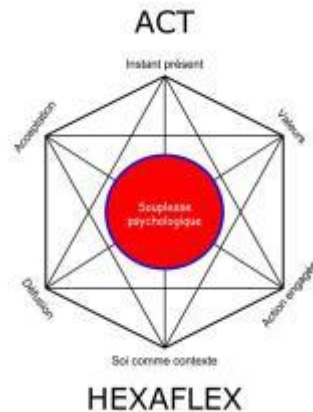


Praticien ACT



Praticien ACT Thérapie Acceptation/Engagement

Objectif Pédagogique

- Comment intégrer la pratique de ACT dans ses programmes d'accompagnement ? C'est à cette question fondamentale que répond cette formation de 3 jours complets

Public

- Toute personne qui veut apprendre à utiliser ACT pour accompagner les autres si vous êtes coach ou thérapeute
- ou toute personne qui veut utiliser ACT pour soi en accompagnement collectif.

Durée

- 3 jours

Programme

- Qu'est-ce que l'ACT ?

- Origines de cette technique
- Les processus mis en jeu
- Présentation de l'Hexaflex
 - Défusion
 - Acceptation
 - Soi comme contexte
 - Instant présent
 - Valeurs
 - Soi comme contexte
- Utilisation de l'hexaflex
 - Principe de fusion – défusion
 - Application pratique.
- Evitement et acceptation
 - Définition du désespoir créatif.
 - Mise en situation pratique du désespoir créatif.
- Soi comme contexte.
 - La fusion avec la définition de soi.
 - Changement de perspective.
- Contact avec l'instant présent.
 - Pleine conscience.
 - Instant présent.
- Travail sur les valeurs.
 - Définir les valeurs

- Engagement.
 - Définir les actions engagées.
 - Choisir les actions engagées.
- Construire ses propres métaphores
 - Applications pratiques
- Les outils appliqués
 - La matrice/ Les 4 carrés
 - Les 3 piliers de contrôle
 - L'aïkido verbal
 - La méditation de pleine conscience

Lieu :

- Formation en simultanées :
 - L'Escale du Bien-Vivre, 16 rue Michelet, 95320 ST LEU LA FORET (FRANCE)
 - Activ For All, 69 Av. Patrice Lumumba, Appt n° 2, Hassan, RABAT (Maroc)

Calendrier :

- Contactez Mme Bouchra BERRADA 0616471112

Animateur :

- **Pierre CARNICELLI (ST LEU)**
- **Bouchra BERRADA (RABAT)**