

Les ateliers en questions

Combien de temps ?

Il s'agit de 6 à 8 ateliers de 2 heures à 2h30. C'est le temps qu'il faut pour être vraiment efficace dans le processus de résilience.

Cela peut sembler beaucoup, mais vous constaterez par vous-même les progrès au fil des ateliers. Les ateliers peuvent avoir lieu dans l'entreprise ou l'institution ou dans tout autre endroit adapté aux ateliers en termes de confort et de confidentialité.

Quel recul ? Quelle légitimité ?

Les ateliers ont été validés scientifiquement auprès d'une population de demandeurs d'emploi de longue durée. D'abord fragilisé, ce groupe de personnes a retrouvé individuellement et collectivement une dynamique, une cohésion et l'envie d'avancer. Les ateliers ont également été éprouvés au sein de l'hôpital militaire de Bordeaux et de Conseil départemental 66 dans le cadre de l'épuisement professionnel des salariés.

À qui ces ateliers s'adressent-ils vraiment ?

- Aux Institutions de réinsertion sociale, de protection de l'enfance, aux institutions de réinsertion professionnelle ou centrées sur une maladie, un handicap, etc.
- Aux entreprises qui souhaitent travailler sur la cohésion d'équipe ou l'accompagnement au changement ou encore la gestion des risques psychosociaux
- Aux particuliers
- Aux hôpitaux tant pour les patients que pour le personnel soignant.

Qui sommes-nous ?

Organisme de formation depuis 2018, mené par Béatrice Perez Dandieu, le CEFTI (Centre d'Études et de Formations à la Thérapie Intégrative) - AD-Ré (Ateliers de résilience) propose de se former à la thérapie des schémas (*certification CPF*), au développement de la résilience et aux IOS (interventions orientées solutions), thérapie ACT, EMDR et addiction...

Nos formations se déroulent dans plusieurs villes en France : Bordeaux, Hendaye, Lyon, Metz, Tours, Toulouse, Narbonne, Paris... ainsi qu'à La Réunion. Ces formations sont principalement à destination des psychologues, psychiatres, médecins, thérapeutes, infirmiers et infirmières du secteur psychiatrique / rééducation / douleur chronique, Travailleurs médico sociaux (IOS, résilience).

Nous avons une formation CPF pour les managers et pour les psychologues, les infirmiers.

Les formateurs sont des professionnels expérimentés. Ils sont formés à différentes approches. Leur expérience clinique (de terrain) leurs permettent d'intégrer leurs différentes approches dans un cadre robuste, souple et adapté aux besoins du contexte. De plus, ils sont soucieux de la validation scientifique de leur approche.



INSTITUTIONS - ENTREPRISES - PARTICULIERS

Développez votre résilience grâce aux ateliers AD-Ré !

Vous avez souvent entendu ce mot : résilience. Mais de quoi s'agit-il ? Rutter (1985) définit la résilience psychologique comme la capacité à rebondir malgré une adversité majeure. La résilience ne peut être considérée que dans un contexte d'adversité. Tout simplement, mais pourtant pas si simple, n'est-ce pas ?

Lorsque je rencontre ou que je suis confronté(e) à un événement de la vie, potentiellement difficile (deuil, divorce, perte de revenu ou d'emploi, déception amoureuse ou amicale, conflit de famille, etc.) il est important de pouvoir y faire face et de se projeter à nouveau dans le futur.



Travailler sur sa résilience permet de renforcer un certain nombre de compétences



Les ateliers se focalisent sur le présent et le futur.

Travailler sa résilience en groupe : le principe même des ateliers

Pourquoi travailler en groupe ?

Le travail en groupe permet :

- D'acquérir une ouverture d'esprit : celles et ceux qui vous entourent peuvent avoir des points de vue différents. Personne n'a tort ou raison, tout est une question de point de vue
- D'améliorer votre communication en exprimant clairement votre pensée, votre opinion, votre objectif
- D'expérimenter la notion de collaboration : même si nos points de vue sont différents, nous sommes tous confronté(e)s aux mêmes problématiques personnelles et/ou professionnelles
- De vous remettre en mouvement et de vous engager à nouveau dans une action
- Dans une équipe, d'augmenter votre cohésion d'équipe.



Pour une bonne interactivité et une qualité d'échange optimale, les groupes seront limités à 8-10 personnes maximum.

Notre objectif :
Apprendre, Intégrer et
Construire des protocoles
intégratifs au service
de l'Humain.