SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Le Cycle Expert

Risques psychosociaux et qualité de vie au travail

Les stratégies pour piloter le bien-être physique et psychologique en entreprise

Formation ouverte en présentiel/distanciel

15 modules fondamentaux
ou Cycle Expert à partir de 15 jours

8 modules d'approfondissement

Symbiofi SAS
Parc Eurasanté
30 avenue Pierre Mauroy
59120 Loos
contact@symbiofi.com
03.28.55.51.19

Comment créer une dynamique positive faisant du travail un facteur de santé, d'épanouissement personnel et collectif et de performance pour l'entreprise ou l'institution ?
Concilier par le travail réalisation de soi, engagement et valorisation sociale : est-ce possible ?
Au-delà de la simple prévention des risques psychosociaux, comment garantir le bien-être des salariés et des collaborateurs et promouvoir la santé au travail ?
Comment permettre à chaque collaborateur de s'appuyer sur ses propres ressources et potentiels pour s'épanouir dans son environnement quotidien ?

Ces notions, aujourd'hui labellisées qualité de vie au travail, loin d'être accessoires, se révèlent primordiales et apparaissent de plus en plus au cœur des préoccupations sociales et managériales de l'entreprise.

Pour répondre à ces préoccupations nouvelles et mener des initiatives efficaces et durables, les entreprises ont besoin de compétences multidisciplinaires, internes et/ou externes.

Différents types d'actions peuvent être mis en place : management et promotion de la santé au travail, accompagnement aux changements, formation en gestion du stress, évaluation et prévention des risques psychosociaux, identification des situations à risques, éducation thérapeutique, conciliation de vie personnelle et professionnelle, mise en place d'aide et d'écoute active.
Ces actions ne peuvent se concevoir que dans une double démarche qualitative : accompagnement des entreprises / institutions et soutien aux salariés / collaborateurs. Une certification des référents en entreprises et des intervenants en milieu professionnel s'avère donc nécessaire pour garantir un niveau de connaissance de l'humain, une éthique et une déontologie.

Le Cycle Expert Risques psychosociaux et qualité de vie au travail propose d'apporter aux différents référents / intervenants en entreprise les connaissances, les méthodes reconnues, les indicateurs et les moyens concrets pour piloter le bien-être physique et psychologique en entreprise, pour améliorer la qualité de vie au travail.
Notre formation vous permet de créer et d'individualiser votre propre parcours, selon vos besoins et à votre rythme, pour devenir expert.
Vous pouvez aborder notre Attestation Cycle Expert avec souplesse en choisissant librement, dès l'inscription, de 15 à 37 jours parmi nos 14 modules fondamentaux.

Sont concernés par ce cursus : professionnels de santé et de l'éducation en santé, psychologues du travail, ergonomes, préventeurs, consultants, coachs, formateurs, DRH, managers, responsables HSE, partenaires sociaux,

La coordination scientifique et l'animation des modules du Cycle est assurée par une équipe multidisciplinaire d'intervenants de haut niveau, compétents ou experts dans leurs domaines - médecins, psychologues, avocat, consultants - qui ont une expérience opérationnelle en entreprise et, pour la plupart, une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics.

Prérequis et public visé

Il n'y a pas de prérequis spécifique pour ce module de formation si ce n'est être dans le public concerné ci-dessous.

Les professionnel(le)s de la santé mentale au travail

- **Soin** : *médecins du travail, infirmier(e)s du travail, ergonomes.*
- **Psy :** *psychologues du travail, psychologues cliniciens, psychosociologues*
- **Formation / Conseil / Management :** *intervenant(e)s en prévention des risques professionnels (IPRP), coachs professionnel(le)s, formateurs / formatrices / consultant(e)s RPS et QVT, professionnel(le)s de la santé mentale au travail, Cadres dirigeants et managers, Directeurs et responsables des ressources humaines, Responsables HSE, Membres CHSCT, Partenaires sociaux*

Les professionnel(le)s "Psys" en santé mentale

- Psychiatres, Psychologues, Psychothérapeutes agréé(e)s ARS, Psychanalystes.

Les professionnel(le)s "Non Psys" en santé mentale.

Plusieurs professionnel(le)s autres que les « psys » œuvrer pour la santé mentale :

- **Soin** : *médecins généralistes, médecins du sport, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s, infirmier(e)s en pratique avancée, infirmier(e)s du travail, infirmier(e)s scolaires, aides-soignant(e)s, cadres de santé, diététicien(ne)s, ergothérapeutes, psychomotricien(ne)s, etc.*
- **Etudiant(e)s** dans les différentes disciplines précitées.
- **Social** : *éducateurs / éducatrices spécialisé(e)s, moniteurs-éducateurs / monitrices-éducatrices, travailleurs sociaux / travailleuses sociales.*
- **Aide et accompagnement** (professions libérales non réglementées) *psychopraticienn(e)s, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux /préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologue, coachs de vie.*

Objectifs

Apporter aux différents référents et intervenants en entreprise les connaissances, les méthodes scientifiques reconnues, les indicateurs et les moyens concrets pour piloter le bien-être physique et psychologique en entreprise, pour améliorer la qualité de vie au travail.

- Connaître les outils et méthodes d'évaluation des risques psychosociaux et de la qualité de vie au travail.
- Identifier, clarifier, comprendre ce que recouvrent les notions de stress au travail et de prévention des risques psychosociaux.
- Savoir aborder les situations psychologiques de souffrance sous l'angle de la clinique psychiatrique et de la psychodynamique du travail.
- Connaître les aspects réglementaires et législatifs les plus récents sur les risques psychosociaux et la qualité de vie au travail.
- Être à même de définir les étapes d'une démarche de prévention : sensibilisation, groupes de travail, observation sur site, entretien, diagnostic, solutions, évaluation des actions.
- Connaître les solutions individuelles et collectives que l'entreprise peut proposer à partir de la santé au travail, du management et de l'innovation.
- Savoir se positionner pour développer son offre dans les organisations.
- Savoir travailler en réseau et orienter vers d'autres spécialistes.
- Proposer un module structuré de gestion du stress au monde de l'entreprise.
- Maîtriser une boîte à outils opérationnels et être à même de les transmettre aux salariés dans leur pratique professionnelle afin d'obtenir des effets positifs et durables.

Modules fondamentaux

Notre formation **Risques psychosociaux et qualité de vie au travail** vous permet de créer et d'individualiser votre propre parcours, selon vos besoins et à votre rythme, pour devenir expert.

Vous pouvez aborder notre **Attestation Cycle Expert** avec souplesse en choisissant librement, dès l'inscription, de **15 à 39 jours** parmi nos **15 modules fondamentaux.**

PREVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX AU TRAVAIL

8 modules – 21 jours

Risques psychosociaux : *le cadre juridique et les outils d'évaluation qualitative et quantitative*	3 j	Présentiel ou Distanciel
Gestion du stress au travail : *les outils cognitifs, comportementaux et émotionnels*	3 j	Présentiel ou Distanciel
Burn-out : *comprendre, repérer et agir avec l'approche des TCC*	2 j	Présentiel ou Distanciel
Dépression et troubles de l'humeur : *comprendre, repérer, agir*	2 j	Présentiel ou Distanciel
Crise suicidaire : *savoir, comprendre, agir*	3 j	Présentiel
Crise psychologique, évènements traumatiques, stress dépassé : *les outils d'évaluation et d'accompagnement*	3 j	Présentiel ou Distanciel
Gestion de la colère et de l'agressivité : *comprendre, repérer, accompagner*	3 j	Présentiel ou Distanciel

PROMOTION DE LA QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

7 modules – 18 jours

Développer les habiletés mentale, cognitives et psycho-somatiques : *stratégies et outils d'utilisation de son plein potentiel*	3 j	Présentiel ou Distanciel
Affirmation de soi : *approche par les outils cognitifs, comportementaux et émotionnels*	2 j	Présentiel
Estime, confiance et connaissance de soi *: les outils TCC, cognitifs, comportementaux et émotionnels*	2 j	Présentiel
Psychologie positive, niveau 1 : *outils pratiques et expérientiels*	3 j	Présentiel ou Distanciel
Compétences émotionnelles : *identifier, comprendre, exprimer, réguler, utiliser*	3 j	Présentiel ou Distanciel
Entretien motivationnel : outils pratiques et expérientiels	3 j	Présentiel ou Distanciel
Activité physique et santé : *démarche, comportements et outils*	2 j	Présentiel ou Distanciel

Prévention
des risques psychosociaux

8 modules fondamentaux

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Troubles psychiques et psychothérapie non médicamenteuse

Fondements théoriques, classification des pathologies et principaux courants thérapeutiques

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	**Avoir une grille de lecture nouvelle des difficultés psychologiques des patients au travers de la connaissance des axes psychopathologiques et psychothérapeutiques**
Intervenant	**Docteur Vincent JARDON, Médecin psychiatre**
Durée	**2 jours – 14 heures**

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Psychoses : connaître l'historique et les critères diagnostiques	**Historique, symptômes et critères diagnostiques** . Psychose et psychanalyse . Schizophrénie . Syndrome positif : production délirante . Le Délire Paranoïde . Syndrome négatif . La désorganisation ou dissociation . Les délires paranoïaques . Psychose Hallucinatoire Chronique . Paraphrénie	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthode activo-experimentale** Vignette vidéo et échanges de groupe sur les éléments cliniques repérés **Méthode interrogative** Questions / Réponses
Névroses : connaître l'historique et les critères diagnostiques	**Historique, symptômes et critères diagnostiques** . Névroses et psychanalyse . Trouble Anxieux Généralisé . Crise d'angoisse aigüe . Trouble Panique . Trouble Phobique . Trouble Obsessionnel Compulsif . Hystérie	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthode activo-experimentale** Vignette vidéo et échanges de groupe sur les éléments cliniques repérés **Méthode interrogative** Questions / Réponses
Psycho-traumatisme : connaître l'historique et les critères diagnostiques	**Aspects cliniques du psycho-trauma** . Syndrome de répétition . Syndrome d'évitement . Symptômes neurovégétatifs . Critère temps . Aspects cognitifs	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthode activo-experimentale** Vignette vidéo et échanges de groupe sur les éléments cliniques repérés **Méthode interrogative** Questions / Réponses
Organisations limites de la personnalité : connaître l'historique et les critères diagnostiques	**Historique, symptômes et critères diagnostiques** . Les troubles de la personnalité . Les différents clusters : psychotique, émotionnelle, anxieuse . L'état limite ou border line	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthode activo-experimentale** Vignette vidéo et échanges de groupe sur les éléments cliniques repérés **Méthode interrogative** Questions / Réponses
Troubles de l'humeur: connaître l'historique et les critères diagnostiques	**Historique, symptômes et critères diagnostiques** *. Le syndrome dépressif* *. La mélancolie* *. Le Trouble de l'Adaptation* *. Le trouble bipolaire* *. La manie* *. L'hypomanie*	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthode activo-experimentale** par Vignette vidéo et échanges de groupe sur les éléments cliniques repérés **Méthode interrogative** par Questions / Réponses

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Troubles psychiques et psychothérapie non médicamenteuse

Fondements théoriques, classification des pathologies et principaux courants thérapeutiques

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Addictions : Connaître les différents types d'addiction et leurs critères diagnostiques	Symptômes Comportementaux Répercussions Sociales et/ou Médicales Symptômes Pharmacologiques Les différents types d'addiction	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthode activo-experimentale** par Vignette vidéo et échanges de groupe sur les éléments cliniques repérés **Méthode interrogative** Questions / Réponses
Comprendre le contexte historique et l'évolution des théories psychanalytiques	**Selon Freud** : la théorie psychanalytique **Selon Jung :** la psychologie analytique Représentation conique de la structure de la psyché Anima & Animus **Selon Lacan** : structuralisme et linguistique	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthode activo-experimentale** par Vignette vidéo et échanges de groupe sur les éléments cliniques repérés **Méthode interrogative** Questions / Réponses
Comprendre les TCC et leur évolution	Règles générales Déroulement de la thérapie Analyse fonctionnelle Relation thérapeutique **La vague comportementale** . Conditionnement classique, conditionnement opérant, apprentissage social **La vague cognitive** . Théories du traitement de l'information . Les théories cognitives, les schémas cognitifs, les erreurs cognitives, les distorsions cognitives **La 3 ème vague centrée sur les émotions** . La thérapie d'acceptation et d'engagement, la thérapie de pleine conscience, la psychologie positive	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthode activo-experimentale** Discussion autour d'un réel cas clinique et du type d'accompagnement et de prise en charge à mettre à place **Méthode interrogative** Questions / Réponses **Synthèse et debriefing de groupe :** en fin de cette séquence
Comprendre les thérapies systémiques et leur évolution	**Thérapie brève, Ecole de Palo Alto** **Milton Erickson, le précurseur : l'hypnose ericksonienne** **Gregory Bateson : la double contrainte** **Paul Watzlawick : les 5 axiomes** . Impossibilité, Englobement, Ponctuation, Double nature de la communication, Réciprocité **Francine Shapiro : l'EMDR** **Eric Bardot : la thérapie HTSMA** . Hypnose, Thérapies Stratégiques et Mouvements Alternatifs	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthode activo-experimentale** Discussion autour d'un réel cas clinique et du type d'accompagnement et de prise en charge à mettre à place **Méthode interrogative** par Questions / Réponses **Synthèse et debriefing de groupe :** en fin de cette séquence

Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Risques psychosociaux (RPS)

Le cadre juridique et les outils d'évaluation qualitative et quantitative

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	**Acquérir les données réglementaires, méthodologiques et psychologique d'évaluation des risques psychosociaux et maîtriser les actions envisageables**
Intervenant	**Céline LEGENNE, psychologue du travail – Laurent ROBERVAL, Avocat**
Durée	**3 jours – 21 heures**

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table

Jours 1 : le cadre juridique des RPS

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre l'approche juridique des risques psycho-sociaux	**Une absence de définition légale et de régime spécifique** . Le Droit international, le droit communautaire, et certains droits nationaux se sont risqués à définir les RPS . Le Droit français n'a pas retenu cette approche et montre une certaine réticence à l'égard de ce concept **Des risques psycho-sociaux traités matière par matière** **1/.RPS et fondamentaux du droit du travail** . Obligation générale de prévention et de sécurité de l'employeur, Incitation à la négociation d'accord d'entreprise (QVT, RPS) . Réparation du préjudice subi en cas de souffrance au travail, . Licenciement pour inaptitude et responsabilité de l'employeur **2/.RPS et fondamentaux du droit de la sécurité sociale** . Accident du travail : choc psychologique au temps et au lieu du travail . Maladie professionnelle : vers une reconnaissance du Burn out ? . Faute inexcusable : une charge de la preuve qui pèse sur le salarié **3/ RPS et fondamentaux du droit pénal** . Infractions spécifiques : Harcèlement sexuel et Harcèlement moral . Infraction non intentionnelle (mise en danger de la vie d'autrui)	**Apports théoriques** => Diaporama illustré **Débat sur** : . La notion de RPS un phénomène de mode ? **Cas pratiques** sur : . RPS et fondamentaux du droit du travail . RPS et fondamentaux du droit de la sécurité sociale . RPS et fondamentaux du droit pénal → Questions / réponses → Synthèse collective
Connaître les différentes interventions proposées	**Du point de vue de l'employeur : Prévenir pour protéger ses salariés et accessoirement ne pas avoir à payer** . La démarche de prévention des risques (DUER, Programme annuel de prévention, analyse des causes) . Lancer une enquête sur les risques psychosociaux . Envisager la négociation d'accord d'entreprise **Du point de vue du salarié : chercher des solutions pour mettre fin à la situation de souffrance au travail et, si possible, préserver ses chances en cas de contentieux** . Identifier les potentiels soutiens du salarié : CSE, CSSCT, Médecin du travail, Inspection du travail . Réflexion sur les conseils à donner à une personne en situation de souffrance au travail . Réflexion sur les conseils à donner à une personne en situation de harcèlement moral . Réflexion sur les conseils à donner à une personne en situation de harcèlement sexuel	**Présentations d'exemples** **Cas pratiques** → Questions / réponses → Synthèse collective

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Jour 2 et 3 : la prévention et l'évaluation des RPS

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
S'interroger autour de la « santé au travail »	**Définitions et représentations notions clés** . Santé selon l'OMS ; Etymologie Travail ; Santé au Travail **L'évolution de la santé au travail et émergence de nouveaux risques : les RPS** . Statistiques santé au travail . Définition RPS rapport Gollac	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthodes activo-expérimentales** . Atelier ; Association libre . Atelier ; Quiz . Réflexion collective sur la pénibilité au travail- → Questions/réponses → Débrieging
Consolider son référentiel théorique sur les RPS	**Le stress** . Les différents modèles théoriques du stress - Selye ; Laborit ; Lazarus ; Karasek ; Siegrist . La typologie du stress –Stress post traumatique –Stress aigu –Stress chronique **Les différents types de violences externes** . Criminelle ; Occupationnelle ; Domestique **Les différentes formes de violences internes** . Verbale vs physique ; Passive vs active ; Directe vs indirecte **Les violences spécifiques** . Le harcèlement moral . Le harcèlement sexuel	Apports théoriques et diaporama illustré Apports des différents modèles **Méthodes activo-expérimentales** . Témoignages SPT professionnel . Vidéo et analyse de l'évolution du stress dans le temps . Exercice : repérer le type de violences dans des situations exemples . Atelier : renseigner tableau croisé avec différentes formes de violences . Illustrations cas réels . Vidéo de sensibilisation → Questions/réponses → Débrieging
Prendre conscience et savoir repérer les conséquences des RPS	**Les conséquences individuelles** . Emotionnelles, Physiques, Intellectuelles et comportementales **L'épuisement professionnel dit burnout** . L'effondrement . Le profil type . Le modèle de Maslach **Les conséquences collectives et organisationnelles**	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthodes activo-expérimentales** . Présentation Outil EPIC . Atelier ; Identifier les différentes conséquences . Analyse de témoignages . Atelier : définir profil en proie . Présentation outil MBI . Atelier : identifier les indicateurs psychosociaux révélateurs → Questions/réponses → Débrieging
Connaitre et identifier les facteurs de RPS	**Les facteurs de risques psychosociaux selon Gollac** . Intensité et temps de travail . Exigences émotionnelles . Autonomie insuffisante . Rapports sociaux dégradés . Conflits éthiques . Insécurité de la situation de travail Précautions à prendre	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthodes activo-expérimentales** . Exercice : reconnaitre les facteurs de RPS derrière une vingtaine de situations → Questions/réponses → Débrieging

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Maitriser le cadre méthodologique d'une démarche d'évaluation et de prévention	**Définition démarche RPS** . Objectifs et enjeux **L'appel d'offre** . Les canaux d'appel d'offre . La proposition commerciale et les auditions . Le contexte de la demande **Etape 1 : Préparation de la démarche** . Définition dispositif structurant : COPIL ; Plan de communication, Calendrier d'intervention, … **Etape 2 : Prédiagnostic** . Analyse de l'existant : étude documentaire, indicateurs psychosociaux, personnes ressources, … **Etapes 3 : Diagnostic** . Le recueil de données quantitatif . Le recueil de données qualitatif . Les différents types d'entretien : libre, semi, directif ; individuel, collectif . Le cadre éthique, relationnel, temporel et environnemental de l'entretien . La conduite d'entretien : posture, écoute active, … . Les besoins spécifiques du DUERP **Etape 4 : Elaboration du plan d'actions** . Les différents niveaux de prévention : primaire, secondaire, tertiaire . La priorisation des actions . La MAJ du DUERP **Etape 5 : Implémentation des actions** -Les accompagnements et avenants supplémentaires éventuels **Etape 6 : Pérennisation de la démarche** . La rédaction du rapport . Modalités de suivi autonomes internes . L'évaluation à froid **Le cadre éthique de toute démarche** . Principes fondamentaux . Situations particulières	Apports théoriques et diaporama illustré Partage d'expérience et échanges **Méthodes activo-expérimentales** . Présentation de différents outils d'ingénierie psychosociale (ex : GANTT ; RACI ; PERT ; …) . Exercice : ientifier les différents documents, personnes ou indicateurs ressources . Présentation outils quantitatifs (Karasek ; Siegrist ; COPSOQ ; LIPT ; …) . Présentation modèle DUERP . Apports méthodologiques et outils (grille de priorisation Lefèvre et Poirot ; FAST ; …) . Apports déontologiques : réflexion collective ; dans quelles situations faut-il refuser ou avorter une démarche ? → Échange entre participants → Questions/réponses → Débrieging
Savoir mener un audit RPS	**Conduite d'un audit RPS**	**Simulation cas audit RPS en sous-groupes** (1 cas différent par groupe) avec mise en pratique notamment : . Jeux de rôle/mise en situation entretien commanditaire . Élaboration pré-diagnostic . Jeux de rôle/Mise en situation entretien collaborateur . Création plan d'actions . Présentation et restitution finale . Création DUERP

Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Gestion du stress au travail

Les outils TCC, cognitifs, comportementaux et émotionnels

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	**Proposer une méthode, issue des thérapies comportementales et cognitives (TCC), pour identifier les facteurs individuels et collectifs du stress professionnel et proposer des interventions d'amélioration de la qualité de vie au travail**
Intervenant	**Docteur Dominique SERVANT, Médecin psychiatre - Vanessa DELATTRE, Psychologue**
Durée	**3 jours – 21 heures**

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table

Jours 1 : le stress au travail

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Découvrir les bases et l'état des lieux	. Les chiffres . Les sources du stress professionnel d'après les études cliniques . Les recommandations . Notion de facteurs de risque psychosociaux . Les études cliniques . Les niveaux d'intervention : primaire - secondaire - tertiaire . Les indications	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthodes interrogatives** - Échanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse de groupe
Connaître les différentes interventions proposées	. Promotion de la santé . Prévention sur l'ensemble des salariés . Programmes thérapeutiques sur les salariés à haut niveau de stress . Les phases : d'information / d'apprentissage / de maintien . Les techniques : restructuration cognitive / résolution de problème / exposition, affirmation de soi / approches psychocorporelles . Les études scientifiques . Les nouvelles modalités : Self help Therapy puis Internet Therapy	Apports théoriques et diaporama illustré - **Cas 1** : 1 entreprise de service public souhaite faire une journée sur le stress en 2 sessions - **Cas 2** : 1 PME SSII veut proposer un programme pour résister à la pression des clients et être plus efficace *→ Débriefing , Échange entre participants, Questions / Réponses*
Connaître le protocole TCCE de gestion du stress au travail en 5 séances	1° Comprendre le stress et comment agir 2° Entraîner son mental pour moins ruminer 3° Méditer pour ne plus stresser 4° S'exposer et s'engager dans l'action 5° Adapter des attitudes et des comportements positifs	Apports théoriques et diaporama illustré **Pratiques des exercices** de contrôle respiratoire, détente musculaire, pleine conscience sur la respiration. *→ Débriefing collectif, Échange entre participants, Questions / Réponses*
Intégrer une méthode d'analyse fonctionnelle du stress au travail	. Analyser le stress au travail : la grille AF Stress SeReInA . Repérage de différentes sources de stress professionnel . Hiérarchisation des stress . Analyse des ruminations : centrées sur le problème / la valeur / les compétences / le futur / le passé	Apports théoriques et diaporama illustré - **Utilisation de la grille** AF Stress SeReInA - **Cas pratique** : chercher les ruminations *→ Débriefing collectif, Échange entre participants, Questions / Réponses*

Jour 2 et 3 : le protocole TCCE en 7étapes

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Etape 1 **Aborder la spirale du stress et les stratégies de *coping***	. Identifier ses stresseurs professionnels . La double évaluation cognitive : Stress perçu / Contrôle perçu . Comprendre la spirale du stress : . Modèle transactionnel : Comportement / Cognition / Emotion . Repérer ses stratégies de coping déjà en place et les évaluer : coping centré sur les émotions / centré sur le problème . Stratégies de coping à risque / à encourager	Apports théoriques et diaporama illustré - **Exercices collectifs** : . Définir les signes du stress (ce que je ressens / pense / fais) . Repérer le coping problème et le coping émotion / utiliser un questionnaire - **Etude d'un cas clinique** de réinsertion professionnelle après problème de santé *→ Débriefing collectif, Échange entre participants, Questions / Réponses*

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Etape 2 **Aborder le travail sur la composante physiologique**	Techniques visant la composante physiologique : . Travail sur la respiration . Travail sur les postures	Apports théoriques et diaporama illustré - **Pratique d'exercices** des techniques de respiration et de détente musculaire *→ Débriefing collectif, Échange entre participants, Questions / Réponses*
Etape 3 **Aborder le travail sur les pensées stressantes**	Le repérage des cognitions : . Repérer les pensées automatiques, repérer celles qui sont dysfonctionnelles. . Associer mode de pensée / pensée / émotion Le travail sur les cognitions . Assouplir les pensées automatiques, Travailler sur l'interprétation, . S'entraîner à penser autrement . Rechercher les erreurs de logique . Travailler sur les croyances Les scénarios catastrophes Importance du contrôle et intolérance à l'incertitude	Apports théoriques et diaporama illustré - **Exercice en petits groupes** : *Retrouver le scénario catastrophe* *Utiliser les colonnes de Beck* *Questionnement Socratique pour retrouver le lien pensées / émotions / comportements* - **Exercice collectif** de repérage d'erreurs de logique - **Etude collective d'un cas pratique** de démotivation professionnelle *→ Débriefing collectif, Échange entre participants, Questions / Réponses*
Etape 4 **Aborder les techniques d'exposition**	Principes de l'exposition : . qui exposer / à quoi exposer / intérêts et limites de l'exposition Règles de l'exposition : progressive / prolongée / répétée / complète Repérage des évitements Hiérarchisation de situations cibles Comment exposer : précautions à prendre	Apports théoriques et diaporama illustré - **Exercice en collectif** : décomposer des actions du quotidien en situations cibles - **Exercice en petits groupes** : construire une hiérarchie de situations cibles à partir de situations problèmes *→ Débriefing collectif, Échange entre participants, Questions / Réponses*
Etape 5 **Aborder le travail sur les émotions**	La fonction des émotions : utilité / alerte / adaptation / passage à l'action L'expression des émotions : modèle Transactionnel, ce que je ressens, ce que je pense, ce que je fais Le partage social des émotions (Rimé, 2009) : Fonction sociale La gestion des émotions : . identifier / reconnaître leur caractère approprié ou non / exprimer de façon adaptée ses émotions (	Apports théoriques et diaporama illustré **- Cas pratiques en petits groupes** : repérer les émotions des protagonistes et faire des liens émotions / Pensées / Comportements *→ Débriefing collectif, Échange entre participants, Questions / Réponses*
Etape 6 **Aborder la résolution de problème**	. Identifier ses facteurs de stress et mettre en place des stratégies comportementales et cognitives pour réduire ses effets délétères quand / pour quel public / pour quels types de stresseurs . Les Etapes : identifier / hiérarchiser / prioriser / solutionner / évaluer / tester	Apports théoriques et diaporama illustré - **Cas pratiques, petits groupes** : déployer les étapes de la résolution de problèmes *→ Débriefing collectif, Échange entre participants, Questions / Réponses*
Etape 7 **Aborder le passage à l'action**	Passer de la réaction à l'action Travail sur l'acceptation Le principe du changement comportemental : identifier ses résistances / établir une stratégie / renforcer La gestion du temps : repérer ses rythmes d'activité / définir les priorités / travailler sur ses cognitions relatives à la gestion du temps	Apports théoriques et diaporama illustré - **Cas pratiques, petits groupes** : réfléchir aux cognitions et expérimenter un changement comportemental *→ Débriefing collectif, Échange entre participants, Questions / Réponses*

Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Burn-out

Comprendre, repérer et agir avec l'approche des TCC

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	**Connaître les expressions du burn-out et savoir proposer des actions concrètes - incluant des outils TCCÉ - dans le but de mieux le prévenir, le repérer et l'accompagner**
Intervenante	**Vanessa DELATTRE, Psychologue clinicienne**
Durée	**2 jours – 14 heures**

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table

	Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
COMPRRENDR	**Définir le Burnout**	**Les fondamentaux** . Modèles de stress, . Syndrome général d'adaptation et modèle interactionnel de l'approche cognitivo-comportementale et émotionnelle **Origine et histoire du concept de burnout** Freudenberger / Malash : plusieurs visions d'un même trouble **Présentation du modèle tri-dimensionnel du trouble** Malash / Jackson / Truchot	**<u>Méthodes affirmatives</u>** - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif - Questions / réponses **<u>Méthodes interrogatives</u>** : Identifier les idées reçues Échanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
	Les causes et conséquences	**Les causes** . Liées au travail . Liées au management . Liées à l'individu **Des facteurs :** . de risque . de protection **Un coût humain, professionnel et sociétal**	
	Qui est touché ?	Des professions ou personnalités plus enclines à souffrir du burnout ? Le soignant, un profil particulier ? Des contextes professionnels et des organisations du travail qui contribuent au burnout ?	
	Actualités	**Reconnaissance du trouble : où en est-on** **«Extension» du trouble** . Burn-out parental . Burnt-out scolaire . Burn-out associatif. **Burnout et actualité** . Droit à la déconnection . Télétravail . Covid…	
	Dépister les personnes à risque	Les 3 dimensions du trouble Manifestations cliniques Modèle dynamique en cascade	**<u>Méthode affirmative :</u>** par apports théoriques et diaporama illustré

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

	Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
REPÉRER	**Différencier le burnout d'autres troubles et pathologies**	Mener un entretien semi-directif de repérage Utiliser le Malash Behavior Inventory	**Méthode affirmative** par apports théoriques et diaporama illustré **Méthode interrogative** par : Identifier les idées reçues Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence **Méthode active** : *. Manipulation de l'échelle MBI* *. Exercice collectif de repérage des signes cliniques (lien cognitions / ressentis / comportements) à partir de vignettes cliniques* *. Exercice par groupe de repérage du burnout à partir d'histoires*
	Repérer les signes cliniques	**Diagnostics différentiels** . Dépression, . Trouble de l'adaptation … **S'y retrouver dans les notions de Burn-out** . Burn-in . Bore-out . Brown-out	
AGIR	**Les types de prévention**	**Différencier les préventions** . Primaire . Secondaire . Tertiaire	**Méthode affirmative** par apports théoriques et diaporama illustré **Méthode interrogative** par : Identifier les idées reçues Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence **Méthode active** : *. Travail collectif à partir d'affiches de prévention* *. Exercices collectifs de repérage des cognitions freins* *. Exercice par groupes de proposition de routines de décompression* *. A partir d'un cas clinique : redéfinir en collectif les grandes étapes du protocole « Comprendre / repérer / agir »*
	Agir au niveau de l'environnement	Les contextes professionnels protecteurs La protection des individus et le rôle d'alarme Les actions de prévention Les prises en charge précoces et les accompagnements à la reprise et/ou au changement	
	Agir au niveau de l'individu avec l'approche des TCC **…**	**Mettre en œuvre le protocole « Comprendre / repérer / agir »** ***Comprendre*** Psychoéducation au burnout et au modèle de l'approche cognitivo-comportementale ***Repérer*** Par auto-évaluation de ses ressentis *. Ecouter son corps* Par auto-évaluation de ses croyances *. Repérer ses pensées toxiques* Par auto-évaluation de ses comportements *. Repérer ses comportements pièges* ***Agir*** Acceptation de son état Assouplissement des croyances et pensées toxiques.	

	Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Objectif principal	**Permettre de repérer et différencier les différentes formes cliniques de la dépression et des troubles associés afin de proposer un accompagnement adapté.**
Intervenant	Docteur Christophe DEBIEN, Médecin psychiatre
Durée	**2 jours – 14 heures**

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
La dépression : acquérir les bases, comprendre, connaitre les expressions, savoir repérer	- Historique - Chiffres clés - Généralités - Définition - Cause : Dépressions primaires / secondaires, Dépressions endogènes / psychogènes - Dépressions primaires : hypothèses psychodynamiques, biologiques, sociologiques - Dépressions secondaires : à un trouble psychiatrique, à une pathologie organique, à une prise de médicaments ou toxique - Causes organiques de la dépression - Causes toxiques de la dépression : Anti-hypertenseurs, corticostéroïdes, L-Dopa	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthode activo-expérimentale** - Vignette vidéo et échanges entre participants sur les éléments cliniques repérées - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe
Le syndrome dépressif : acquérir les bases, comprendre, connaitre les expressions, savoir repérer	- Généralités - Humeur dépressive : tristesse, anhédonie, aboulie - Asthénie - Modification du contenu de la pensée : passé, présent, avenir - Idées suicidaires - Ralentissement psychomoteur : ralentissement psychique, ralentissement moteur - Pauvreté gestuelle et mimique (hypomimie) - Conduites instinctuelles : anorexie, insomnie, baisse du désir sexuel - Symptôme anxieux - Délire - Complications de la dépression : conduites suicidaires, addictions, retentissement sociale et professionnel, récidive, évolution vers 1 rouble chronique de l'humeur	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthodes activo-experimentales** - Vignette vidéo et échanges entre participants sur les éléments cliniques repérés - Etude de cas cliniques des participants : illustration des termes, éléments de diagnostic -> Synthèse collective
En savoir plus sur la nosographie	- L'épisode dépressif majeur (EDM) - Nosographie de l'épisode dépressif majeur : EDM isolé, Trouble dépressif récurrent, Trouble bipolaire, EDM survenant dans le cadre d'une maladie psychiatrique autre - Mélancolie : contexte, mélancolie stuporeuse / anxieuse / délirante	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthode interrogative** par : - Echanges entre participants sur des expériences rapportées personnelles ou d'usagers accompagnés

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les traitements et savoir mettre en place une prise en charge adéquate	- Pronostic - Pourquoi traiter : Réduire la souffrance et l'incapacité, Diminuer le risque suicidaire, Réduire la durée de l'épisode - Les traitements : thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles, anti-dépresseurs, sismothérapie, photothérapie - Evolution sous traitement : Réponse / rémission / guérison – Rechute / récidive – Chronicité / Résistance / virage - Quand hospitaliser : Mélancolies, Dépressions sévères avec risque suicidaire élevé, Trouble somatiques associés, Mode de vie entretenant les troubles	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthode activo-experimentale** par - Vignette vidéo et échanges entre participants sur les éléments cliniques repérées - Etude de cas cliniques apportés par les stagiaires **Méthode interrogative** sur l'exploration de l'acceptabilité des différentes possibilités : - Échanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe
Manie et hypomanie : aux antipodes de la dépression ? acquérir les bases, comprendre, connaitre les expressions , savoir repérer	- Causes : manies primitives, manies secondaires - Généralités - Exaltation de l'humeur - Hypersthénie - Modification du contenu des pensées - Accélération psychomotrice - Troubles des conduites instinctuelles : Insomnie, Hyperphagie ou anorexie, libido exacerbée - Episode maniaque - Episode hypomaniaques - Diagnostic différentiel : Confusion, Ivresses, Episode psychotique aigu, Agitation hystérique, Episodes pseudo-maniaques - Risques : désinsertion et conduites à risque - Principes de traitement : peu accessible à une psychothérapie, sinon à visée pédagogique, Traitement médicamenteux (Sédatif, Thymorégulateur)	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthode activo-experimentale :** - Vignette vidéo et échanges entre participants sur les éléments cliniques repérées - Échanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe
Troubles bipolaires de l'humeur : acquérir les bases, comprendre, connaitre les expressions, savoir repérer	Définition - Caractéristiques : épisode dépressif, épisode d'agitation - Le cycle bipolaire - Généralités - Pronostic - Principal enjeu : l'éducation (à la maladie, au traitement, étayage psychothérapeutique indispensable)	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthodes activo-experimentales** - Vignette vidéo et échanges entre participants sur les éléments cliniques repérées - Etude de cas cliniques apportés par les stagiaires - Échanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe

Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

La crise suicidaire
Savoir, comprendre, agir
SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	**Fournir les connaissances et outils nécessaires à l'accompagnement – repérage, conduite d'entretien, évaluation, intervention - des sujets présentant des idées suicidaires et/ou ayant réalisé un geste**
Intervenants	**Docteur Vincent Jardon, Médecin psychiatre, Mr Stéphane DUHEM, Psychologue clinicien**
Durée	**3 jours – 21 heures**

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre le risque suicidaire	Définir les idées reçues sur le suicide *. Les représentations des stagiaires sur le suicide* Connaître les généralités sur le suicide *. Définitions : Suicide, Tentative de suicide, Suicidé, etc …* *. Généralités* *. Données épidémiologiques : Contact avant suicide, liens TS/Suicides, TS en France, Comparatifs Régions, etc…* Considérer les facteurs pouvant influencer le risque suicidaire *. Facteurs individuels dont la présence de problème de santé mentale : troubles de l'humeur, schizophrénie, addictions, troubles anxieux, troubles de la personnalité* *. Facteurs familiaux : Violences, abus dans la vie, conflits conjugaux, etc …* *. Facteurs psychosociaux : Evénements de vie stressants, séparation, deuil, placements, isolement social/affectif, , etc…*	Apports théoriques et diaporama illustré **<u>Méthodes activo-expérimentales</u>** - Propositions par le groupe de représentations autour du suicide - Echanges pour une vision critique et modification des perceptions - Vignettes vidéo et échanges entre participants sur les éléments cliniques repérées → Échanges entre participants → Questions/réponses
Savoir évaluer le risque suicidaire	Un outil : Risque Urgence Dangerosité (RUD) Evaluation de l'urgence ou de l'imminence du passage à l'acte *. Urgence faible* *. Urgence moyenne* *. Urgence forte* Evaluation de la dangerosité du scénario suicidaire *. Évaluer la létalité du moyen envisagé* *. Évaluer l'accessibilité au moyen envisagé* Orientation en fonction du niveau de risque	Apports théoriques et diaporama illustré **<u>Méthodes activo-expérimentales</u>** - Manipulation de l'échelle RUD avec des cas cliniques - Jeux de rôle : risque suicidaire chez une personne âgée à son domicile → Échanges entre participants → Questions/réponses
Connaître les recommandations de l'ANAES dans la prise en charge après une tentative de suicide	Connaître les acteurs du réseau Critères d'orientation vers les urgences Explications des modalités de prise en charge extérieure : *. Prise en charge hospitalière,* *. Prise en charge par un réseau ambulatoire,* *. Intervention de crise,* *. Prise en charge après sortie*	Apports théoriques et diaporama illustré → Échanges entre participants → Questions/réponses

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre le modèle de la crise suicidaire	Outils RUD (Risque Dangerosité Urgence) *. Le seul outil validé et préconisé en France pour l'évaluation du risque suicidaire* Comprendre la dynamique de la crise suicidaire Modélisation de la crise suicidaire Le potentiel suicidaire *1° Le flash : idéations suicidaires* *2° Pensées suicidaires occasionnelles* *3° Pensées suicidaires fréquentes* *4° Les 4 étapes de planification* *5° Tentative* Comment désamorcer une crise suicidaire	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthodes activo-expérimentales** par - Manipulation du RUD avec des cas cliniques - Jeux de rôle d'évaluation d'un risque suicidaire → Échanges entre participants → Questions/réponses
Conduire l'entretien de crise suicidaire	Règles et principes fondamentaux de la conduite de l'entretien Les transitions *. Spontanée, naturelle, par référence, fantôme* Les formes de résistances Comment savoir si l'entretien se déroule bien ou mal Comment se sortir d'un entretien résistant ? Comment se sortir d'un entretien éclaté ?	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthodes activo-expérimentales** - Jeux de rôle sur une évaluation et une conduite à tenir lors d'une crise suicidaire → Échanges entre participants → Questions/réponses
Comprendre les liens entre trauma et suicide	Historique du psycho-trauma Présentation de la clinique du trauma Comorbidités *. Addictions, dépression, suicide* Jeux de rôles	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthodes activo-expérimentales** - Jeux de rôle en sous-groupes « tentative de suicide chez une endeuillée » où les stagiaires prennent successivement le rôle de Praticien, de Patient et d'Observateur pour une intégration des techniques en profondeur → Échanges entre participants → Questions/réponses
Vérifier et superviser la maîtrise des acquis	Utilisation de l'outil RUD Utilisation des techniques d'entretien Jeux de rôles	**Méthodes activo-expérimentales** - Retours d'expérience sur les cas cliniques apportés par les stagiaires - Jeux de rôle en sous-groupe où les stagiaires prennent successivement le rôle de Praticien, de Patient et d'Observateur pour une intégration des techniques en profondeur. → Échanges entre participants → Questions/réponses

Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Gestion de la crise psychologiques évènements traumatiques, stress dépassé

Les outils pratiques et expérientielsr

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	**Comprendre et évaluer les situations de crise et leur répercussions traumatiques sur le collectif ou l'individu puis acquérir les bases de la gestion opérationnelle afin d'organiser et planifier des actions**
Intervenantes	Sylvie MOLENDA, Psychologue clinicienne
Durée	**3 jours – 21 heures**

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table

La crise psychologique

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Connaître les bases et fondamentaux de la crise psychologique	Les sources de danger : tout évènement de vie négatif . 1 : mort d'un proche / 2 : divorce / 3 : promotion professionnelle. Au final, quelles menaces ? Vers une approche transactionnelle de la crise . Ressources personnelles / Ressources sociales / Feedback La phase d'évaluation . Agents stressants / Evaluation primaire / Evaluation secondaire La phase d'ajustement et nature des processus . Les mécanismes de coping . Flexible / Consciente / Différenciée / Orientée solutions . Les 3 trois stratégies : comportementales / affectives / cognitives Processus dynamique de la crise psychologique	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthodes activo-expérimentales** 1°/ Etude d'1 cas pratique Marie infirmière *Comment peut-elle évaluer la situation ? Réponses et réactions pour maîtriser, réduire ou tolérer la situation aversive* → Questions / Réponses → Débriefing collectif 2°/ Etude d'échelle *L'échelle de Holmes et Rahe (1967)*
Comprendre la typologie de la crise	Les 3 types de crises . Psycho-sociales / Psycho-pathologiques / Psycho-traumatiques Les antécédents personnels La progression des étapes de la crise. La symptomatologie . Pôle dépressif / Troubles de la santé mentale / Pôle anxieux Les issues : positives / négatives	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthode activo-expérimentale** Etude de 3 exemples concrets : *1 crise psycho-sociale - 1 crise psycho-pathologique - 1 crise psycho-traumatique* → Échanges entre participants → Questions / Réponses
Connaître les bases des interventions de crise	Les principes généraux Intervenir en crise psycho-pathologiques Intervenir en crise psycho-sociales Intervenir en crise psycho-traumatique	Apports théoriques et diaporama illustré → Échanges + Questions / réponses + Synthèse et débriefing de groupe

Le deuil traumatique

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Connaître les bases et fondamentaux du processus de deuil	Qu'est-ce que la mort ? Deuil et termes associés. Le deuil comme processus : 4 phases . Engourdissement / Alanguissement et recherche de la personne perdue / Désorganisation et désespoir / Réorganisation Le deuil comme travail : 4 étapes . Accepter la réalité de la perte / Ressentir la douleur de la perte / S'adapter à un entourage dont est absent le défunt / Canaliser l'énergie affective consacrée au défunt vers d'autres relations	Apports théoriques et diaporama illustré → Échanges entre participants + Questions / Réponses + Synthèse et débriefing de groupe
Savoir annoncer un décès	Les modalités de l'annonce Annoncer en 3 temps . Le passé / Le présent / Le futur Gérer ses propres émotions Gérer les émotions des proches. Gérer l'interaction avec les proches	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthode activo-expérimentale** Mise en situation en sous-groupe *Annoncer un deuil à la famille d'un patient* → Débriefing collectif de l'exercice. Partage des ressentis, des sensations, des émotions

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

L'approche clinique des crises macro-sociales et micro-sociales

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Étudier un exemple de crise macro-sociale	Réunion des ingrédients de la crise L'évènement Les conséquences de la catastrophe La communication de crise Conséquences du défaut de communication L'issue Les conséquences du jugement Le préjudice	Apports théoriques et diaporama illustré → Échanges entre participants + Questions / Réponses + Synthèse et débriefing de groupe
Etudier un exemple de crise micro-sociale	Réunion des ingrédients de la crise Les évènements précipitants Une question de souffrance au travail ? La communication de crise Conséquences	Apports théoriques et diaporama illustré → Échanges entre participants + Questions / Réponses + Synthèse et débriefing de groupe
Découvrir l'approche théorique de la crise collective	Définitions opérationnelles Principales caractéristiques. La crise comme point de bascule et conséquences du basculement Facteurs d'importance d'une crise, facteurs subjectifs de la crise, facteurs majorants	Apports théoriques et diaporama illustré → Échanges entre participants + Questions / Réponses + Synthèse et débriefing de groupe

Intervention à chaud auprès des impliqués directs et indirects

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Connaître les principes de l'intervention à chaud	Les impliqués directs primaires / secondaires / tertiaires Les victimes directes primaires / secondaires / tertiaires Conditions de l'efficacité à chaud Les 7 principes directeurs de l'intervention à chaud	Apports théoriques et diaporama illustré → + Questions / Réponses + Synthèse et débriefing de groupe
Construire une stratégie des premiers secours psychologiques	Les objectifs des premiers secours psychologiques Construire une stratégie de prise en charge par les 5 T	**Méthode activo-expérimentale** . Construire une stratégie de prise en charge d'une crise micro-sociale → Échanges + Questions / Réponses
Organiser les étapes de l'organisation des premiers secours psychologique	Evaluation des besoins de soins Stabilisation Tri et priorisation des victimes Communication : temps des entretiens individuels ou collectifs Relais auprès de systèmes de soutien formels et/ou informels	Apports théoriques et diaporama illustré → Échanges entre participants + Questions / Réponses + Synthèse et débriefing de groupe
Interagir avec les impliqués directs	Quels intérêts pour les impliqués directs Quels objectifs pour les impliqués directs Les principes de l'interaction	Apports théoriques et diaporama illustré → Échanges + Questions / Réponses + Synthèse et débriefing de groupe
Prendre en charge des personnes qui viennent de vivre un traumatisme psychique par le defusing	Objectif principal / Objectifs pratiques / Objectifs secondaires Bénéficiaires : victimes primaires / secondaires Préparation Informations à recueillir Réalisation : Conditions / Moment idéal /Durée Processus du defusing Attitude des intervenants Rôle des intervenants Effets attendus	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthode activo-expérimentale** Mettre en place un processus complet de defusing pour réduire la détresse aiguë et empêcher qu'elle ne crée de plus de maux -> Questions / Réponses -> Synthèse et débriefing de groupe

Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

Réf. TPT002

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Gestion de la colère et de l'agressivité

Comprendre, repérer, accompagner

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal : **Apprendre les techniques les plus efficaces pour aider les patients à développer des stratégies adaptées et personnalisées de gestion de la colère et de l'agressivité.**

Intervenant : Egide ALTENLOH, psychologue clinicien

Durée : **3 jours – 21 heures**

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre la colère et l'agressivité et savoir comment évaluer	Définitions *. Colère, agressivité, rage (violence)* Les fonctions de la colère *. Défense, communication, mobilisation, libération, influence* Agressivité prédatrice vs défensive *. Comment les différencier* Chemin conscient et inconscient de la colère Comment évaluer la colère et l'agressivité *. Cas pratique du Questionnaire des Styles de Colère (QSC)*	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthodes expérientielles** . Complétion de questionnaire . Analyse et présentation du résultat en groupe . Modélisation de la façon de l'aborder avec le patient **Choix de l'intervention appropriée**
Aborder la colère et l'agressivité avec le patient	Premières précautions et premiers challenges *. Limite de confidentialité, 24h sans agressivité, la fuite* La Théorie Polyvagale (TPV) et la thérapie neurognitive et comportementale comme outils pédagogiques Le « waw effect » du cerveau en plastique pour expliquer l'effet « bunker » de la colère La fenêtre de tolérance émotionnelle	Apports théoriques et diaporama illustré Questions / Réponse Expérimentation en sous-groupe Retour collectif
Mettre en œuvre les stratégies respiratoires et méditatives	9 stratégies Respiratoires Adaptation aux modalités spécifiques de la colère Différentes stratégies méditatives pour différentes situations	Apports théoriques et diaporama illustré **Exercices pratiques** *:* . Respiration 4/6 . Respiration 4x4 Exercices en sous-groupes : . Pratique respiratoire et méditative -> Débriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions -> Questions / Réponses
Développer les stratégies impliquant le mouvement et les sens	Les odeurs, les sons, le toucher, l'équilibre, la température, le gout au service de la régulation émotionnelle Les mouvements permettant une régulation de l'activation physiologique Le travail postural L'utilisation d'objets d'ancrage et de rappel	Apports théoriques et diaporama illustré **Exercices pratiques** *:* . Expérimentation des exercices proposés -> Questions / Réponses -> Débriefing collectif des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Débriefer	Retour sur la journée précédente Questions d'approfondissement ou explications supplémentaires	- Échanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse de groupe
Mettre en œuvre les stratégies cognitives	Les principes clés Emobjectivité Diminuer l'attachement aux pensées Sortir de l'exagération Ralentir le flux mental Passer à une autre pensée	Apports théoriques et diaporama illustré **Exercice pratique :** . Expérimentation des exercices proposés -> Debriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions -> Questions / Réponses
Utiliser les outils cliniques avec les patients pour les aider à comprendre d'où vient la colère	Les principes clés Externalisation Les déclencheurs Les signaux faibles Visualisation comme outil exploratoire Travail des valeurs Travail de la dignité et de l'humilité	Apports théoriques et diaporama illustré **Exercice pratique :** . Expérimentation des exercices proposés -> Debriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions -> Questions / Réponses
Débriefier	Retour sur la journée précédente Questions d'approfondissement ou explications supplémentaires	-Échanges entre participants -Questions / Réponses -Synthèse de groupe effectuée
Mettre en œuvre les excuses et le pardon	Les principes clés Fonctions et utilités pour l'offenseur et l'offensé Méthode RESPECT . 7 étapes pour ne rien oublier dans la présentation des excuses Méthode REPARe . 5 étapes pour faciliter le pardon, issues des recherches sur le processus de pardon	Apports théoriques et diaporama illustré **Exercices pratiques :** . Expérimentation des exercices proposés -> Débriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions -> Questions / Réponses-
Débriefier	Retour sur la journée précédente Questions d'approfondissement ou explications supplémentaires	- Échanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse de groupe effectuée en fin de cette séquence
Mettre en œuvre les stratégies de communication	Les principes clés Trois méthodes permettant de mettre son interlocuteur en condition d'écoute, favorisant une communication claire et reconnaissant les intérêts de chacun . Tintin au pays de la communication . Méthode DESC . Le Win-Win	Apports théoriques et diaporama illustré **. Exercices pratiques :** . Expérimentation des exercices proposés -> Débriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions -> Questions / Réponses-
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Promotion de la qualité de vie au travail

7 modules fondamentaux

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Développer les habiletés mentales,cognitives et psycho-somatiques

Stratégies et outils d'utilisation de son PLEIN POTENTIEL

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	**Apprendre à développer les habiletés mentales, cognitives et psycho-somatiques - au travers de protocoles de routines incluant des outils TCCÉ - pour optimiser son plein potentiel tout en préservant l'équilibre et l'épanouissement**
Intervenant	**Docteur Yancy DUFOUR, Docteur en Psychologie**
Durée	**3 jours – 21 heures**

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table

Jour 1 : développer les habiletés mentales de base

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les habiletés mentales et cognitives indispensables au plein potentiel	Qu'entend-on par plein potentiel ? Quelles sont les habiletés mentales et cognitives reconnues comme indispensables pour atteindre le plein potentiel ? Illustrations : *. en Préparation Mentale avec l'OMSAT-4,* *. en Psychologie du Sport avec le profil de la médaille d'or pour la psychologie du sport (GMP-SP),* *. en Psychologie positive avec l'état de Flow*	**Apports théoriques** -> Diaporama illustré, vidéos, études scientifiques -> Echanges discussion -> Synthèse collective
Développer une forte motivation intrinsèque	Les 3 types de motivation *. Le continuum d'autodétermination* *. La théorie de l'évaluation cognitive* *. Le modèle TARGET* La fixation d'objectifs *. Principes fondamentaux sur la fixation de buts* *. La théorie des buts d'accomplissement* L'analyse des échecs *. La théorie des attributions causales* *. Le biais de complaisance* *. Les styles attributionnels* La fourniture d'efforts intenses *. Liens entre motivations / fixation de buts / auto-handicap* *. Equilibre chimique au niveau du cerveau*	Diaporama illustré, vidéos, études -> Echanges discussion **Exercice individuel, synthèse collective** . Fixation d'objectifs – étape 1 **Analyse collective d'exemples** . Le sentiment de compétence . Le sentiment d'autodétermination . Le sentiment d'appartenance sociale **Exercices individuels, synthèse collective** . Fixation d'objectifs – étape 2 . Fixation d'objectifs – étape 3
Bien répartir et gérer ses temps de vie au quotidien, à la semaine, à l'année	Analyse de la gestion du temps selon différents secteurs de vie *Famille,* *Travail* *Loisirs* Analyse de la régulation du niveau d'activation pour mieux gérer l'énergie *Niveau d'activation et état affectif* *La Zone Optimale de Fonctionnement* *Notion d'activation physiologique et psychologique* *Les états d'anxiété cognitive et somatique*	Diaporama illustré, vidéos, études -> Echanges discussion **Exercice en duo interviewer / interviewé** : . Analyse du niveau d'activation et de l'état affectif / à une situation stressante au travail et représentation graphique ou sous forme de tableau . Identification du niveau optimal d'activation . Repérage de moments critiques **Analyse collective** d'un graphique de RP optimale . Exemple de la signature d'un contrat pour un cadre supérieur

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Accroître l'estime de Soi, la confiance en Soi et l'affirmation de soi	L'imagerie de confiance en soi *. Visualisation, répétition mentale, entraînement mental* *. L'Imagerie Motrice Positive* Le bon dialogue interne *. Les phrases et mots négatifs, les obligations* *. L'auto-prophétie réalisante* Le langage corporel, le non verbal *. Le charisme* *. Communication verbale, affirmation de soi, confiance en soi* *. Intelligences multiples : sociale, interpersonnelle* *. Compétences et qualités associées* *. Principes de fonctionnement : technique des feedbacks sandwich / Technique* DESC / JEEPP pour une demande / Pour dire NON L'auto-efficacité *. Sources et patterns de comportement* *. La bonne estime de soi*	Diaporama illustré, vidéos, études -> Echanges discussion **Analyse collective d'une vidéo :** . La quête du geste parfait **Exercices individuels, synthèse collective** . Pratique de l'imagerie mentale . Evaluation de sa capacité d'imagerie . Evaluation de son imagerie . Imagerie de confiance en soi . Le dialogue interne **Analyse collective d'un exemple** . Les attentes mutuelles en judo

Jour 2 et 3 : développer les habiletés psycho-somatiques et cognitives

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les habiletés mentales et cognitives indispensables au plein potentiel	Contrôle de la respiration et maîtrise du relâchement *. Contrôles respiratoires* *. Le biofeedback – la cohérence cardiaque* *. Techniques de relaxation : plan d'une séance, méthode de Jacobson, training autogène de Schultz* L'arrêt d'une pensée négative et le switch *. Les alertes négatives* *. Passage d'une pensée négative à une pensée positive* La pleine conscience (Mindfulness) *. La restructuration cognitive* *. La méditation de pleine conscience.*	Diaporama illustré, vidéos, études -> Echanges discussion **Exercices de pratiques en collectif :** . Exercices respiratoires . Techniques de relaxation . Travail du switch . Méditation **Exercice individuel, synthèse collective** : . Optimisation de la RP
Développer une forte motivation intrinsèque	**Définition et fonctionnement des routines** Définition et illustrations chez les sportifs de haut niveau Notions associées : *. Contrôle de soi et auto-discipline* *. Connaissance de soi, métacognition* *. Liens entre routines et TCCE* Relations entre routines et conception eudémoniste de la santé Relations entre routines et état de Flow **Analyser et optimiser des routines** Déterminer sa zone optimale de fonctionnement Distinguer anxiété cognitive et anxiété somatique Respecter ses rythmes biologiques et psychologiques biologiques *. Chronobiologie, chronotype, classification de Breuss* *. L'importance de l'hygiène de vie : sommeil, chrononutrition* *. Chronopsychologie - rythmes ultradiens / circadiens / infradiens - gestion des rythmes de l'attention* Avoir une pratique physique adaptée *. Stretching postural ; étirements activo-dynamiques, activo-passifs, passifs ; yoga ; respirations dynamisante, relaxante - cohérence cardiaque-, kapalabhati, alternée ; techniques de relaxation -Jacobson, Schultz, Coréenne, Vittoz-*	**Analyse collective d'un test de l'attention** **Exercice individuel** . Questionnement pour modifier sa RP en respectant ses rythmes biologiques et psychologiques **Exercices de pratique physique en groupe** *. Réveil musculaire* *. Pré-efforts* *. Récupération* **Exercice individuel, synthèse collective** . Principes, conseils physiologiques et exercices physiques à intégrer sans sa RP

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Optimiser le système attentionnel	Le système attentionnel La sélection de l'information *. Le modèle de Broadbent* *. Le style attentionnel* *. Techniques pour améliorer la sélection des informations* Les ressources attentionnelles *. Le modèle des ressources attentionnelles multiples - Wickens* *. L'amélioration des ressources attentionnelles* -Contrôle de la réponse et de l'activité *. L'amélioration du contrôle de la réponse* *. Le multitasking* *. L 'autodiscipline* *. La technique de gestion du temps*	Diaporama illustré, vidéos, études -> Echanges discussion **Exercice individuel, synthèse collective** . Principes, conseils liés à l'attention à intégrer dans la RP **Analyse collective d'exemples :** . Inhibition : tâche de stroop . Shifting : flexibilité mentale . Planification **Exercices individuels, synthèse collective** . Optimisation des ressources attentionnelles dans la RP . Optimisation de la RP en fonction du contrôle de la réponse et de l'activité . Adaptation de la journée type aux réservoirs de ressources attentionnelles-

Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Affirmation de soi

Les outils TCC, cognitifs, comportementaux et émotionnels

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	**Connaître les bases théoriques et les indications de la thérapie d'affirmation de soi dans l'approche cognitive, comportementale et émotionnelle et savoir utiliser les outils pratiques**
Intervenant	Vanessa DELATTRE, Psychologue
Durée	**2 jours – 14 heures**

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les concepts et repérer les comportements	**Concept d'affirmation de soi** . Origine . Définitions . Compétences requises **Repérage des comportements** . Passifs . Agressifs . Affirmés **Problème de l'attention centrée sur soi**	**Méthodes affirmatives** - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif **Méthodes activo-expérimentales** - Exercice collectif de repérage des comportements - Exercice de lecture en binôme avec attention centrée sur soi, sur l'environnement ou sur autrui - Débriefing collectif
Maîtriser les outils de repérage et les principaux tests et échelles	**Intérêts, limites et utilité du repérage** **Echelle de Rosenberg** **Colonnes de Beck**	**Méthodes affirmatives** - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif **Méthode active** - Exercice collectif d'utilisation des colonnes de Beck - Débriefing collectif
Identifier le déficit d'affirmation de soi	**Etiologies principales** **Facteurs de maintien** : . Evitement (situationnels / subtils / cognitifs) . Comportements de sécurité . Croyances . Cognitions freins	**Méthodes affirmatives** - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif **Méthode active** - Exercice collectif de repérage des évitements - Débriefing collectif - Echanges entre participants - Questions / Réponses
Découvrir les bases des TCCE dans les techniques d'affirmation de soi	**Modèles théoriques** **Méthodologie** **Public cible** **Format des séances** **Tâches assignées**	**Méthodes affirmatives** - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif **Méthode activo-expérimentale** - Exercice, en groupes, de construction de séances en fonction du public cible - Débriefing collectif - Echanges entre participants - Questions / Réponses

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Travailler sur la communication	**Principes de communication** . Ecoute active ou passive . Questions ouvertes ou fermées . Principe d'empathie **Savoir engager / poursuivre / stopper une conversation**	**Méthodes affirmatives** - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif **Méthodes activo-expérimentales** - Exercices collectifs de questionnement - Exercices en groupes de jeux de rôle (à partir de situations proposées par les participants) - Debriefing collectif - Echanges entre participants - Questions / Réponses
Exprimer son point de vue, une demande, une émotion	**Le principe du jeu de rôle** **Méthode JEEPP** . (Je / Empathie / Emotions / Précision / Persistance) . Faire une demande . Faire un compliment **Faire face aux difficultés (refus, rejet)**	**Méthodes affirmatives** - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif **Méthode activo-expérimentale** - Exercices, en groupes, de jeux de rôle (à partir de situations proposées par les participants) - Débriefing collectif - Echanges entre participants - Questions / Réponses
Emettre une critique constructive ou suggérer un changement	**Méthode DESC** Exprimer sa gêne Exprimer son mécontentement **Apprendre à dire non** . Cognitions freins . Justifications . Négociations . Technique du refus	**Méthodes affirmatives** - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif Apports théoriques et diaporama illustré **Méthodes activo-expérimentales** - Exercice collectif de repérage des cognitions freins - Exercices, en groupes, de jeux de rôle (à partir de situations proposées par les participants) - Débriefing collectif - Echanges entre participants - Questions / Réponses
Faire face aux critiques et à l'agressivité	**Cas particulier du conseil non demandé** **Travail d'enquête et de reformulation** **Technique du brouillard** **Gestion de la colère** . 4 niveaux d'intention . Expression de la colère . Gérer la colère de l'autre	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthode activo-expérimentale** par : *- Exercice collectif de repérage des niveaux d'intention* *- Exercices, en groupes, de jeux de rôle (à partir de situations proposées par les participants)* - Debriefing collectif - Echanges entre participants - Questions / Réponses

Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Échanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Confiance en soi, Estime et connaissance de soi

Les outils TCC, cognitifs, comportementaux et émotionnels

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	**Comprendre et utiliser des outils TCCÉ d'évaluation et d'intervention autour de l'estime de soi et de la confiance en soi**
Intervenant	**Charlotte BUSANA, Psychologue**
Durée	**2 jours – 14 heures**

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre l'estime de soi	**Le concept d'estime de soi** . Définition : un facteur protecteur (sauf dans certains cas où il se transforme en facteur de risque) et trans-diagnostique . Une approche développementale (Nader-Grosbois) . Estime de soi implicite et explicite (Epstein & Morling) . Utilisation de vignettes pour classer les différents concepts liés à l'estime de soi . Estime de soi et implication dans les aspects relationnels (le sentiment d'influence, d'appartenance, de sécurité et l'affirmation de soi)	**Méthodes affirmatives** - Diaporama illustré **en alternance avec un échange** avec les participants : - Co-construction des points récapitulatifs - Echanges avec les participants - Questions / réponses **Méthodes activo-expérimentales** - Expérimentation des vignettes cliniques en petits groupes - Application à un cas de votre pratique pour cibler l'intervention - Echanges entre participants - Questions / réponses
Evaluer l'estime de soi	**Questionnaires et entretiens semi-structurés** . Auto-rapportés et hétéro-rapportés (qualitatifs) . Tour d'horizons de questionnaires existants chez l'enfant, l'ado et l'adulte . Discussion sur leur utilité et application clinique **Exemples abordés** . Version francophone de la Self-Esteem Scale de Rosenbergh par Vallières et Vallerand . Version francophone du Self-Esteem Inventory de Coopersmith . Echelle Toulousaine d'Estime de Soi (ETES) . Profil de perception de soi à l'adolescence (PPSA, version québécoise de Bouffard . Evaluation du Sentiment d'efficacité personnel de Bandura	**Méthodes affirmatives** - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif - Questions / réponses **Méthodes activo-expérimentales** - Expérimentation individuelle et en binômes des méthodes d'évaluation - Retour en grand groupe

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Intervenir sur l'estime de soi	**Implication pour l'intervention** : *. Travailler la connaissance de soi, le concept de soi en fonction de l'âge* - Les Octofuns comme outils de discussion autour des intelligences multiples de Gardner) - « Les îles de personnalité » *. Travailler le « soi perçu » et le « soi idéal » ainsi que l'écart entre les sois* - La liste des valeurs d'Isabelle Nazare-Aga comme support de réflexion pour faire ma balance - Evaluation de son soi idéal avec une vision « optimaliste » vs « perfectionniste » (Tal Ben-Shahar) - Mes types d'attributions (internes ou externes) et leurs conséquences *. Travailler la distinction entre la perception et les compétences* - Exercice de description de soi de différents points de vue . Le sentiment d'efficacité personnelle (SEP), la confiance en soi - Imagerie pour faire émerger un souvenir significatif lié à la confiance, identifier la ressource qui en ressort	**Méthodes affirmatives** - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif - Questions / réponses **Méthodes expérientielles** par : - Application personnelle de certains outils - Entrainement de l'utilisation des outils dans la pratique professionnelle en binômes - Utilisation d'extraits de films et de livres pour illustrer l'intervention **Méthode d'évaluation** Vérification par l'intervenante ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel - Questions / réponses - Synthèse et débriefing de groupe
S'approprier l'expérimentation d'un modèle	Le modèle de Mruk (1995-2010)	**Méthodes affirmatives** - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif - Questions / réponses **Méthode expérientielle** - Application du protocole à une situation clinique en binôme et retour en groupe
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Psychologie positive, niveau 1

Outils pratiques et savoir-faire expérientiel

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	**Maîtriser les concepts clefs de la psychologie positive et découvrir les interventions et outils de psychologie positive validés ainsi que les mécanismes d'efficacité des pratiques**
Intervenant	**Marine PAUCSIK, Jean-Baptiste BAUDIER, Psychologues cliniciens**
Durée	**3 jours – 21 heures**

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Savoir définir et présenter la psychologie positive en lien avec les apports scientifiques et la recherche	**Introduction à la psychologie positive** **Définitions et concepts clefs** **Déterminants du bien-être** **Concept d'affirmation de soi**	**Exercice introductif :** - Identifier les éléments clés de la psychologie positive et ce qu'elle n'est pas - Débriefing collectif **Méthodes affirmatives** - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses **Méthodes interrogatives** - Echanges entre participants - Questions / Réponses
Découvrir les interventions de psychologie et psychothérapie positive validées et connaître les mécanismes d'efficacité	**Interventions de psychologie et de psychothérapie positive validées** **Mécanismes d'efficacités : biais de négativité et réorientation attentionnelle** . Théorie . Principales études . Expérimentations pratiques . Retour d'expériences	**Méthodes affirmatives** - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses **Méthodes activo-expérimentales** - Exercice pratique pour découvrir les interventions en psychologie positives
Expérimenter et s'approprier les interventions de psychologie positive fondées sur les forces	**Les forces et leurs applications dans l'accompagnement** **Théorie** Principales études Expérimentations pratiques Retour d'expériences **Expérimentation de l'animation de pratiques de psychologie positive sur les forces**	**Méthodes affirmatives** - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses **Méthodes activo-expérimentales** - Exercice : les forces utilisées dans l'accompagnement individuel et en groupe - Echanges entre participants - Questions / Réponses

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Psychologie positive, niveau 1

Outils pratiques et savoir-faire expérientiel

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Découvrir les outils et processus spécifiques de la psychologie positive appliquée en groupe	**Mise en œuvre d'une intervention de psychologie positive en groupe : le programme CARE.** Développement du programme Logique de progression du programme Contenu des 8 séances Processus et mécanismes d'efficacité du programme CARE **S'approprier les outils langagiers de l'approche centrée solution.** Postulats et concepts clefs Outils fondamentaux Entraînements pratiques	**Méthodes affirmatives** - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses **Méthodes activo-expérimentales** - Jeux de rôle et apprentissage par observation - Entraînement à l'animation d'ateliers fondés sur les forces - Pratiques individuelles et entraînement en groupe - Retour d'expériences - Echanges entre participants - Questions / Réponses
S'approprier les pratiques de psychologie positive sur l'auto-compassion, les relations constructives et les valeurs en maîtrisant les notions scientifiques	**Relation à soi : auto-compassion** . Théorie . Principales études. . Expérimentations . Retour d'expériences **Relation aux autres** . Théorie . Principales études. . Expérimentations . Retour d'expériences **Travailler sur les valeurs et l'engagement** . Théorie . Principales études. . Expérimentations . Retour d'expériences	**Méthodes affirmatives** - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses **Méthodes activo-expérimentales** - Exercices pratiques : auto-compassion, relations positives, valeurs et engagement - Jeux de rôle et apprentissage par observation - Entraînement à l'animation des pratiques sur les relations positives et les valeurs - Retour d'expériences - Echanges entre participants - Questions / Réponses
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Compétences émotionnelles en TCC
Identifier, comprendre, exprimer, réguler, utiliser

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	**Développer les compétences émotionnelles, à partir des outils TCCÉ, pour promouvoir la santé mentale et physique, les relations sociales et professionnelles, mais également pour prendre en charge des difficultés psychologiques**
Intervenant	Marine PAUCSIK, Psychologue clinicienne
Durée	**3 jours – 21 heures**

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Définir et comprendre les compétences émotionnelles	Les différents modèles des compétences émotionnelles Les trois niveaux du modèle des compétences émotionnelles de Mikolajczak (2009) **Définition des compétences émotionnelles** . Identifier . Comprendre . Exprimer . Réguler . Utiliser ▪ Etats des lieux des recherches sur les compétences émotionnelles Des difficultés émotionnelles comme processus transdiagnostiques	**Exercices introductifs :** **1- Donner sa propre définition des compétences émotionnelles** **2- Peut-on développer ses compétences émotionnelles ?** **-> Travail individuel et débriefing collectif des exercices** **Apports théoriques** *-> diaporama illustré pour mémoire* *-> échanges* **Exercice Collectif** *:* Quelles difficultés avec les émotions ?
Première compétence **Identifier ses émotions et celles d'autrui**	**Identification des émotions – définition** . Définition d'une émotion . Modèle multicomponentiel d'une émotion . Fonction et utilité des émotions . Les émotions de base . Les bases neurobiologiques de l'émotion . Le modèle élargir et construire **Processus sous-jacents à l'identification** Ouverture attentionnelle **Conscience corporelle**	**Apports théoriques** *-> diaporama illustré pour mémoire* *-> échanges* **Exercices :** 1- identifier les émotions dans son corps 2- identifier les différentes composantes de l'émotion 3- bulletin de météo intérieure **-> Travaux individuels et débriefing collectif**
Deuxième compétence **Comprendre ses émotions et celles d'autrui**	Comprendre le besoin psychologique associé à l'émotion ressentie Distinguer l'évènement déclencheur du besoin psychologique Biais de pensées et croyances dysfonctionnelles Accueillir l'émotion de l'autre et identifier son besoin psychologique insatisfait	***Apports théoriques*** *-> diaporama illustré pour mémoire* *-> échanges* **Exercices :** *1- comprendre la valeur fonctionnelle des émotions* *2- identifier les besoins sous-jacents aux émotions*

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Troisième compétence **Exprimer ses émotions et celles d'autrui**	Développer son vocabulaire émotionnel **Développer les bases de la communication non-violente** . Exprimer des faits . Exprimer son ressenti . Faire une demande claire . Exprimer son besoin Les façons d'accueillir un message	***Apports théoriques*** *-> diaporama illustré pour mémoire* *-> échanges* ***Etudes de cas cliniques*** **Exercices :** *1- s'entrainer à la communication bienveillante de ses émotions* *2- développer l'accueil des émotions de ses patients* ***> Débriefing & synthèse collectifs***
Quatrième compétence **Réguler ses émotions et celles d'autrui**	Facteurs génétiques et environnementaux Modèle de la régulation émotionnelle de Gross Caractéristiques principales de la régulation émotionnelle Régulation hédonique et instrumentale Les stratégies de régulation émotionnelle La régulation émotionnelle flexible Importance de la Régulation émotionnelle	***Apports théoriques*** *-> diaporama illustré pour mémoire* *-> échanges* **Exemples d'interventions psychothérapeutiques** **Mises en application à partir du vécu des participants** **Exercices :** *1- développer une régulation émotionnelle flexible* *2- relaxation* *3- restructuration cognitive* *4- respiration apaisante* *5- réorientation de l'attention* ***-> Débriefing & synthèse collectifs***
Cinquième compétence **Utiliser ses émotions et celles d'autrui**	Optimiser l'effet de nos émotions Prendre des décisions cohérentes avec nos buts et nos valeurs. Favoriser des relations satisfaisantes Augmentation flexibilité attentionnelle Développement des compétences de façon durable Programme des compétences émotionnelles	*Apports théoriques* *-> diaporama illustré pour mémoire* **Exercices :** *1- intégration des compétences émotionnelles au quotidien* *2- mise en pratique du programme des compétences émotionnelles – jeux de rôles* ***-> Débriefing & synthèse collectifs***

Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Entretien motivationnel
Outils pratiques et expérientiels

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal — **Apprendre le style clinique de l'entretien motivationnel de façon à développer ses capacités professionnelles de renforcer la motivation de son patient et son engagement en faveur d'un changement de comportement.**

Intervenant — Émeric LANGUÉRAND, psychologue clinicien

Durée — 3 jours – 21 heures

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre l'esprit et les principes de l'entretien motivationnel	Définitions Les impasses relationnelles L'esprit et les principes de l'Entretien motivationnel Partenariat Acceptation Évocation Compassion	**Apports théoriques** et diaporama illustré avec les 3 définitions de l'EM **Exercices :** - en groupe sur une situation clinique - un exemple d'entretien en binôme - en trinôme sur les regrets →Débriefing collectif des exercices en grand groupe →Questions – réponses en grand group
Engager la relation	Les outils et les compétences relationnelles de l'EM : OuVER Question **Ou**verte V : **V**alorisation E : **É**coute empathique (reflet) R : **R**ésumé •Engagement et désengagement •Les questions •L'écoute réflective •Les valorisations •Les résumés Les outils et les compétences relationnelles de l'EM : le partage d'information Les pièges Les principes Les stratégies Les outils et les compétences relationnelles de l'EM : OuVER Pratiquer l'écoute réflective Les différents reflets et niveaux de reflets Guider l'entretien avec OuVer	**Apports théoriques** et diaporama illustré **Exercices :** - en grand groupe sur les différents modes de questionnement à partir de d'exemples cliniques - en trinôme sur la pratique de l'écoute - en binôme d'écoute non verbale - en sous-groupe sur la mise en pratique des principes de la valorisation **Jeu de rôle collectif** autour d'un cas clinique de mise en application des compétences →Questions – réponses en grand groupe **Exercice en petits groupes** d'entraînement à l'utilisation des reflets à partir d'exemples cliniques **Jeu de rôle en grand groupe** sur l'utilisation des reflets dans une situation clinique →Questions – réponses en grand groupe

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Se focaliser sur un objectif commun	Pourquoi et comment focaliser en entretien motivationnel Les différents objectifs réalistes et atteignables à articuler Agenda et orientation : les différentes situations possibles Éthique et objectifs de changement Les limites de l'utilisation de l'EM	**Brainstorming** en grand groupe sur les objectifs et leurs différences **Jeu de rôle** structuré sur l'exploration des objectifs en binôme →Débriefing collectif grand groupe **Jeu de rôle collectif** autour d'un cas clinique sur la centration sur un objectif de mise en application des compétences →Questions – réponses en grand groupe
Rouler avec la dissension / discorde et résoudre l'ambivalence du changement	**La discorde** Comprendre les manifestations de la discorde Eviter les pièges favorisant la discorde Danser avec la discorde **L'ambivalence du changement** Explorer l'ambivalence en cherchant à faire sortir du discours un changement : discours-changement et discours-maintien Comprendre le vécu : croyances, représentations, connaissances, expériences antérieures Pratiquer l'écoute réflective face à l'ambivalence au changement	*Apports théoriques et diaporama illustré* **Brainstorming** à partir d'un enregistrement d'entretien sur l'identification des facteurs de discorde et de ses manifestations **Exercices** en sous-groupe sur la gestion de la discorde à partir de situations cliniques **Jeu de rôle** en grand groupe sur l'alliance, la collaboration et la discorde →Débriefing collectif en grand groupe **Exercice en petits groupes** sur les différentes réponses de à l'ambivalence à partir de d'exemples cliniques →Questions – réponses en grand groupe
Favoriser l'évocation du changement et le discours changement	Les différentes catégories de discours-changement Discours-changement et engagement du changement Reconnaître et favoriser le discours-changement De l'évocation à la planification Intégrer l'EM dans sa pratique	Apports théoriques et diaporama illustré Repérage en grand groupe des différents types de discours à partir d'un enregistrement d'entretien →Débriefing collectif grand groupe **Jeux de rôle en trinôme** autour de situations cliniques avec mise en application des compétences et pratique de stratégies en faveur du discours-changement
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Activité physique et santé mentale
La démarche, les comportements, les outils

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	**Promouvoir les bénéfices de l'activité physique en santé mentale et accompagner les soignants dans la mise en place de programmes adaptés incluant des outils TCCÉ**
Intervenant	**Docteur Yancy DUFOUR, Docteur en Psychologie**
Durée	**2 jours – 14 heures**

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Définir : **- les bienfaits de l'activité physique** **- les différences entre activités physiques, sports, EPS**	**Les bienfaits de l'activité physique sur la santé physique** Maladies cardiovasculaires maladies respiratoires, cancers, poids, diabète, cholestérol, sommeil, etc **Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale** Anxiété, dépression, schizophrénie, Alzheimer, Parkinson, hyperactivité avec déficit de l'attention. **Loi de modernisation du système de santé :** « Sport sur ordonnance » **Distinctions** : Exercice physique, activité physique, sports, EPS **Recommandations de l'OMS**	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthodes activo-expérimentales** - Manipulation et correction du test de sédentarité de Marshall. - Stretching postural et Exercices physiques de type ludo-éducatif - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence
Comprendre les bénéfices de l'activité physique adapté (APA) sur la santé mentale	**Anxiété** : APA et libération de facteurs trophiques comme le Brain-Derived Neurotrophic Factor **Dépression** : progrès avec Activité Physique supervisée > TCC > consultations et antidépresseurs **Alzheimer** : influence de l'APA sur le taux de protéine « Tau » **Parkinson** : 150 minutes d'exercice chaque semaine = moins de déclin de la qualité de vie et la mobilité **Schizophrénie** : APA et amélioration des déficits cognitifs **Vieillissement** : APA & taille des Télomères & espérance de vie, APA et diminution des maladies chroniques associées au vieillissement **Estime de soi** Modèle hiérarchique de l'estime de soi dans le domaine corporel de Fox et Corbin (1989) Les stratégies d'une bonne estime de soi : diversification des facteurs essentiels, développement de divers domaines, fixation de buts, retour d'information, autoévaluation, affirmation de soi **L'attention** : les styles attentionnels, attention externe-large, externe-étroite, externe précise, interne-large	Apports théoriques et diaporama illustré Présentation des principales études cliniques **Méthodes activo-expérimentales** - Exercices physiques de type ludo-éducatif - Questionnaire d'estime de soi corporel - Techniques de fixation d'objectifs, de communication avec le patient - Techniques de respiration diaphragmatique - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence
Comprendre les répercussions neurophysiologiques de l'activité physique	Notion d'Edge Effect. Un cerveau à 100% Activité Physique et effets sur Dopamine, Acétylcholine, GABA, Sérotonine, Ocytocine, Endorphine, Tryptophane, Mélatonine, Adrénaline, Cortisol, Histamine, BDNF, etc.	Apports théoriques et diaporama illustré - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Définir l'activité physique selon les besoins	**Recommandations spécifiques de l'OMS** **Illustrations par tranches d'âge** . L'âge préscolaire (3 à 7 ans) . Le premier âge scolaire (7 à 10 ans) . Première phase de la puberté (filles 11-14 ans et garçons 13-15) . Deuxième phase de la puberté (filles 14-18 ans et garçons 15-19) . Les adultes de 18 à 64 ans et de 65 ans et plus	Apports théoriques et diaporama illustré - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence
Savoir pratiquer sans risques l'activité physique	**Savoir, en fonction de la pathologie, mener une consultation médicale sur l'activité physique adaptée et savoir prescrire** **Savoir conseiller sur** . l'alimentation, l'hydratation, . la respiration et le renforcement musculaire : étirements activo-dynamiques / activo-passif, gainage, proprioception, isométrie / pliométrie . La nécessité d'une pratique adaptée, raisonnée, progressive et supervisée **Travailler le langage corporel, le non verbal** **Construction d'une routine matinale** : l'outil SAVERS Silence, Affirmations, Visualisation, Exercice Physique, Reading, Scribing	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthodes activo-expérimentales** - Exercices de proprioception, gainage, transverse, étirements activo-dynamiques : appropriation d'exemples d'exercices - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence
Savoir motiver à la pratique de l'activité physique	**Le continuum d'autodétermination** **Le questionnaire** : EMS-28 **Comment motiver à la pratique d'une activité physique** 4 motivations extrinsèques : régulation externe, introjectée, identifiée, intégrée Modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque **Axer sur la motivation intrinsèque** : développer le sentiment d'autodétermination, bien fixer les objectifs, travailler sur la notion de projet collectif	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthodes activo-expérimentales** - Manipulation du test EMS-28 - Cas pratique : élaboration d'une fiche motivationnelle pour motiver un patient à la pratique régulière - Synthèse et débriefing en fin de séquence
Accompagner la pratique de l'activité physique par les outils en lien avec les TCC	**Fixation d'objectifs :** le SMART **Imagerie Mentale** : images visuelles, auditives, kinesthésiques **Dialogue interne** : l'optimisme, Les attributions, Processus de la résignation apprise **L'arrêt de la pensée automatique** : mes ressources, mes alertes négatives, mes déclencheurs, mes réactions positives **La routine de performance** : éléments cognitivo-comportementaux utilisés de manière intentionnelle pour réguler éveil & concentration **Les différents niveaux de conscience** **Concept de Flow** : fonctionnement optimal, absorption totale, état d'activation maximum atteint ; caractéristiques de cet état	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthodes activo-expérimentales** - Exercices de pleine conscience - Vivre les techniques des TCC -> partage des ressentis, des sensations, des émotions - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence
Sensibiliser aux risques de l'activité physique	**Les bénéfices ne doivent pas faire oublier les risques** Bigorexie, surentraînement et burn-out sportif, dysmorphophobie, orthorexie, conduites addictives **Questionnaire de dépendance au sport** Exercise Addiction Inventory	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthode activo-expérimentale** par Utilisation questionnaire - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence

Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

Modules de spécialisation

Les professionnels, soucieux de maîtriser des aspects complémentaires sur les RPS et la pourront complémenter leur Cycle Expert par les modules d'approfondissements suivants :

SYMPTOMATOLOGIE DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX AU TRAVAIL

4 modules – 9 jours

Stress et troubles anxieux : *comprendre, repérer, agir*	2 j	Présentiel ou Distanciel
Dépendances et troubles addictifs : *comprendre, repérer, agir*	2 j	Présentiel ou Distanciel
Nutrition et troubles alimentaires : *comprendre, repérer, agir*	3 j	Présentiel ou Distanciel
Insomnies et troubles du sommeil : *comprendre, repérer, agir*	2 j	Présentiel ou Distanciel

PROMOTION DU BIEN-ETRE AU TRAVAIL

4 modules – 12 jours

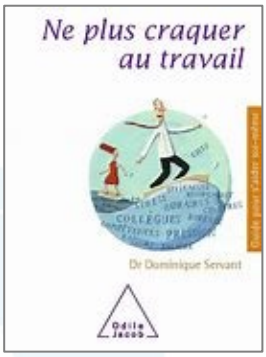
Relaxation intégrative, niveau 1 : *outils pratiques et expérientiels*	3 j	Présentiel ou Distanciel
Méditation pleine conscience, niveau 1 : *outils pratiques et expérientiels*	3 j	Présentiel ou Distanciel
Sophronisations et relaxations dynamiques : *outils pratiques et expérientiels*	3 j	Présentiel ou Distanciel
Biofeedback de cohérence cardiaque et autres stratégies d'activation et de renforcement du tonus vagal : b*ases scientifiques, outils pratiques*	3 j	Présentiel

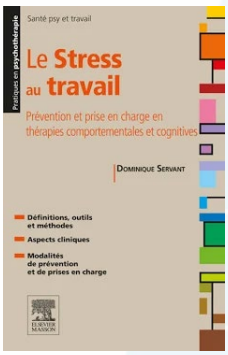
Intervenant(e)s

Une équipe d'intervenants de haut niveau - psychiatres, psychologues, psychothérapeutes - qui ont tous une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics :

Docteur Dominique SERVANT

- Médecin psychiatre et psychothérapeute.
- Responsable de l'Unité Spécialisée Stress Anxiété du CHU de Lille.
- Directeur de l'enseignement du Diplôme Universitaire Stress et Anxiété à l'université de Lille.
- Directeur de la collection Pratiques en Psychothérapies (Masson).
- Auteurs de nombreux ouvrages pour le grand public et les professionnels.
  - *La relaxation : nouvelles approches, nouvelles pratiques (Masson)*
  - *Ne plus craquer au travail (Odile Jacob)*
  - *Gestion du stress et de l'anxiété (Masson)*
  - *Le stress au travail : prise en charge par les TTC (Masson)*
  - *Soigner le stress et l'anxiété par soi-même (Odile Jacob)*





Charlotte BUSANA

- Psychologue clinicienne, psychothérapeute et superviseuse spécialisée dans le travail avec l'adulte, l'enfant, l'adolescent, et leur entourage.
- Intervenante et superviseuse à l'Université catholique de Louvain (UCL, Belgique) pour un séminaire en psychologie clinique de l'enfant et l'adolescent, un séminaire sur l'utilisation des ressources en psychothérapie ainsi que la journée d'intégration du master en psychothérapie intégrée.
- Intervenante et superviseuse dans les certificats d'université à l'UCL en Interventions psychologiques basées sur la pleine conscience (filières enfant/adolescent) et en Animation de groupe basée sur la pleine conscience pour l'enfant, l'adolescent et leur entourage.
- Anime régulièrement des ateliers de pleine conscience pour enfants et adolescents ainsi que des formations pour professionnels autour de la pleine conscience.

Céline LEGENNE

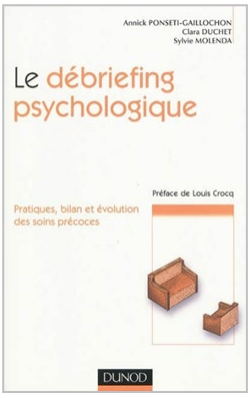
- Psychologue Sociale, du Travail et des Organisations.
- Consultante et formatrice pour différentes organisations.
- Accompagne des entreprises dans leur démarche de qualité de vie au travail (QVCT) et de prévention des risques psychosociaux (RPS).
- Formations : sensibilisation RPS, prévention harcèlement, communication, développement personnel, ...)
- Soutien psychologique : cellule d'écoute individuelle, groupe de parole, ...

Nidae MENJOUR

- Psychologue clinicienne spécialisée dans les thérapies cognitivo-comportementales.
- Psychologue au CHU de Lille, Service de santé au travail; interventions auprès du personnel hospitalier.
- Enseignante vacataire : faculté de Médecine de Lille, Faculté des Lettres et Sciences Humaines de Lille.
- Formée à la pleine conscience par Pierre Philippot, Professeur de psychologie (Louvain).
- Formatrice de groupe de thérapeutes au protocole de pleine conscience MBSR.

Sylvie MOLENDA

- Docteure en psychologie, Psychologue clinicienne et de recherche.
- Directrice adjointe du CN2R (Centre National de Ressources et Résilience) et responsable du Pôle Formation et bonnes pratiques.
- Anciennement à la Cellule d'Urgence médico-psychologique, Samu 59 et à la consultation régionale du psycho-traumatisme, Hôpital Fontan, CHU de Lille.
- Responsable des programmes de gestion de crise opérationnelle menée au sein du CHU de Lille : aide aux victimes, formation des personnels volontaires, bilan psychologique d'événements, débriefing psychologique, communication de crise.
- Auteur de :
  - *Le débriefing psychologique : pratique, bilan et évolution des soins (Dunod)*

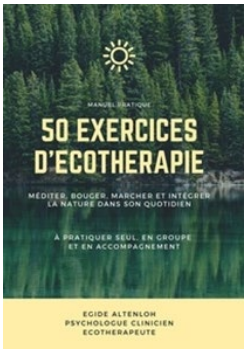


Docteur Christophe DEBIEN

- Médecin Psychiatre, au CHU de Lille.
- Responsable de pôle du Centre National de Ressources et de Résilience.
- Membre de la mission d'appui nationale au déploiement du dispositif national du dispositif VigilanS de prévention du suicide.
- Chargé de déploiement du Numéro National en Prévention du Suicide
- Créateur - en collaboration avec Geoffrey Marcaggi, psychiatre hospitalier - de la chaîne de vulgarisation scientifique Psylab sur Youtube.

Egide ALTENLOH

- Psychologue clinicien, psychothérapeute, écopsychothérapeute.
- Responsable de l'association PSYRIS TD.
- Bloggeur prolifique
- Auteurs de plusieurs ouvrages pour le grand public et les professionnels :
  Vivre l'instant… et après ? (2023)
  50 exercices d'écothérapie (2021)
  Manuel de Gestion de la colère (2021)



Vanessa DELATTRE

- Psychologue clinicienne et psychothérapeute, spécialisée en thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles (TCCÉ).
- Service de Santé au Travail du CHU de Lille.
- Chargée de cours dans le Diplôme Universitaire *Stress Anxiété* à l'université de Lille.
- Formatrice sur les modules : Stress et émotions en TCC, Gestion du stress au travail par les TCC.

Docteur Vincent JARDON

- Médecin psychiatre.
- Praticien hospitalier, CHU de Lille - Hôpital Michel Fontan.
- Chargé de cours dans l'enseignement du Diplôme Universitaire Stress Anxiété à l'université de Lille 2.
- Responsable du Centre d'accueil et de crise, Hôpital Fontan, CHU de Lille.
- Membre du G.E.P.S

Stéphane DUHEM

- Psychologue clinicien, Centre Hospitalier Universitaire de Lille - Hôpital Michel Fontan : Cellule de recontact de VigilanS, Consultation Régionale du Psychotrauma, Cellule d'Urgence Médico-Psychologique
- Enseignant et intervenant en formation continue depuis 2010 sur les thèmes suivants : crise suicidaire -intervention et prise en charge-, troubles psychotiques, psychotrauma, recherche clinique en neurosciences
- Consultant à la Fédération régionale de Recherche en Psychiatrie et Santé Mentale HDF.

Yancy DUFOUR

- Docteur en psychologie.
- Préparateur mental et professeur certifié d'EPS
- Responsable d'enseignements et de formations aux Diplômes Universitaires (Lille).: *Préparation mentale et psychologique du sportif* et *Diffuser le Yoga et l'adapter pour tous*
- Président du Centre Ressource en Optimisation de la Performance et de la Psychologie du Sportif du Nord pas de Calais
- Préparateur mental au LOSC (Lille Olympique Sporting Club) : Centre de formation et joueurs professionnels
- Auteur de :
  Performance et bien-être : 10 outils fondamentaux (C.R.O.PS)

Jean-Baptiste BAUDIER

- Psychologue clinicien, psychothérapeute.
- Enseignant dans différents Diplôme universitaires :
  - DU Accompagnement de la parentalité - Sorbonne Université
  - DU Santé Mentale et Relationnelle - Université Grenoble Alpes
  - DU Promobe - Université Grenoble Alpes
  - DU Bientraitance et Abus - Institut Catholique de Paris
- Co-fondateur et président de l'association Social + (social-plus.fr).
- Expert clinique auprès des équipes de l'Inirr
- Auteur de :
  - *S'initier à la Psychologie Positive, prendre soin de soi, des autres et de l'environnement avec M. Paucsik et R. Shankland (Ed Eyrolles 2021).*

Marine PAUCSIK

- Maîtresse de conférences en psychologie (LIP/PC2S), Laboratoire Inter-universitaire de Psychologie : Personnalité, Cognition et Changement Social.
- Psychologue clinicienne, Psychothérapeute.
- Enseignante au Diplôme Universitaire de psychologie positive à l'Université Grenoble Alpes
- Enseignante à l'Ecole des Psychologues Praticiens à Lyon.
- Présidente de l'Association PPSY : Promouvoir les PSYchothérapies
- Auteur de :
  - *S'initier à la psychologie positive, Eyrolles (2021). M., Paucsik, J.B., Baudier et R. Shankland*
  - *Mettre en œuvre un programme de psychologie positive : Programme CARE Dunod (2018). (Cohérence - Attention - Relation - Engagement), R. Shankland, JP. Durand, I. Kotsou, C. André*

Émeric LANGUÉRAND

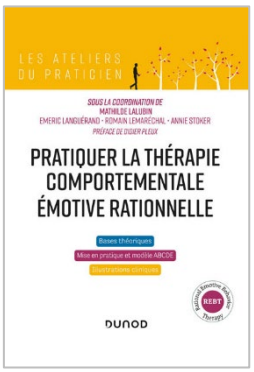
- Psychologue et Psychothérapeute
- Psychologue à la Consultation Universitaire du Service Hospitalo-Universitaire (SHU) – Pôle 15 de l'Hôpital Sainte-Anne
- Directeur de l'enseignement à l'Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive (AFTCC)
- Enseignant à l'Université Nice – Côte d'Azur : Master Psychologie Clinique, Vulnérabilités et Développement du Psychotraumatisme
- Enseignant à l'Université Paris Descartes (Paris 5) :
    - D.U. Détection et Interventions Précoces des Pathologies Psychiatriques Émergentes du Jeune Adulte et de l'Adolescent (DIPPPEJAAD)
    - D.I.U. Réhabilitation Psychosociale : parcours de soins orientés vers le rétablissement (C3RP)
- Formateur à la pratique de l'Entretien Motivationnel, aux Approches Cognitives et Comportementales et à la Gestion des Émotions (IPCCÉ)
- Formateur à la Thérapie Comportementale Émotivo-Relationnelle (Association REBT)
- Membre du
    - Conseil d'Administration (CA) de l'Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive (AFTCC)
    - MINT (Motivational Interviewing Network of Trainers)
    - Association REBT
    - Société française d'alcoologie (SFA)
- Auteur de :

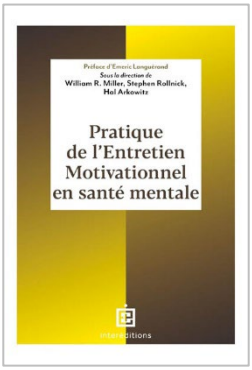
  Comment redonner du sens à sa vie : Votre programme pour reprendre les rênes de votre vie !, Dunod, 2024

  Pratiquer la thérapie comportementale émotive rationnelle (REBT), Dunod, 2024.

  « Entretien motivationnel et psychothérapie : de l'empirique à l'implicite, de l'implicite à l'explicite ? » in Pratique de l'entretien motivationnel en santé mentale, InterEditions-Dunod, 2024

-





Validation

Le *Cycle Expert* est ancré dans une triple démarche multidisciplinaire et intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérientiel.

Pour chaque module du Cycle

A l'issue de chaque module du Cycle Expert, le professionnel recevra un Certificat de réalisation d'action de formation sous réserve de l'assiduité aux journées. Ce certificat reprend les éléments clés de la formation : intitulé, durée, nom du/des intervenant(es), objectif principal.

En complément, une Attestation de formation pourra être délivrée sous réserve de satisfaire aux critères d'évaluation de la formation analysés au travers des questionnaires de début et de fin de formation.

Pour le Cycle

A l'issue du Cycle Expert, le professionnel recevra un Certificat de réalisation d'action de formation sous réserve de l'assiduité aux journées. Ce certificat reprend les modules suivis : intitulé, date, nom de l'intervenant.

En complément, une Attestation de formation pourra être délivrée sous réserve de satisfaire aux critères d'évaluation du Cycle analysés au travers des questionnaires de début et de fin de formation de chaque module.

Reconnaissance

SYMBIOFI est enregistré sous le numéro 31 59 06883 59 auprès du préfet de région Nord-Pas de Calais, certifié QUALIOPI et habilité à délivrer des actions de formation ANDPC :

Les +

APPUI HOSPITALO-UNIVERSITAIRE

Notre formation bénéficie de la dynamique hospitalo-universitaire.
Elle est basée sur des programmes délivrés lors des Diplômes Universitaires des Universités de Lille.
Elle s'appuie également sur l'expertise Stress au travail / Prévention des risques psychosociaux de différents praticiens hospitaliers du CHU de Lille, - Service Médecine du travail du personnel hospitalier et Unité Stress et Anxiété - ayant tous une expérience de thérapeute et de formateur auprès de différents publics.

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue et animée par une équipe de psychiatres et psychologues experts comptant parmi les meilleurs spécialistes français des thérapies cognitives comportementales et émotionnelles et intervenant majoritairement dans des Diplômes Universitaires ;
- interactive avec un ensemble de logiciels interactifs innovants, primés par le ministère de la Recherche, validés et utilisés par de nombreux professionnels, dont certains intègrent des technologies brevetées par le CHU de Lille : **www.symbiocenter.fr**;
- centrée sur l'acquisition d'outils concrets et utiles, permettant au professionnel - quel que soit son niveau dans sa vie professionnelle - de les transmettre dans sa pratique afin d'obtenir des effets positifs et durables sur les personnes accompagnées ;
- délivrée à des groupes restreints afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires.

POSSIBILITÉ D'ETRE FORMÉ(E) EN MODE DISTANCIEL SYNCHRONE

- Cette formation est possible en mode distanciel, sous la forme visio-live synchrone.
- Symbiofi propose une installation professionnelle : multi-caméras, prise de son d'ambiance et intervenant, écran TV fonds de salle pour le retour des distanciels, sous salles physiques et virtuelles pour les travaux en sous-groupe (cas pratiques, exercices, jeux de rôle, etc.)

SUPPORTS

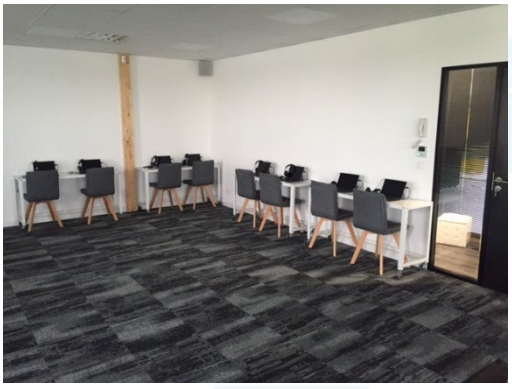
- Téléchargement de nombreux supports de formations sur chacun des modules.

PLATEAU TECHNIQUE

Un plateau technique de formation de 240 m2, dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.

Bâtiment passif éco-responsable
Basse consommation énergie
Structure bois permettant à la fois de créer une ambiance chaleureuse et de diminuer le bilan carbone

Espace de théorie
Chaises tablette écritoire
Vidéos projecteur plafond
Enceintes
Paper board digital



Espace de pratique
Tablettes numériques SymbioCenter
Tapis de sol + couvertures
Briques de yoga

Espace de restauration
Réfrigérateur
Micro-ondes
Cafetières, théières

Et aussi

L'ACCÈS GRATUIT À LA PLATEFORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'1 accès gratuit d'une durée de 30 jours à la plateforme web innovante et interactive SymbioCenter pour compléter efficacement la prise en charge et le suivi de leurs patients en santé mentale et émotionnelle

https://www.symbiocenter.fr/

Le SymbioCenter propose aux professionnels de l'aide et de l'accompagnement d'encadrer, d'individualiser et de suivre des programmes d'e-thérapies selon les besoins spécifiques de leurs patients.

Pour combattre et prévenir le stress et les troubles anxieux-dépressifs, ainsi que leurs effets négatifs sur les troubles somatiques et psychiques, le SymbioCenter ouvre des perspectives novatrices de développement des ressources émotionnelles et comportementales des patients en santé mentale et physique.

SYMBIOCENTER PRO

Ensemble vers la e-santé mentale

Le service e-thérapie, partenaire des professionnels,

pour une meilleure prise en charge des troubles anxiodépressifs, du stress et des comorbidités associées

Impliquez vos patients, en consultation et au domicile, avec des outils d'e-thérapie validés pour combattre la tempête des symptômes physiques, psychologiques, et émotionnels

Solution pour les professionnels de l'accompagnement

www.symbiocenter.fr

Symptômes physiques

Troubles du sommeil, troubles alimentaires, douleurs, sensations d'essoufflement, d'oppression…

Symptômes émotionnels

Sensibilité et nervosité accrues, angoisse, excitation, tristesse, troubles anxio-dépressif, mal-être…

Symptômes intellectuels

Perturbation de la concentration, difficultés à prendre des décisions, altération de la relation sociale…

DES CHIFFRES ALARMANTS !

- 20 millions de personnes sont concernées par une maladie chronique, soit 35% de la population
- 5 millions de français consomment des psychotropes
- 2 millions souffrent d'une maladie psychiatrique
- 10% des adultes ont souffert d'une dépression sur les 12 derniers mois et 13% de troubles anxieux généralisés
- 200 000 tentatives de suicide et 10 000 morts par an
- Le trouble mental au 3ème rang des maladies fréquentes et en 2ème deuxième position des dépenses de santé

Lutter contre la chronicisation dangereuse

- Déficience du système immunitaire
- Insomnies
- Complications psychiatriques
- Troubles cardio-vasculaires
- Maladies digestives
- Troubles dermatologiques

En partenariat avec : CHU LILLE, eurasanté, Hibster Health innovation Booster Camp, bpifrance, CLUBSTER SANTÉ, CIC LILLE IT

Vous **accompagnez votre patient** sur **4 niveaux de ressources :**

❶ **évaluations** psychométriques

❷ **monitoring** physiologique

❸ **programmes** thérapeutiques

❹ **téléconsultation & chat**

avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de **suivi**

Valorisation de la recherche hospitalo-universitaire

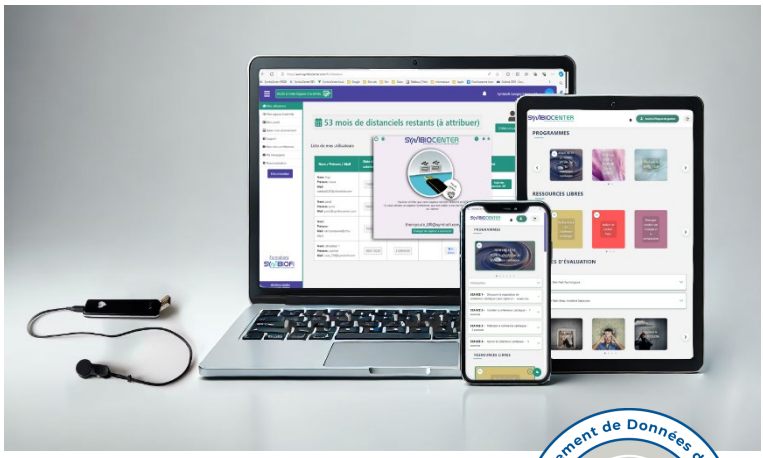
CHU LILLE

L'espace professionnel de gestion

- Individualiser par patient le parcours digital non médicamenteux
- Suivre son observance, ses résultats et progrès
- Utiliser en séance présentielle ou inter-séances
- Recevoir des notifications, communiquer par chat

L'espace d'activités thérapeutiques

- 60 échelles psychométriques validées, 2 bilans psychologiques flash : *repérer et évaluer*
- 2 indices physiologiques (cohérence cardiaque et lâcher-prise) avec biofeedback : *monitorer*
- 6 protocoles cliniques structurés pour l'apprentissage sur 8-12 semaines et plus de 100 exercices libres : *entraîner et prendre en charge*



L'Hébergement Données de Santé

- Assurer la sécurisation de vos données

Hébergement de Données de Santé HDS 123456 Certified

La réponse à vos besoins professionnels

- Renforcer l'alliance thérapeutique et la relation fonctionnelle d'aide et de confiance au patient
- Proposer un complément thérapeutique innovant et accroitre *la satisfaction patient*
- Rendre le patient actif dans la prise en charge et améliorer l'observance par le travail en inter-séances
- Evaluer les activités et les progrès par les données de suivi et tableaux de résultats
- Encadrer le patient sur l'émergence du numérique en santé mentale

L'appui hospitalo-universitaire

Des protocoles interactifs validés par des professionnels reconnus, soucieux de l'éthique, de la confidentialité et de l'aide aux patients.

La solution responsabilisante

Des programmes basés sur l'implication et la responsabilisation vis-à-vis de sa santé : être acteur du changement pour acquérir de nouvelles compétences émotionnelles.

La santé globale

Des exercices concrets et efficaces pour agir sur les émotions, les comportements et le corps avec une vision active et préventive : la santé durable.

SYMBIOFI - Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS - 03 28 55 51 19 - contact@symbiofi.com