

FORMATION CONTINUE

L'impact de nos pensées au quotidien

PRÉSENTATION

Contexte

Telle une réaction en chaîne de petits dominos qui sont interreliés les uns aux autres, ce sont souvent nos pensées qui entraînent nos émotions/sentiments puis nos comportements.

Si je me dis que « j'en ai trop, je ne suis pas à la hauteur, je ne pourrai pas y arriver » ou « il n'y a rien qui m'intéresse de toute façon » ou « les autres sont tous des %**** qui ne comprennent rien », il est normal que je puisse ressentir de l'impuissance, du désespoir, de la frustration, etc. Et si je ressens ces sentiments, il y a alors de fortes probabilités que je commence à me désengager, à bâcler mon travail, à confronter ou ignorer les autres m'entourant, etc. Le problème en soi ne réside souvent donc pas dans les émotions/sentiments ou les comportements; la source de celui-ci est souvent plus dans les pensées.

Tout le monde fait des distorsions cognitives; c'est humain. Ces pensées irrationnelles, surnommées par la psychologue Danie Beaulieu comme des « $2 + 2 = 9$ », nous amènent toutefois à vivre des émotions/sentiments et des comportements inadéquats par rapport à la situation véritablement vécue. Elles nous éloignent de la réalité et finissent par teinter notre bien-être au quotidien.

Cet atelier nous propose d'explorer un outil nous aidant à mieux identifier nos pensées distorsionnées en contexte de travail puis, avec observation consciente et bienveillante, à aider à les transformer en pensées rationnelles. [Principales catégories de distorsions cognitives de Beck, théorie émotive-rationnelle d'Ellis et pratique de l'autocompassion de Neff]

Objectifs

À la fin de l'atelier, la personne participante sera outillée à :

- Mieux distinguer les principales catégories de distorsions cognitives qui influent sur son bien-être au quotidien et y identifier des exemples concrets reliés à sa vie au travail (ainsi qu'après de ses personnes étudiantes s'il y a lieu) ;
- Reconnaître la chaîne causale émotive-rationnelle qui interrelie

DURÉE

3 heures

TARIF RÉGULIER

GratuitOÙ ET QUAND **Dates à venir**

Renseignements

819 821-8000 poste
67188

- souvent ses pensées à ses émotions ainsi qu'à ses comportements ;
- Mieux transformer avec souplesse et pleine conscience ses distorsions cognitives en pensées rationnelles et ainsi influencer positivement sur la portée de celles-ci dans ses sphères de vie professionnelle et personnelle.
 - Mieux accompagner ses personnes étudiantes, s'il y a lieu, à les transformer aussi.

Public cible

Toute personne impliquée dans le processus de la formation à l'UdeS (personne enseignante et membre du personnel relié à la formation).

TARIF ET HORAIRE

Tarif

TYPES D'INSCRIPTION	PRIX
Sans frais	Gratuit

Note : Les prix indiqués sont pour une personne et ne comprennent pas les taxes.

Politique d'annulation et d'abandon