

Formation à l'animation du programme de gestion du stress "Cognitive Behavioral Stress Management"

Formation sur 3 jours

Délivrée par Marie Barday

Psychologue et membre active de PPSY
Formée au programme par Mme Aurélie Gauchet (USMB)

Formation en ligne

**Les 26 et 27 novembre 2022 et 7
janvier 2023**

**Pour plus d'informations et vous
inscrire**

**rendez-vous sur :
PPSY-ASSO.FR**

PPSY

PROMOUVOIR LES
PSYCHOTHÉRAPIES

Le programme CBSM a été créé à l'Université de Miami par Carver et Antoni dans les années 2000.

Structuré en 8 séances de 2h, il permet d'apprendre à mieux gérer le stress avec des outils des thérapies cognitives et comportementales et de relaxation.

Ce programme se déroule en groupe et se vit également en dehors des séances avec des pratiques à réaliser et à intégrer dans son quotidien pour mieux gérer le stress.

Chaque séance commence par un temps de relaxation, puis continue avec des apports théoriques et plusieurs activités pratiques au cours desquelles les participants peuvent échanger sur ce qu'ils expérimentent.

Déroulée de la formation

9h -17h

1ère et 2ème journées

- Présentation de la formation
- Le stress : éléments de contexte
- Historique et présentation du programme CBSM
- Présentation et expérimentation des 8 séances :
 - 1.Séance 1 : Qu'est-ce-que le stress ?
 - 2.Séance 2 : Stress et conscience : liens entre émotions et pensées
 - 3.Séance 3 : Pensées automatiques et déformées
 - 4.Séance 4 : Remplacement des pensées déformées : la restructuration cognitive
 - 5.Séance 5 : Les stratégies pour faire face au stress : le coping
 - 6.Séance 6 : Le soutien social
 - 7.Séance 7 : La gestion de la colère
 - 8.Séance 8 : Entraînement à l'affirmation de soi

A préparer pour la 3ème journée

- Choisir une séance du programme en binôme et la préparer pour l'animer lors de la 3ème journée

3ème journée

- Entraînement à l'animation du programme en binôme
- Points-clé à retenir pour l'animateur

PPSY

PROMOUVOIR LES
PSYCHOTHÉRAPIES

INTERVENANT :

Marie Barday, Psychologue,
membre active de PPSY, formée au programme
par Aurélie Gauchet

PUBLIC CONCERNÉ :

Psychologues (étudiants en M2 acceptés),
psychiatres, psychothérapeutes, médecins,
personnes engagées dans la relation
d'aide, professionnels de santé

COÛT DE LA FORMATION :

300 euros
100 euros pour les étudiants sur présentation
d'un justificatif

LIEU :

En visioconférence via le logiciel Zoom

DATES :

le 26 et 27
novembre 2022
et 7 janvier 2023

CANDIDATURES, RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

[https://ppsy-asso.fr/etn/formation-au-
programme-cbsm/](https://ppsy-asso.fr/etn/formation-au-programme-cbsm/)

ppsy.asso@gmail.com

PPSY

PROMOUVOIR LES
PSYCHOTHÉRAPIES