

CEPra TCC

Tarifs

50€ plein tarif

10€ tarif étudiant (sur présentation d'un justificatif)

Contact : cepratcc@gmail.com

Inscription à la journée et aux ateliers sur internet via Hello Asso

Inscription

<https://www.helloasso.com/associations/cercle-d-echanges-et-de-pratiques-en-therapie-comportementale-et-cognitive/evenements/journee-prevention-ressource-ce-que-je-choisis-de-faire-pour-moi>



CEPra TCC

Les temps de pause seront l'occasion d'une pause café et viennoiserie par les traiteurs du CROUSS et d'échanges avec différents stands

Lieu

Université de Rouen - bâtiment Satie
Rue Lavoisier, 76821 Mont-Saint-Aignan Cedex



UFR Sciences de l'Homme et de la Société

CEPra TCC

Ce que je choisis de faire pour moi

Le samedi 25 mars 2023

De 9h à 18h

Animé par le Cercle d'Echanges et de Pratiques en Thérapies Cognitive et Comportementale

CEPra TCC



Contact

cepratcc@gmail.com

Ateliers du Matin 11H-12H30 (1 au choix)

1. Atelier Systema avec Nicolas

Le Systema est un Art martial russe basé sur 4 principes la respiration, le tonus, la détente et le mouvement. Nicolas vous propose de venir pratiquer cette activité pour découvrir une autre méthode pour pratiquer la pleine conscience.

2. Atelier Pour une vie résiliente avec Valérie Dartinet Chalmev

Méditation et développement des ressources. Venez contacter vos ressources internes pour développer le ressenti de force, de stabilité, de sécurité et de lien

3. Atelier de coping avec Céline Rémy Delavenne et Catherine Gendre

Venez apprendre à utiliser le jeu « repas de coping » pour explorer différentes stratégies de gestion du stress. Travaillant ensemble depuis plusieurs années, Céline et Catherine (psychologues) ont co-construit ce jeu.

4. Atelier L'appel de la forêt avec Anne Bersoult et Nathalie Deshaie Durrieu

Anne et Nathalie travaillent chacune avec des groupes en lien avec la nature. Pour cette journée, elles se proposent de se rencontrer pour vous inviter dans le contact de la nature thérapeutique.

5. Atelier Les fous du jeu

Faire play : apport des jeux sur le cognitif

Ateliers de l'après-midi 14H-15H30 (1 au choix)

1. Atelier philo avec Hélène Carré

Atelier philo « Est-on responsable de notre bonheur ? » avec Hélène Carré. Dans un cadre bienveillant, venez vous exposer à échanger et partager vos idées avec le soutien et l'apport d'un enseignement philosophique.

2. Atelier Pour une vie sereine avec Valérie Dartinet Chalmev

A travers des stratégies de visualisations et de méditations brèves, venez vous accueillir et vous affirmer face aux critiques intérieures.

3. Atelier Auto-hypnose avec Delphine Leblanc

Delphine vous propose un outil d'auto-hypnose pour appréhender la douleur physique et mentale. Cette pratique sera utilisable dans votre quotidien.

4. Atelier Contacter ses forces avec Anne Bersoult et Elodie Diologent

Anne et Elodie, formées aux thérapies d'acceptation et d'engagement, vous proposent de venir faire l'expérience de vos forces, vitalité, valeurs afin développer ou découvrir votre boussole de vie

5. Eveil spirituel avec José Leroy

Présentation d'une voie directe d'éveil spirituel : théorie et pratique

LES CONFERENCES

9H 10H30

"Créer sa boussole de vie"

Elodie Diologent, psychologue, vous propose de commencer la journée en créant la boussole qui vous permettra de vous orienter dans cette journée.

16H00-17H30

"Comment la spiritualité peut être une ressource"

José Leroy, philosophe, vous propose d'échanger sur le lien entre différentes thérapies (TCC et ACT) et la spiritualité. Voir comment tout cela peut participer à notre bien-être.

En Amphithéâtre