



**Les Méthodes Comportementales et Cognitives (MCC)  
en entreprise  
Bien être et performance au travail**

**Programme des formations et  
du diplôme**

**2012**



## Présentation générale

L'Ifforthecc est spécialisé dans l'amélioration de la performance et du bien-être au sein des entreprises par les **Méthodes Comportementales et Cognitives (MCC)**.

Les MCC offrent des outils nouveaux pour repenser l'organisation du travail, les pratiques managériales et favoriser l'équilibre psychologique individuel du salarié.

Ces outils ont fait la preuve de leur efficacité dans de nombreux travaux scientifiques portant sur huit domaines :

1. L'optimisation des relations entre les personnes
2. La résolution des problèmes relationnels
3. L'amélioration de la performance
4. Le coaching des managers
5. La gestion du stress quotidien
6. La détection et la prévention du burn out (épuisement professionnel)
7. La détection et la prévention de la dépression et du risque suicidaire
8. La détection et la prévention des addictions

Le programme de formation de l'Ifforthecc propose 17 journées d'enseignement, soit 119 heures, réparties en ateliers de deux ou trois journées. Chaque atelier est validé par une attestation de présence.

Le **diplôme de Méthodes Comportementales et Cognitive** appliquées à l'entreprise comprend :

- L'ensemble du cursus de 119 heures
- La participation à 14 heures d'analyse de pratique supervisée
- La rédaction d'un mémoire portant sur deux interventions supervisées.
- Un oral organisé en deux sessions, au printemps et à l'automne.

Les enseignants sont tous **diplômés de l'enseignement supérieur** et en **Thérapie Comportementale et Cognitive**, Docteurs ou Ingénieur, le plus souvent chargés de cours à l'Université. Ils ont tous une pratique de plus de cinq années dans l'application des méthodes Comportementales et Cognitives.

**Chaque atelier peut être organisé sur site** : pour tous renseignements contacter Madame Chantal Bony-Degoul : [cbony@ifforthecc.org](mailto:cbony@ifforthecc.org) .



## Les enseignants



Docteur **Jean Cottraux**, Médecin Psychiatre Honoraire des Hôpitaux, Habilitation à la Direction, de Recherche, ancien chargé de cours et directeur de DIU à l'Université Lyon 1

Docteur **Charly Cungi**, Médecin psychiatre, chargé de cours à l'Université, spécialisé dans la résolution des problèmes relationnels, l'optimisation du travail en équipe et des ressources humaines.

Madame **Chantal Bony-Degoul**, Ingénieur diplômée en Thérapie Comportementale et Cognitive. Spécialisée dans la supervision des organisations, l'accompagnement des chefs d'entreprises des managers et la promotion des savoirs faire relationnels.

Docteur **Evelyne Mollard**, Docteur en psychologie, Habilitation à la Direction de Recherche, chargée de cours à l'Université Lyon 1



## Le programme

### **Les Méthodes Comportementales et Cognitives (MCC) pour l'entreprise et le leadership** – Modèles théoriques et applications pratiques

Jeudi 5 et vendredi 6, samedi 7 janvier 2012.

Docteur Charly Cungi – Madame Chantal Bony-Degoul

### **L'analyse fonctionnelle en entreprise** ou comment poser et comprendre les problèmes relationnels de manière à indiquer les méthodes et générer des solutions.

Mercredi 18 et jeudi 19 janvier 2012

Madame Chantal Bony-Degoul

### **Anxiété, dépression, stress** dans l'entreprise.

Mercredi 1 et jeudi 2 février 2012

Docteur Evelyne Mollard

### **Les méthodes de coaching comportemental et cognitif**

Mardi 28 et mercredi 29 février 2012

Madame Chantal Degoul

### **Relaxation, gestion du stress, variabilité cardiaque et performance**

Vendredi 16 et samedi 17 mars 2012

Docteur Charly Cungi

### **Personnalité, scénarios de vie, leadership et conflits en entreprise**

Mercredi 25 et jeudi 26 avril 2012

Docteur Jean Cottraux

### **Psychologie positive, créativité et développement personnel**

Vendredi 26 et 27 octobre 2012

Docteur Jean Cottraux

### **Analyse de cas pratiques, supervision**

Mardi 4 et mercredi 5 décembre 2012

Docteur Charly Cungi – Madame Chantal Bony-Degoul

Une **session de supervision des pratiques** de 2 heures est organisée, de 17.30 h à 19.30 h le premier soir de chacun des ateliers, animé par chacun des enseignants.



## Lectures conseillées

### Docteur Jean Cottraux :

- « **Psychologie positive et bien être en entreprise** », ouvrage collectif, Masson 2012
- « **À chacun sa créativité** », Odile Jacob, 2010
- « **La force avec soi, Pour une psychologie positive** », Odile Jacob, 2007
- « **La répétition des scénarios de vie** », Odile Jacob, 2001

### Docteur Charly Cungi :

- « **La cohérence cardiaque, nouvelles techniques pour faire face au stress** » avec Claude Deglon, Retz 2009
- « **Savoir se relaxer** » avec Serge Limousin Retz 2006
- « **Savoir gérer son stress** », Retz 2006, Pocket 2011
- « **Savoir s'affirmer** », Retz 2005, Pocket 2011

## Inscription

La formation est réservée aux managers et à l'encadrement, aux personnels des ressources humaines, aux personnels des services médicaux du travail et aux conseils en entreprise. Il est possible de participer à un atelier ou plusieurs ateliers indépendamment du diplôme au titre de la formation continue

Les inscriptions au diplôme sont examinées individuellement par le **Docteur Jean Cottraux**, directeur scientifique de l'institut. Tout dossier d'inscription est à adresser de préférence par mail au secrétariat ([secretariat@ifforthecc.org](mailto:secretariat@ifforthecc.org)) et comporte :

Une **lettre de motivation** ;

Un **curriculum vitae** faisant état de l'expérience professionnelle ;

Une **photo** ;

Les coordonnées personnelles : **adresse mail**, adresse, téléphone.

### Pour tous renseignements :

**Secrétariat IFFORTHECC** : 10 avenue Gantin, 74150 Rumilly France

Tél. : 00.33 4 50 66 17 71 ou [secretariat@ifforthecc.org](mailto:secretariat@ifforthecc.org)



## Coût

Inscription Individuelle: 165 € par journée

Institution, formation continue: 250 € par journée

Ensemble du diplôme, 17 journées de formations :

Inscription Individuelle: 2805 €

Institution, formation continue: 4250 €

Atelier sur site contacter  
Madame **Chantal Bony-Degoul** :  
[cbony@fforthecc.org](mailto:cbony@fforthecc.org)

Session de groupe de supervision des pratiques de 2 heures : 40 €

Frais de dossiers d'inscription au diplôme et passation de l'examen : 250 €





# Présentation des ateliers



# Les Méthodes Comportementales et Cognitives (MCC) pour l'entreprise et le leadership – Modèles théoriques et applications pratiques

## Diplôme des MCC

Rumilly, jeudi 5, vendredi 6, samedi 7 janvier 2012.

### Personnes concernées

Managers, personnels des ressources humaines, Médecins du travail, psychologues et infirmiers du travail, ergonomes, personnels socio-éducatif travaillant en institution.

### Objectifs

Les méthodes comportementales et cognitives sont l'application pratique des théories psychologiques, sociales et neurobiologiques de l'apprentissage depuis le début du 20<sup>ième</sup> siècle, et de la méthode expérimentale. L'objectif de cet atelier est de présenter ces théories et leur utilité pratique.

### Au-delà des objectifs

« Mettre en scène » les principes, les cadres d'intervention, les théories pédagogiques, et l'application des méthodes.

### Programme

#### Six demi-journées

Les théories de l'apprentissage et leurs applications pratiques :

1. Conditionnement classique, conditionnement opérant,
2. Théorie de l'apprentissage social,
3. Les théories du traitement de l'information,
4. Notions de psychologie sociale adaptées aux petits groupes,
5. Les techniques d'entretien : le rapport collaboratif.
6. Applications pratiques des techniques d'entretien

### Méthode pédagogique

La méthode pédagogique est interactive. Elle associe l'information pratique, les démonstrations faites par les enseignants avec comme principe de montrer plutôt que d'expliquer, les jeux de rôles d'entraînement, les illustrations par des films vidéo.

Une évaluation (Acquis, intérêt, utilité, qualité pédagogique de l'enseignement, organisation) est réalisée immédiatement après chaque atelier.

### Format:

21 heures de cours réparties en trois journées.

### Lectures conseillées:

- **Psychologie positive et bien être en entreprise**, Ouvrage collectif dirigé par Jean Cottraux, Masson 2012
- **Les psychothérapies comportementales et cognitives**, Jean Cottraux, Masson, 2011
- **L'alliance thérapeutique**, Charly Cungi, Retz 2007
- **Life coaching, a cognitive behavioural approach** Michael Neenan, Windy Dryden, Routledge, 2002

**Cognitive behavioural coaching techniques for dummies**, Helen Whitten

### Enseignants :



**Chantal Bony-Degoul, Charly Cungi**

**Chantal Bony-Degoul** Ingénieur, diplômée en Thérapie Comportementale et Cognitive. Spécialisée dans la supervision des organisations, l'accompagnement des chefs d'entreprises des managers et la promotion des savoirs faire relationnels.

**Charly Cungi**, Médecin psychiatre, chargé de cours à l'Université, spécialisé dans la résolution des problèmes relationnels, l'optimisation du travail en équipe et des ressources humaines, le traitement des dépendances, des problèmes de stress, des troubles anxio-dépressifs.

#### Auteur de :

*Faire face aux dépendance*, Retz 2008, *Savoir s'affirmer* Retz 2006, Pocket 2011 ; *Savoir gérer son stress* Retz 2006, Pocket 2011 ; *Savoir se relaxer* (avec Serge Limousin) Retz 2006 ; *Faire face à la dépression* (Avec Ivan Note) Retz 2011 ; *L'alliance thérapeutique* Retz 2007 ; **Cohérence cardiaque**, *Nouvelles techniques pour faire face au stress*, (Avec Claude Deglon) Retz 2009.

Lieu: Rumilly

Pour tous renseignements et inscription:



Sabine Rizzo

[Secretariat@ifforthecc.org](mailto:Secretariat@ifforthecc.org)

Tél: 00 33 450661771

### Coût:

#### Rumilly

Inscription individuelle: 495 € pour les trois journées

Institutions, formation continue: 750 €

Atelier sur site contacter

Madame **Chantal Bony-Degoul** :

[cbony@ifforthecc.org](mailto:cbony@ifforthecc.org)



## L'analyse fonctionnelle en entreprise

ou comment poser et comprendre les problèmes relationnels de manière à indiquer les méthodes et générer des solutions.

### Diplôme des MCC

Rumilly mercredi 18 et jeudi 19 janvier 2012.

#### Personnes concernées

Managers, personnels des ressources humaines, Médecins du travail, psychologues et infirmiers du travail, ergonomes, personnels socio-éducatif travaillant en institution.

#### Objectifs

L'analyse fonctionnelle est une étape clé de l'approche comportementale et cognitive de la résolution des problèmes et de la mise en route des projets. L'objectif de l'atelier est que chaque participant dispose d'un savoir-faire pratique pour appliquer la méthode.

#### Au-delà des objectifs

Appliquer la méthode à des cas apportés par les participants.

#### Programme

Quatre demi-journées

1. Définition de l'analyse fonctionnelle : Historique, la synchronie, la diachronie, la conceptualisation du cas.  
*Adaptation de la méthode pour l'entreprise à partir d'exemples*
2. Un exemple de problème de management
3. Un exemple de harcèlement moral
4. Travail à partir d'un cas apporté par les participants

#### Méthode pédagogique

La méthode pédagogique est interactive. Elle associe l'information pratique, les démonstrations faites par les enseignants avec comme principe de montrer plutôt que d'expliquer, les jeux de rôles d'entraînement, les illustrations par des films vidéo.

Une évaluation (Acquis, intérêt, utilité, qualité pédagogique de l'enseignement, organisation) est réalisée immédiatement après chaque atelier.

#### Format:

14 heures de cours réparties en deux journées.

#### Lectures conseillées:

**Psychologie positive et bien être en entreprise**, Ouvrage collectif dirigé par Jean Cottraux, Masson 2012, article de Charly Cungi : « *Intervention psychologique en entreprise et résolution de problèmes* »

**Les psychothérapies comportementales et cognitives**, Jean Cottraux, Masson, 2011, *chapitre sur l'analyse fonctionnelle*.

#### Enseignants :



**Chantal Bony-Degoul** Ingénieur, diplômée en Thérapie Comportementale et Cognitive. Spécialisée dans la supervision des organisations, l'accompagnement des chefs d'entreprises des managers et la promotion des savoirs faire relationnels.

**Lieu:** Rumilly

**Pour tous renseignements et inscription:**



Sabine Rizzo

[Secretariat@ifforthecc.org](mailto:Secretariat@ifforthecc.org)

Tél: 00 33 450661771

**Coût:**

**Rumilly**

Inscription individuelle: 330 € pour les trois journées

Institutions, formation continue: 500 €

Atelier sur site contacter

Madame **Chantal Bony-Degoul** :

[cbony@ifforthecc.org](mailto:cbony@ifforthecc.org)



## Anxiété, dépression, stress dans l'entreprise.

### Diplôme des MCC

Rumilly mercredi 1 et jeudi 2 février 2012.

#### Personnes concernées

Managers, personnels des ressources humaines, Médecins du travail, psychologues et infirmiers du travail, ergonomes, personnels socio-éducatif travaillant en institution.

#### Objectifs

Les troubles anxieux et dépressifs, souvent associés au burn out et aux dépendances aux produits (Alcool, tabac) sont très fréquents, mal pris en compte et souvent banalisés. Outre la souffrance individuelle qu'ils entraînent, ils diminuent la performance au travail et retentissent sur la qualité de la relation en équipe. Les objectifs de l'atelier sont de présenter les diagnostics et leur mise en évidence ; les traitements possibles et surtout les manières d'aborder les problèmes avec les personnes concernées.

#### Au-delà des objectifs

Appliquer la méthode à des cas apportés par les participants.

#### Programme

##### Quatre demi-journées

1. Les troubles anxieux : dépistage évaluation et traitements
2. Les troubles dépressifs : dépistage, évaluation et traitements
3. Les troubles associés en entreprise : le burn out et les autres conséquences
4. La prévention du risque suicidaire : dépistage, évaluation et méthodes psychothérapeutiques

#### Méthode pédagogique

La méthode pédagogique est interactive. Elle associe l'information pratique, les démonstrations faites par l'enseignant avec comme principe de montrer plutôt que d'expliquer, les jeux de rôles d'entraînement, les illustrations par des films vidéo.

Une évaluation (Acquis, intérêt, utilité, qualité pédagogique de l'enseignement, organisation) est réalisée immédiatement après chaque atelier.

#### Format:

14 heures de cours réparties en deux journées.

#### Lectures conseillées:

**La peur de tout, comprendre et surmonter l'anxiété**, Evelyne Mollard, Odile Jacob, 2003.

**Faire face à la dépression**, Charly Cungi, Ivan Note, Retz 2007

**Cristina Maslach et Michael P Leiter**. Burn out. Le syndrome d'épuisement professionnel, Les Arènes, 2011.

#### Enseignants :



##### Evelyne Mollard

Docteur en psychologie, chargée de cours à l'université, HDR (Habilitation à la Direction de Recherche)

Spécialités : trouble anxieux, troubles dépressifs, gestion des équipes.

Auteur de : La peur de tout, comprendre et surmonter l'anxiété, Odile Jacob, Paris, 2003.

Lieu: Rumilly

Pour tous renseignements et inscription:



Sabine Rizzo

[Secretariat@ifforthecc.org](mailto:Secretariat@ifforthecc.org)

Tél: 00 33 450661771

#### Coût:

##### Rumilly

Inscription individuelle: 330 € pour les trois journées

Institutions, formation continue: 500 €

Atelier sur site contacter

Madame Chantal Bony-Degoul :

[cbony@ifforthecc.org](mailto:cbony@ifforthecc.org)



## Les méthodes de coaching comportemental et cognitif

### Diplôme des MCC

Rumilly mardi 28 et mercredi 29 février 2012

#### Personnes concernées

Managers, personnels des ressources humaines, Médecins du travail, psychologues et infirmiers du travail, ergonomes, personnels socio-éducatif travaillant en institution.

#### Objectifs

Les méthodes comportementales et cognitives apportent des outils pratiques et bien validés de coaching et outre atlantique le *Cognitive Behavioural Coaching* est une des approches les plus utilisées. L'objectif de l'atelier est de présenter les différents types de coaching et l'intérêt des méthodes comportementales et cognitives.

#### Au-delà des objectifs

Que chaque participant acquière des méthodes utilisables rapidement dans sa pratique

#### Programme

##### Quatre demi-journées

1. Les différents types de coaching, les ressemblances et les différences entre coaching et psychothérapie.
2. Les méthodes comportementales et cognitives adaptées pour le coaching : Rapport collaboratif et cadre d'intervention, analyse fonctionnelle, applications des méthodes, évaluation.
3. Accompagnement pour la résolution d'un problème ou pour un projet ; le coaching personnel, le coaching d'équipe.
4. Un cas pratique

#### Méthode pédagogique

La méthode pédagogique est interactive. Elle associe l'information pratique, les démonstrations faites par l'enseignant avec comme principe de montrer plutôt que d'expliquer, les jeux de rôles d'entraînement, les illustrations par des films vidéo.

Une évaluation (Acquis, intérêt, utilité, qualité pédagogique de l'enseignement, organisation) est réalisée immédiatement après chaque atelier.

#### Format:

14 heures de cours réparties en deux journées.

#### Lectures conseillées:

**Psychologie positive et bien être en entreprise**, Ouvrage collectif dirigé par Jean Cottraux, Masson 2012, article de Charly Cungi : « *Intervention psychologique en entreprise et résolution de problèmes* »

**Savoir gérer son stress** Charly Cungi, Retz 2006, Pocket 2011

**La cohérence cardiaque, nouvelles techniques pour faire face au stress** Charly Cungi, Claude Deglon, Retz 2009

**Life coaching, a cognitive behavioural approach** Michael Neenan, Windy Dryden, Routledge, 2002  
**Cognitive behavioural coaching techniques for dummies**, Helen Whitten, Wiley 2009

#### Enseignants :



**Chantal Bony-Degoul**

Ingénieur, diplômée en Thérapie Comportementale et Cognitive. Spécialisée dans la supervision des organisations, l'accompagnement des chefs d'entreprises des managers et la promotion des savoirs faire relationnels.

**Lieu:** Rumilly

**Pour tous renseignements et inscription:**



Sabine Rizzo

[Secretariat@ifforthecc.org](mailto:Secretariat@ifforthecc.org)

Tél: 00 33 450661771

#### Coût:

##### Rumilly

Inscription individuelle: 330 € pour les trois journées

Institutions, formation continue: 500 €

Atelier sur site nous contacter :

[secretariat@ifforthecc.org](mailto:secretariat@ifforthecc.org)



# Relaxation, gestion du stress, variabilité cardiaque et performance

## Diplôme des MCC

Rumilly vendredi 16 et samedi 17 mars 2012

### Personnes concernées

Managers, personnels des ressources humaines, Médecins du travail, psychologues et infirmiers du travail, ergonomes, personnels socio-éducatif travaillant en institution.

### Objectifs

Le stress rend malade et diminue la performance. Ceci est attesté par de très nombreuses publications scientifiques. Les nouvelles méthodes pour gérer le stress : Relaxations spécifiques, techniques de pleine conscience, méthodes d'entraînement à la cohérence cardiaque sont très efficaces et faciles à mettre en place pour soi-même et pour les collaborateurs. L'objectif de l'atelier est de présenter de manière pratique et rapidement utilisable les techniques.

### Au-delà des objectifs

La mise en évidence de l'importance des émotions, bien comprendre les différences entre émotions, « sentiments » et cognitions : « *Nous sommes souvent trop réactifs et pas assez sensibles !* »

### Programme

#### Quatre demi-journées

1. Le stress et les émotions, définitions pratiques
2. Les méthodes de relaxation rapide, différentielles et profondes
3. Les exercices de pleine conscience
4. Les méthodes d'entraînement à la cohérence cardiaque

### Méthode pédagogique

La méthode pédagogique est interactive. Elle associe l'information pratique, les démonstrations faites par l'enseignant avec comme principe de montrer plutôt que d'expliquer, les jeux de rôles d'entraînement, les illustrations par des films vidéo.

Une évaluation (Acquis, intérêt, utilité, qualité pédagogique de l'enseignement, organisation) est réalisée immédiatement après chaque atelier.

### Format:

14 heures de cours réparties en deux journées.

### Lectures conseillées:

- **Savoir gérer son stress** Charly Cungi, Retz 2006, Pocket 2011
- **Savoir se relaxer**, Charly Cungi, Serge Limousin, Retz 2006
- **La cohérence cardiaque, nouvelles techniques pour faire face au stress** Charly Cungi, Claude Deglon, Retz 2009
- **Psychologie positive et bien être en entreprise**, Ouvrage collectif dirigé par Jean Cottraux, Masson 2012, article de Charly Cungi : *Gérer le stress en entreprise. La cohérence cardiaque*
- **Dealing with client's emotional problem in life coaching**, Windy Dryden, Routledge, 2011

### Enseignant:



Charly Cungi

**Charly Cungi**, Médecin psychiatre, chargé de cours à l'Université, spécialisé dans la résolution des problèmes relationnels, l'optimisation du travail en équipe et des ressources humaines, le traitement des dépendances, des problèmes de stress, des troubles anxio-dépressifs.

#### Auteur de :

*Faire face aux dépendances*, Retz 2008, *Savoir s'affirmer* Retz 2006, Pocket 2011 ; *Savoir gérer son stress* Retz 2006, Pocket 2011 ; *Savoir se relaxer* (avec Serge Limousin) Retz 2006 ; *Faire face à la dépression* (Avec Ivan Note) Retz 2011 ; *L'alliance thérapeutique* Retz 2007 ; **Cohérence cardiaque**, *Nouvelles techniques pour faire face au stress*, (Avec Claude Deglon) Retz 2009.

Lieu: Rumilly

Pour tous renseignements et inscription:



Sabine Rizzo

[Secretariat@ifforthecc.org](mailto:Secretariat@ifforthecc.org)

Tél: 00 33 450661771

### Coût:

#### Rumilly

Inscription individuelle: 330 € pour les trois journées

Institutions, formation continue: 500 €

Atelier sur site nous contacter :

[secretariat@ifforthecc.org](mailto:secretariat@ifforthecc.org)



# Personnalité, scénarios de vie, leadership et conflits en entreprise

## Diplôme des MCC

Rumilly mercredi 25 et jeudi 26 avril 2012

### Personnes concernées

Managers, personnels des ressources humaines, Médecins du travail, psychologues et infirmiers du travail, ergonomes, personnels socio-éducatif travaillant en institution.

### Objectifs

L'objectif de l'atelier est de faire le point sur les modèles de personnalité et de présenter de manière interactive les troubles de la personnalité et les méthodes psychothérapeutiques spécifiques les plus simples. L'accent est mis sur la relation entre les troubles de personnalité et les problèmes de leadership, de construction de l'empathie, de l'intelligence émotionnelle et des performances d'équipe.

### Au-delà des objectifs

Apprendre à gérer les personnalités difficiles et à s'autogérer face à celles-ci.

### Programme

#### Quatre demi-journées

1. Qu'est-ce que la personnalité ? Comment se présentent les 12 types de personnalité ? (power point, vidéo, et jeu de rôle)
2. Le modèle cognitif de la personnalité et de ses troubles : schémas cognitifs et scénarios de vie (power point, vidéo, et jeu de rôle)
3. Conceptualisation cognitive des cas et méthodes pratiques d'intervention pour les principaux types de personnalité (power point, vidéo, et jeu de rôle)
4. Leadership positif, personnalité et travail en équipe (jeu de rôle sur les problèmes amenés par les participants)

### Méthode pédagogique

La méthode pédagogique est interactive. Elle associe l'information pratique, les démonstrations faites par l'enseignant avec comme principe de montrer plutôt que d'expliquer, les jeux de rôles d'entraînement, les illustrations par des films vidéo.

Une évaluation (Acquis, intérêt, utilité, qualité pédagogique de l'enseignement, organisation) est réalisée immédiatement après chaque atelier.

### Format:

14 heures de cours réparties en deux journées.

### Lectures conseillées:

- **Psychologie positive et bien être en entreprise**, Ouvrage collectif dirigé par Jean Cottraux, Masson, 2012
- **La répétition des scénarios de vie**, Jean Cottraux, Odile Jacob, 2001
- **La force avec Soi**, *Pour une psychologie positive*, Jean Cottraux, Odile Jacob, 2007



**Jean Cottraux**

Médecin psychiatre, HDR (Habilitation à la Direction de Recherche)

Spécialités : Thérapie comportementale et cognitive des troubles de la personnalité et des schémas; pratique de la conceptualisation du cas: les méthodes d'analyse fonctionnelle des problèmes, la formation des superviseurs et des enseignants. Le stress post-traumatique. La gestion du stress quotidien. La psychologie positive.

Dernières parutions : Choisir une psychothérapie efficace Odile Jacob 2011, A chacun sa créativité Odile Jacob 2010, La répétition des scénarios de vie, Odile Jacob, 2001; Les psychothérapies comportementales et cognitives ( 5<sup>ème</sup> édition), Masson, Paris 2011; Avec Ivy Marie Blackburn: Psychothérapies cognitives des troubles de la personnalité, personnalité, Masson, 2006. La force avec soi. Pour une psychologie positive, Odile Jacob, 2007.

Lieu: Rumilly

Pour tous renseignements et inscription:



Sabine Rizzo

[Secretariat@ifforthecc.org](mailto:Secretariat@ifforthecc.org)

Tél: 00 33 450661771

Coût:

**Rumilly**

Inscription individuelle: 330 € pour les trois journées

Institutions, formation continue: 500 €

Atelier sur site nous contacter :

[secretariat@ifforthecc.org](mailto:secretariat@ifforthecc.org)



# Psychologie positive, créativité et développement personnel

## Diplôme des MCC

Rumilly vendredi 26 et samedi 27 octobre 2012

### Personnes concernées

Managers, personnels des ressources humaines, Médecins du travail, psychologues et infirmiers du travail, ergonomes, personnels socio-éducatif travaillant en institution.

### Objectifs

La psychologie positive est l'étude scientifique de ce qui rend la vie digne d'être vécue. Les domaines abordés sont principalement :

- Les expériences positives que chacun peut faire
- Les traits positifs de personnalité : les forces du caractère en lien avec les valeurs reconnues dans de multiples cultures en particulier l'optimisme
- La qualité de vie et le bien-être au travail
- La réalisation de soi et la créativité

### Au-delà des objectifs

Développer l'optimisme et la créativité dans l'entreprise

### Programme

#### Quatre demi-journées

1. Une présentation power point montre ce qu'est la psychologie positive. Discussion des principes et présentation des pratiques. Le concept intégratif de coaching de soi. Jeu de rôle pratique.
2. Une présentation psychométrique des principaux instruments montre comment évaluer les forces positives : échelle des forces du caractère, échelle d'optimisme, échelle de satisfaction de vivre, échelle de bien être psychologique (power point et exercices pratiques)
3. La thérapie du bien-être est présentée (power point, vidéo et jeu de rôle). Les relations entre la santé et les techniques de développement de l'optimisme et de la gratitude (jeu de rôle)
4. La résolution créative de problème. Le développement de la créativité personnelle (exercices pratiques à partir des problèmes amenés par les participants)

### Méthode pédagogique

La méthode pédagogique est interactive. Elle associe l'information pratique, les démonstrations faites par l'enseignant avec comme principe de montrer plutôt que d'expliquer, les jeux de rôles d'entraînement, les illustrations par des films vidéo.

Une évaluation (Acquis, intérêt, utilité, qualité pédagogique de l'enseignement, organisation) est réalisée immédiatement après chaque atelier.

### Format:

14 heures de cours réparties en deux journées.

### Lectures conseillées:

- **Psychologie positive et bien être en entreprise**, Ouvrage collectif dirigé par Jean Cottraux, Masson, 2012
- **À chacun sa créativité**. *Einstein, Picasso, Mozart et vous*. Jean Cottraux, Odile Jacob, 2010.
- **La force avec Soi**, *Pour une psychologie positive*, Jean Cottraux, Odile Jacob, 2007



**Jean Cottraux**

Médecin psychiatre, HDR (Habilitation à la Direction de Recherche)

Spécialités : Thérapie comportementale et cognitive des troubles de la personnalité et des schémas; pratique de la conceptualisation du cas: les méthodes d'analyse fonctionnelle des problèmes, la formation des superviseurs et des enseignants. Le stress post-traumatique. La gestion du stress quotidien. La psychologie positive.

Dernières parutions : Choisir une psychothérapie efficace Odile Jacob 2011, A chacun sa créativité Odile Jacob 2010, La répétition des scénarios de vie, Odile Jacob, 2001; Les psychothérapies comportementales et cognitives (5<sup>ème</sup> édition), Masson, Paris 2011; Avec Ivy Marie Blackburn: Psychothérapies cognitives des troubles de la personnalité, personnalité, Masson, 2006. La force avec soi. Pour une psychologie positive, Odile Jacob, 2007.

**Lieu:** Rumilly

**Pour tous renseignements et inscription:**



Sabine Rizzo

[Secretariat@ifforthecc.org](mailto:Secretariat@ifforthecc.org)

Tél: 00 33 450661771

**Coût:**

**Rumilly**

Inscription individuelle: 330 € pour les trois journées

Institutions, formation continue: 500 €

Atelier sur site contacter

Madame **Chantal Bony-Degoul** :

[cbony@ifforthecc.org](mailto:cbony@ifforthecc.org)



## Analyse de cas pratiques, supervision

### Diplôme des MCC

Rumilly, Mardi 4 et mercredi 5 décembre 2012

#### Personnes concernées

Managers, personnels des ressources humaines, Médecins du travail, psychologues et infirmiers du travail, ergonomes, personnels socio-éducatif travaillant en institution.

#### Objectifs

L'analyse des cas pratiques est indispensable pour bien appliquer les méthodes. Les objectifs de l'atelier sont de présenter des exemples complets d'intervention dans l'entreprise et de superviser les cas apportés par les participants.

#### Au-delà des objectifs

L'entraînement des participants pour appliquer les méthodes

#### Programme

##### Quatre demi-journées

Revue des cas présentés par les participants, commentaires sur les indications

Pour chacun des cas présentés : Les techniques d'entretien, l'analyse fonctionnelle, les méthodes d'intervention, et l'évaluation situation par situation.

#### Méthode pédagogique

La méthode pédagogique est interactive. Elle associe l'information pratique, les démonstrations faites par les enseignants avec comme principe de montrer plutôt que d'expliquer, les jeux de rôles d'entraînement, les illustrations par des films vidéo.

Une évaluation (Acquis, intérêt, utilité, qualité pédagogique de l'enseignement, organisation) est réalisée immédiatement après chaque atelier.

#### Format:

14 heures de cours réparties en deux journées.

#### Lectures conseillées:

- **Psychologie positive et bien être en entreprise**, Ouvrage collectif dirigé par Jean Cottraux, Masson 2012
- **L'alliance thérapeutique**, Charly Cungi, Retz 2007
- **Life coaching, a cognitive behavioural approach** Michael Neenan, Windy Dryden, Routledge, 2002
- **Cognitive behavioural coaching techniques for dummies**, Helen Whitten, Wiley 2009

#### Enseignants :



**Chantal Bony-Degoul, Charly Cungi**

**Chantal Bony-Degoul** Ingénieur, diplômée en Thérapie Comportementale et Cognitive. Spécialisée dans la supervision des organisations, l'accompagnement des chefs d'entreprises des managers et la promotion des savoirs faire relationnels.

**Charly Cungi**, Médecin psychiatre, chargé de cours à l'Université, spécialisé dans la résolution des problèmes relationnels, l'optimisation du travail en équipe et des ressources humaines, le traitement des dépendances, des problèmes de stress, des troubles anxio dépressifs.

#### Auteur de :

*Faire face aux dépendance*, Retz 2008, *Savoir s'affirmer* Retz 2006, Pocket 2011 ; *Savoir gérer son stress* Retz 2006, Pocket 2011 ; *Savoir se relaxer* (avec Serge Limousin) Retz 2006 ; *Faire face à la dépression* (Avec Ivan Note) Retz 2011 ; *L'alliance thérapeutique* Retz 2007 ; **Cohérence cardiaque**, *Nouvelles techniques pour faire face au stress*, (Avec Claude Deglon) Retz 2009.

**Lieu:** Rumilly

**Pour tous renseignements et inscription:**



Sabine Rizzo

[Secretariat@ifforthecc.org](mailto:Secretariat@ifforthecc.org)

Tél: 00 33 450661771

#### Coût:

##### Rumilly

Inscription individuelle: 495 € pour les trois journées

Institutions, formation continue: 750 €

Atelier sur site contacter

Madame **Chantal Bony-Degoul** :

[cbony@ifforthecc.org](mailto:cbony@ifforthecc.org)



---

Ifforthecc® - Programme des formations 2012 –  
Organisme de formation n°: 827402127 74 – Agrément formation continue  
des médecins n° : 100 335

---

Mise à Jour le jeudi 10 novembre 2011 – Cette plaquette est informative, elle n'est pas contractuelle et l'Ifforthecc se réserve le droit d'en modifier le contenu

---