

## Flexicologie



7 h

### Objectifs

Au terme de la formation, le participant pratiquera les principes de l'ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*) et de la flexibilité cognitive.

Il sera capable d'observer ses comportements, ses pensées et de passer de la rigidité à la flexibilité psychologique.

La flexibilité psychologique, c'est « être pleinement en contact et ouvert(e) à son expérience du moment présent et savoir persister ou changer de comportement en fonction du contexte, en fonction de ses valeurs » (C.DEVAL).

L'ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*) n'a pas pour question de chercher ce qui est vrai ou juste mais de savoir si ce que vous faites fonctionne ou non par rapport à ce qui est important pour vous.

Par exemple, vous pouvez dire que vous n'avez pas de chance dans la vie. Avec cette approche, il ne s'agit pas de savoir si vous avez raison ou non, mais de vous demander si cette pensée fonctionne pour vous, c'est-à-dire de savoir si elle vous aide à avancer vers la vie que vous voulez.

La formation vous permettra de :

- Choisir de faire des actions en direction des personnes et des choses importantes pour vous-même en présence d'obstacles intérieurs (pensées négatives, émotions difficiles, sensations inconfortables, souvenirs douloureux) ;
- Développer vos capacités à être présent, ouvert et faire ce qui importe ;
- Améliorer votre qualité de vie, estime de soi, assertivité, efficacité ;
- Améliorer votre motivation personnelle ;
- Optimiser vos performances ;
- Stimuler votre créativité ;
- Offrir un environnement propice au changement ;
- Prévenir le burnout, par une meilleure gestion du stress et de l'anxiété.

### Informations pratiques

> **Droit d'inscription**

> **Certificat - Attestation**

Attestation de participation

> **Aides sectorielles à la formation**

Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle ? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<https://www.formation-continue.be/aides-la-formation/fonds-sectoriels-de-formation>)