



Formations APTCCB 2024-2025

Formation « Affirmation de soi en milieu professionnel »

Association des Praticiens en Thérapie Cognitive et Comportementale de Bourgogne

e-mail : contact.aptccb@gmail.com • site internet: www.aptccb.fr

Objectifs :

- Reconnaître les comportements inhibé, affirmé, agressif et manipulateur et comprendre leur fonction dans un contexte donné
- Identifier quand, à qui et dans quel but proposer l'affirmation de soi
- S'entraîner aux techniques d'affirmation de soi (en individuel et en groupe)

Supports :

En présentiel sur une journée

Un tour de table est proposé par l'intervenant afin que chacun des participants puisse expliciter ses attentes vis-à-vis de la formation

Un test de positionnement sera proposé aux stagiaires en début de formation afin qu'ils puissent s'auto évaluer par rapport aux objectifs visés.

Le formateur met l'accent sur une pédagogie active, ludique et participative fondée sur le travail collectif et les échanges.

L'apport de notions théoriques (sous forme d'exposés vidéo projetés) est étayé de situations pratiques (exercices, cas pratiques, partage d'expériences).

Les ressources pédagogiques qui auront été mobilisées tout au long de la formation, feront l'objet d'un partage afin qu'elles soient mises à disposition des stagiaires.

Durée : 1 jour, 8h de formation, de 9h30 à 17h30

5 Novembre 2024

Programme de la formation :

Définition de l'affirmation de soi

- ✓ Distinguer les comportements communicationnels passif, affirmé, manipulateur et affirmé
- ✓ Les avantages et inconvénients des différents comportements
- ✓ Les grands principes de l'affirmation de soi

Les indications

- ✓ Quand et pourquoi proposer l'entraînement à l'affirmation de soi

Association régie par la loi 1901 .Présidente DOS SANTOS Claudia

N° Siret : 804 369 106 00013

N° Organisme de formation: 27 89 01323 89



- ✓ L'évaluation

Travailler l'affirmation de soi en individuel : la boîte à outils

- ✓ Faire une demande et y répondre
- ✓ Faire une critique/ répondre à une critique
- ✓ Faire un compliment/ répondre à un compliment
- ✓ Les compétences conversationnelles

L'entraînement à l'affirmation de soi en groupe

- ✓ Les précautions
- ✓ Déroulés types

Programme pouvant être modifié par la formatrice en fonction des réponses des participants au questionnaire de préformation (envoyé au moment de l'inscription) et des besoins exprimés dans les questionnaires diagnostics des besoins en formation (présents sur le site internet de l'APTCCB)

Intervenant :

Mme Sophie Morin, psychologue du travail, psychothérapeute, formatrice depuis 2009.

Lieu, durée et horaires :

L'action de formation se déroulera sur une journée. Temps total de formation : 8h.
Elle se tiendra au 9bis, Maison Diocésaine, 9bis Bd Voltaire, 21000 Dijon, France .

Public destinataire de la formation :

La formation est accessible aux médecins, psychologues (toutes spécialités) et étudiants de ces disciplines (dès le niveau Master1) et étant membres de l'APTCCB

Pré requis nécessaires au suivi de la formation :

Appartenir aux catégories socio-professionnelles mentionnées ci-dessus. La formation s'appuiera sur des jeux de rôles et des exercices élaborés à partir des cas concrets apportés par les participants. Ceux-ci sont invités à apporter des situations rencontrées lors de leurs suivis.

Moyens pédagogiques :

Au cours de la formation, les informations essentielles seront exposées au travers d'un power point partagé à l'écran par la formatrice.
Les stagiaires



pourront repartir avec le texte de l'intervention du formateur. La formatrice transmettra les outils de communication au moyen d'exercices pratiques.

La formatrice s'engage à respecter les normes Qualiopi.

Technique d'encadrement :

Un bénévole de l'APTCCB secondera la formatrice afin de s'assurer que la formation se déroule dans les meilleures conditions possibles. La formatrice sera supervisée par Mme DOS SANTOS C., présidente de l'APTCCB

Délai d'accès :

Les inscriptions sont ouvertes à partir du 27 juin 2024 et seront fermées 7 jours avant le début de la formation. Les participants disposent donc d'un délai compris entre 4 mois et 1 semaine entre leur demande d'inscription et le début de la prestation de formation. Durant cette période, il leur sera possible de se rétracter concernant leur inscription et d'être remboursé.

Tarifs :

Les tarifs suivants sont fixés pour l'action de formation :

- Etudiants (sur justificatifs) : 110 euros
- Individuel : 190 euros
- Par l'employeur ou via un OPCO (type FIFPL) : 310 euros

Modalités d'évaluation :

A l'issue de l'action de formation les stagiaires recevront une fiche leur permettant d'évaluer la qualité de l'intervention du formateur, leurs connaissances et leur capacité à appliquer en situation réelle leurs connaissances nouvellement acquises.

A l'issue de la formation, il sera délivré au stagiaire une attestation de présence et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

Accessibilité :

La formation se déroulant à distance (visio-conférence) elle est accessible aux personnes à mobilité réduite et ayant des déficits moteurs et sensoriels. La formatrice transmettra un résumé en FALC (facile à lire et à comprendre) pour les participants ayant des déficits cognitifs et en faisant la demande.