

## **Entretien aux outils de base en TCC**

**VIVIN Rachel, psychologue, vice-présidente APTCCB**

### **Objectifs de l'atelier :**

- Entretien aux outils de base en Thérapie Comportementale et Cognitive
- Augmenter son sentiment d'efficacité personnel

### **Durée :**

- 2 jours de formation, soit 14h

### **Méthodes Pédagogiques :**

- jeux de rôle

### **Programme de la formation :**

- Etude et expérimentation des principaux outils en TCC
- Le petit vélo de Cungy
- Les grilles d'analyse fonctionnelle

Le reste du programme sera adapté en fonction des besoins des étudiants parmi :

- Hyperventilation
- Thermomètre des peurs
- Exposition
- Balance décisionnelle
- Dialogue socratique
- Flèche descendante
- Résolution de problèmes
- Relaxation musculaire progressive de Jacobson
- Training autogène de Schultz

### **Lectures conseillées :**

- Thérapie comportementale et cognitive, Dr J. Cottraux Elsevier Masson 6è édition 2017