Formation : comment développer la résilience chez nos patients

Adresse: https://asadis.net/fr/formation/comment-developper-la-resilience-chez-nos-patients/

Durée: 2h30

Nature : Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances.

Lieu : formation en ligne

Tarif individuel: $96.00

Présentation:
En psychothérapie, il est toujours pertinent de développer les capacités de résilience de nos patients. En effet, lorsque le niveau de résilience n'est pas optimal, l'intégration de nouvelles stratégies thérapeutiques est plus longue, les changements à long terme sont plus difficiles à consolider et les rechutes sont plus probables.

Cette formation vous fournira les moyens de conceptualiser la résilience avec vos patients en s'appuyant sur le modèle ABC d'Albert Ellis, qui propose une méthode structurelle pour décomposer et analyser les pensées, émotions et comportements. Elle vous guidera à travers les techniques de valorisation des forces de vos patients et la meilleure façon de créer un environnement qui favorise le développement de la résilience.

La formation se penchera ensuite sur des stratégies concrètes pour soutenir et augmenter la résilience de vos patients. Elle abordera l'installation d'un état d'esprit de développement (growth mindset), en mettant l'accent sur l'importance de la flexibilité cognitive et l'adaptabilité face aux défis. Nous explorerons également comment contrer certains biais cognitifs qui peuvent entraver la résilience, en utilisant les techniques cognitives du modèle ABC.

De plus, nous étudierons comment développer une relation saine avec les émotions, en reconnaissant les sentiments et les réponses émotionnelles comme des éléments clés de la résilience et non comme des obstacles. Nous nous concentrerons aussi sur la gestion des sensations physiologiques pour rester dans la zone de résilience, en soulignant l'importance d'un équilibre entre l'activation et la relaxation.

Enfin, nous discuterons de la manière de développer des habitudes puissantes qui favorisent la résilience à long terme, en intégrant des activités régulières de bien-être et de pleine conscience dans la vie quotidienne des patients.

L'objectif principal est de permettre à vos patients de s'épanouir malgré l'adversité, en renforçant leur capacité à gérer efficacement le stress, à surmonter les difficultés et à rebondir face aux défis. Cette formation vous donnera des outils pratiques et des techniques d'interventions fondées sur des preuves pour aider vos patients à développer leur résilience et à améliorer leur bien-être global.

Objectifs pédagogiques:

1. Définir et conceptualiser ce qu'est la résilience.
2. Comprendre comment encourager la résilience chez tous les patients, quels que soient leurs problèmes de santé mentale.
3. Apprendre à appliquer des stratégies cognitives, émotionnelles, physiologiques et comportementales spécifiques pour accroître la résilience.

Supports et moyens pédagogiques:

Un cours théorique illustré par des exemples cliniques. Ce cours est composé de vidéos de 5 à 15 minutes chacune. Le power-point de la formation à télécharger.

Public: Cette formation s'adresse à tous les professionnels du médico-social.

La formatrice, **Dre Valentina Munoz**

Dre Valentina Munoz est psychologue clinicienne depuis plus de 15 ans. Elle est titulaire d'un doctorat en psychologie clinique et de recherche de l'Université de Montréal au Canada. Elle est spécialisée dans la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pour traiter les troubles anxieux chez les adultes. Elle a travaillé à l'Institut Universitaire en Santé Mentale Douglas pendant plusieurs années où elle traitait les personnes souffrant de troubles anxieux graves avec diverses co-morbidités et enjeux sociaux, supervisait des internes en psychologie au niveau du doctoral et était co-responsable du comité de psychologie en supervision clinique. Elle a une pratique privée qui lui permet de faire du travail clinique et de la formation. Plus spécifiquement, elle donne des formations au grand public, aux entreprises et aux professionnels de la santé. Ses ateliers, ses articles et ses apparitions dans les médias abordent généralement des sujets tels que la résilience, les troubles anxieux et la gestion du stress.

Plan de la formation

Powerpoint de la formation

<u>Construire une fondation solide</u>

Présentation

Définition de la résilience et notion de contrôle
Les habitudes saines bénéfiques à la résilience
Les forces de caractère
La clé est d'agir
Se servir du modèle ABC comme cadre pour implanter des stratégies qui augmentent la résilience
Les composantes du modèle ABC
Structurer des exercices concrets pour favoriser la résilience
Favoriser un état d’esprit résilient
État d'esprit fixe | état d'esprit de développement
Prendre conscience des biais qui bloquent la résilience
Stratégies pour démanteler les préjugés cognitifs
Intervenir sur les émotions afin d’augmenter la résilience
La pleine conscience
L'expérience de l'ours blanc
L'acceptation des émotions et l'absence de permanence
Les états émotifs positifs
Normalisation des émotions
La désensibilisation aux émotions difficiles
Intervenir sur les sensations physiologiques pour augmenter la résilience
Le modèle de résilience aux traumas (TRM)
Les 5 stratégies du TRM
Intervenir sur les comportements pour augmenter la résilience
Encourager la connexion sociale, réinitialiser le point de référence et savourer
Cultiver la gratitude, la bonté, l'altruisme, et favoriser les expériences
Messages clés pour des comportements et habitudes résilientes
Bibliographie