

THERAPIES COGNITIVES ET COMPORTEMENTALES

Formation intra

Public concerné

Tout personnel

Durée

6 jours

Objectifs

- ▷ S'approprier les bases théoriques et pratiques de l'approche cognitive et comportementale.
- ▷ Apprendre quelques outils à appliquer dans une relation d'aide.

Programme

- Modèles d'apprentissage en thérapie cognitive et comportementale.
- Méthodologie et évaluation.
- Analyse fonctionnelle.
- La relaxation comportementale.
- Applications aux phobies et à la dépression.
- L'affirmation de soi.