

## Entretien aux outils de base en TCC

### Objectifs de l'atelier :

Entretien aux outils de base en Thérapie Comportementale et Cognitive

Augmenter son sentiment d'efficacité personnel

### Durée :

- 14h

### Méthodes Pédagogiques :

- jeux de rôle

### Programme de la formation :

- alliance thérapeutique
- petit vélo
- 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