

Pratiquer la défusion cognitive avec les nouvelles technologies

Réalité virtuelle et biofeedback

- Formation en présentiel à Lyon -

Dans un cadre de psychothérapie, de coaching ou de développement personnel, développer la défusion cognitive du bénéficiaire consiste à l'aider à prendre de la distance avec ses pensées émotionnellement difficiles ; cela, en lui permettant de voir ses pensées de l'extérieur (métacognition consistant à les traiter comme de simples « notifications » temporairement envoyées par notre cerveau) au lieu de ne voir les choses qu'à partir du seul filtre restrictif et envahissant qu'elles constituent. Technique emblématique de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), la défusion est particulièrement favorisée par les nouvelles technologies qui étayent de façon opérationnelle les activités métacognitives qu'elle implique. Fruit de la R&D de Chryssippe, cette formation innovante et unique en son genre dote les praticiens des compétences spécifiquement nécessaires à la pratique de la défusion avec les technologies de réalité virtuelle et les nouvelles applications de biofeedback.

Ce programme a pour objectif de former à la pratique de la défusion cognitive avec les nouvelles technologies dans différents cadres (psychothérapie, coaching, développement personnel, médical/para-médical). Nos journées de formation sont composées de **25% de théorie et de 75% d'applications pratiques** (TP, jeux de rôle, simulations et études de cas).

Public

- Psychologues
- Psychothérapeutes
- Coachs
- Praticiens du développement personnel
- Professionnels du médical et paramédical

Nos +

- Sensibilisation aux fondamentaux théoriques et pratiques
- Initiation à une méthodologie applicable aux besoins classiques d'accompagnement
- Accès au réseau des membres certifiés
- Notre sympathique équipe d'intervenants

... et les croissants chauds !

Programme

Objectifs

Être en capacité de conduire, de débriefer, d'ajuster et de prescrire des activités de défusion cognitive en utilisant une variété de nouvelles technologies la facilitant ; cela, dans un cadre psychothérapeutique, de coaching, de développement personnel ou médical / para-médical

Programme

- Synthèse des concepts fondamentaux de l'ACT : pleine conscience (présence), défusion cognitive, acceptation émotionnelle, identification des valeurs et engagement, flexibilisation
- Faire comprendre ce que sont la fusion et défusion cognitives
- (Co-)évaluer la fusion cognitive et ses effets
- Posture fondamentale du praticien durant le travail de la défusion
- Développer la compétence de défusion cognitive : physicalisation, verbalisation décalée, minimalisation et acceptation des pensées, pointage live), contraste fusion / défusion, exercices ouverts / ciblés, métaphores
- Méthodologie générale, techniques et outils spécifiques de défusion avec la technologie de réalité virtuelle
- Méthodologie générale, techniques et outils spécifiques de défusion avec les applications technologiques de réponse électrodermale (biofeedback)

Méthodes

- Programme fortement opérationnel, centré sur la pratique : méthodologie, techniques et outils
- Mises en application : études de cas, jeux de rôle et simulations systématiquement débriefés

Dates Lyon (présentiel) :

7 Juillet 2021
8 Juillet 2021
9 Juillet 2021

Tarifs nets :

750€
(particulier présentiel)
950€
(prise en charge présentiel)
375€
(étudiant présentiel)