

Initiation à l'approche Émotivo-rationnelle Niveau 1 : Théorie et pratique

Méthodes et modes d'intervention en gestion des émotions

Au terme de la formation niveau 1, les participants seront capables de :

- Comprendre comment naissent les émotions et les mécanismes qui mènent à l'action (OPECC);
- Expliquer les bases de la principale cause de émotions (OPECC);
- Identifier les émotions toxiques et leurs composantes;
- Connaître les grandes familles d'émotions agréables et désagréables;
- Connaître les 4 étapes de gestion des émotions;
- Connaître et utiliser la technique de confrontation;
- Connaître le glossaire des émotions et son usage;
- Connaître les principaux concepts liés à l'approche;
- Connaître et utiliser la technique des plans d'action et des garde-fous;
- Développer une pensée plus réaliste;
- Débuter l'accompagnement du client dans la reconnaissance de ses émotions;
- Introduire les outils de cette approche dans leur pratique professionnelle.

Plan de formation		
Cours 1	Livre PDB	• Origines et définition de l'approche Émotivo-rationnelle (DER)
		• Créateur et principaux auteurs
		• Deux types de problèmes vécus par les êtres humains
	43 à 45	• Définition de bonheur et malheur
	47 à 50	• Théorie de la principale cause des émotions selon la DER (OPECC)
Cours 2	158	• Restructuration cognitive
	66-106	• Dépendance émotive, affective, immaturité émotionnelle et Codépendance
		• ACHID : 5 émotions toxiques, les combinaisons d'émotions et la tristesse
	192-193	• Les grandes familles d'émotions
	1-93-102	• Les 4 étapes de gestions des émotions et la DIF
	158	• La respiration et la prise de contact avec les émotions, l'introspection, les 4R, l'émotivomètre

Initiation à l'approche Émotivo-rationnelle Niveau 1 : Théorie et pratique

Méthodes et modes d'intervention en gestion des émotions

Cours 3	57 à 59	• La Confrontation, la principale technique de la DER
	152 et 153	• Réalisme et réalité neutre
	143 et 144	• Distinction entre positivisme et réalisme
	194	• Questions utiles à la confrontation et questionnement socratique
		• Glossaire des émotions
		• Dix pensées irréalistes les plus répandues
		• Démonstration in vivo de gestion de la culpabilité
Cours 4	30	• Gestion de l'anxiété avec la confrontation
Cours 5		• Supervision de cas
	19- 20	• L'entonnoir de l'action humaine
	73-74 et 138	• Égocentrisme Vs égoïste et perception des avantages
	60	• Gestion de la culpabilité avec la confrontation
Cours 6		• Supervision de cas
	117 et 118	• Les lois qui nous régissent
	98 et 99	• Gestion de l'hostilité
	89	• La frustration et stress
	159-17	• Gestion de la révolte avec la confrontation et l'acceptation
Cours 7		• Supervision de cas
		• Estime de soi
		• Les étiquettes, faire-être-avoir, valorisation et dévalorisation
	178	• La valeur humaine
	108	• Gestion de l'infériorité avec la confrontation
Cours 8		• Supervision de cas
	62	• Gestion du découragement avec la confrontation
		• Le MET
	142	• Le plan d'action avec gardes-fou
		• Retour sur la matière et réponse aux questions
		• Test théorique

Lecture obligatoire : *Petit Dictionnaire du bonheur- L'art d'être heureux*, par Diane Borgia, Éditions Nouvelle Lumière fourni dans le coût de formation.