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 de formation professionnelle

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. Encourager la résilience chez tous les patients, quels que soient leurs problèmes de santé mentale
3. 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 experts de la santé mentale.

La formatrice

Dre Valentina Munoz, psychologue, est psychologue clinicienne, spécialisée en thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pour le traitement de l’anxiété et des troubles liés au stress chez l’adulte. Elle a obtenu son doctorat en psychologie clinique et recherche à l’Université de Montréal, au Canada, en 2005.

Forte d’une longue expérience en pratique privée, la Dre Munoz offre des services de psychothérapie ainsi que des ateliers destinés au grand public et aux professionnels de la santé mentale. Sa pratique porte notamment sur les troubles anxieux, la prévention de l’épuisement professionnel, la résilience et la gestion du stress.

Elle a travaillé pendant 10 ans à l’Institut Universitaire en Santé Mentale Douglas, où elle a traité des personnes souffrant de troubles anxieux sévères accompagnés de diverses problématiques mentales et sociales, en plus de superviser des doctorants en psychologie. Pendant de nombreuses années, elle a également été une ressource externe pour les Forces armées canadiennes, venant en aide aux vétérans atteints de TSPT.

Valentina Munoz est membre de l’Ordre des psychologues du Québec et parle le français, l’anglais et l’espagnol.

Plan de la formation

PowerPoint

Construire une fondation solide

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

Évaluation :

Afin de valider l'atteinte des objectifs pédagogiques, une évaluation finale, sous forme de questions vrai/faux, est proposée. Elle doit être complétée pour obtenir l'attestation de réussite.

En complément, une auto-évaluation facultative est proposée au début et à la fin du parcours, afin de vous permettre de mesurer votre progression sur les compétences visées.

Ces démarches ne sont pas notées et visent avant tout à soutenir votre réflexion professionnelle.

Délais d'accès : Une fois l'inscription confirmée, vous (ou l'apprenant) pouvez commencer la formation à tout moment, de manière autonome et à votre propre rythme. Vous pouvez accéder à la formation tant qu'Asadis détient les droits légaux de la diffuser (typiquement 10 ans).

Des questions ? N'hésitez pas à nous contacter à *contact@asadis.net*