionnement socratique
 - b. Les outils de discrédit des pensées dysfonctionnelles
 - c. Les erreurs à ne pas commettre
- 4. Générer des alternatives de pensées**
 - a. Les principes de la décentration cognitive
 - b. Les outils de la décentration cognitive : l'exercice du juge
 - c. Des exemples de décentration cognitive
- 5. Exposer/entraîner à l'utilisation de nouvelles pensées**
 - a. L'exposition écologique aux pensées alternatives
 - b. Les indices de récupération
 - c. L'implémentation d'idées
 - d. L'évaluation des bénéfices
- 6. Exemples supplémentaires**
 - a. La notion de schémas
 - b. Les exercices associés
- 7. Conclusion**
- 8. Exercices et fiches à télécharger**

Cliquez ici pour vous inscrire



Informations pratiques

Accessible en illimité et vidéos enregistrées

Formation 100% en ligne

Éligible DPC et OPCO

Fiches pratiques téléchargeables et certificat validant

Public visé : psychothérapeutes, psychiatres et psychologues