



DATE

Prochainement

Formation courte

Découvrir la thérapie A.C.T.

Issue des Thérapies cognitivo-comportementales de 3^e 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 tient son nom de l'un de ses messages clés : **Accepter** ce que vous ne pouvez pas contrôler et **s'Engager** dans une **Action** qui améliore et enrichit votre vie. Elle vise à soulager la souffrance et progresser dans le bien-être humain collectif en se basant sur l'expérience.

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

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

PUBLIC

Psychologues,
psychothérapeutes

LIEU

Centre Pierre Janet
Université de Lorraine
site de Metz (île du Saulcy)

DUREE

1 journée de 7h

TARIF

230 € / personne extérieure
190 € / 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



[Conditions Générales de Vente](#)