

Croissance post-traumatique (CPT)

Contenus/objectifs :

Après le commencement de la pandémie de la COVID-19 et les changements que cela a impliqués par la suite sur le plan social et structurel, un grand nombre de personnes du monde entier a vécu dans différentes mesures des crises et/ou traumatismes auxquels il faut faire face.

Dans certains cas, notamment lorsque les mécanismes de gestion des risques sont mauvais ou insuffisants, ce type de trauma peut entraîner des souffrances psychiques sur le long terme comme des dépressions, des états anxieux, des TSPT, etc.

Dans ce séminaire, nous allons présenter aux participants la théorie de la croissance post-traumatique (CPT), qui défend l'hypothèse qu'après une catastrophe, une crise ou un trauma, le recours à certains principes et pratiques peut amener une croissance positive et contribuer à réduire les risques pour la santé psychique.

Ainsi, le séminaire transmet aux participants les compétences de base dont ils ont besoin pour amener cette croissance et protéger la santé mentale à long terme.

Thèmes abordés:

- Le contexte global de la crise et du trauma
- Qu'est-ce que la « croissance post-traumatique (CPT) » ?
- Réactions communes aux crises et traumas
- Différence entre la résilience et la CPT
- Éléments de la croissance après la crise et le trauma
- Aptitudes pour encourager à la CPT suite à des situations contraignantes

Orateur :

Psychologue avec plusieurs années d'expérience professionnelle en tant que formateur et consultant.

Durée :

Lunch Session	1 h : théorie
Workshop	2 h : théorie & pratique
Training	4 h : théorie & pratique approfondie

Public cible :

Employés, RH, managers, personnes en formation

Infrastructure :

Les formations se dérouleront dans vos locaux dans des salles de formation adaptées. Les lunch sessions peuvent également être organisées sous forme de webinaire.

Contact :

ICAS France SASU
14 avenue de l'Opéra
75001 Paris
Tél. : +33 1 75 85 01 61
Email : info@icas-france.com
Web : www.icas-france.com