

**15 & 16 OCTOBRE 2020**

**de 9H30 à 17H30 à L'Atrium**

**115 Boulevard de l'Europe**

# LE COPING

stratégies d'adaptation  
aux différentes situations de la vie

**Animer des séances collectives visant le développement  
des stratégies d'adaptation face à des situations  
de la vie quotidienne**

(maladie, handicap, soins, traitement,  
ou toute autre situation de la vie  
pouvant occasionner un stress)



**Durée : 2 jours**

Prérequis : expérience  
en animation de groupe

**Intervenantes**

Céline R DELAVENNE, *Psychologue*  
Catherine GENDRE, *Psychologue*

**PROMOTION SANTÉ**  
**NORMANDIE**  
Instance régionale d'éducation  
et de promotion de la santé - Ireps



# LE COPING

stratégies d'adaptation  
aux différentes situations de la vie



**15 & 16 OCTOBRE 2020** de 9H30 à 17H30

📍 **L'Atrium** - 115 Boulevard de l'Europe



**Durée** : 14 heures



**Tarif** : 443 € TTC / personne (pour l'ensemble de la formation, incluant l'outil pédagogique)



## OBJECTIFS D'APPRENTISSAGES

- Apprendre les bases de l'analyse fonctionnelle et quelques principes de la TCC (aspects cognitifs, comportementaux et émotionnels)
- Différencier une émotion, d'un comportement et d'une pensée
- Réaliser une analyse fonctionnelle
- Définir le coping et citer des stratégies de coping
- Utiliser 5 stratégies de coping (l'exposition, la demande d'aide, l'évocation des pensées, l'expression des émotions, l'évitement) pour pouvoir transmettre cet apprentissage aux patients
- Comprendre le concept de flexibilité de coping
- Utiliser les outils présentés dans le jeu REPAS DE COPING®

### Référente pédagogique

Béatrice DECELLE  
02 32 18 07 60  
bdecelle@promotion-sante-normandie.org

### référente administrative

Jennifer MAILLARD  
02 32 18 07 60  
formation@promotion-sante-normandie.org