



Formation courte

Découvrir la thérapie A.C.T.

Issue des Thérapies cognitivo-comportementales de 3^{ème} génération, la thérapie d'Acceptation-Engagement ou thérapie A.C.T (Acceptance and Commitment Therapy) s'inscrit dans le courant de la science comportementale contextuelle. Elle vise à soulager la souffrance et progresser dans le bien-être humain collectif. Elle se base sur l'expérience et se veut pragmatique et intégrative.

Cette formation permet de découvrir cette thérapie, ses principes et outils à travers des apports théoriques et méthodologiques ainsi que des exemples pratiques.

Objectifs :

- ✓ Découvrir la thérapie A.C.T.
- ✓ Découvrir les processus du modèle A.C.T. et la notion de flexibilité psychologique.
- ✓ Approcher les outils de la thérapie.
- ✓ Enrichir sa pratique de thérapeute par des outils de la thérapie brève.

Programme de la journée de formation

1. Matinée : le cadre théorique

- Accueil
- Contexte, objectifs et définition de l'A.C.T.
- Notion de flexibilité psychologique
- Les 6 processus de l'A.C.T. et leur modélisation

2. Après-midi : méthodologie et outils

- Posture du thérapeute
- Outils pour chacun des piliers
- Pas à pas des premières séances
- Travail en séance et entre les séances
- Cas concrets



[Conditions Générales de Vente](#)

DATES

prochainement

PUBLIC

Psychologues,
psychothérapeutes

LIEU

Formation en présentiel au
Centre Pierre Janet
Université de Lorraine
site de Metz (île du Saulcy)

DUREE

1 journée de 7h

TARIF

220 € / personne extérieure
180 € / partenaire Centre Pierre
Janet

INTERVENANTE

Audrey Aptel - Psychologue du travail, épidémiologiste et formatrice. Plus de 10 années d'expérience en service de santé au travail interentreprises, dédiées à la prévention des risques psychosociaux. Formatrice pour l'INRS et l'Université de Lorraine.

CONTACT

Centre Pierre Janet
Pôle Formation
03.72.74.83.32

cpj-formation@univ-lorraine.fr

www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr