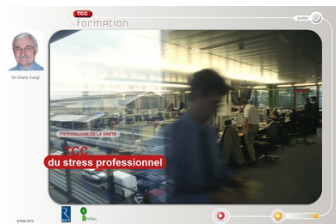


Module e-learning : TCC du stress professionnel



Concepteur Charly Cungi

Durée de validité 4 mois

Tarif Financement personnel : 130 € | Financement établissement : 195 €

À partir de 3 modules commandés simultanément, bénéficiez d'une durée de validité supérieure et d'une remise tarifaire pouvant aller jusqu'à -25 %.

Contenu du module

Plus de 130 écrans dynamiques, accompagnés par une voix off, sur le stress professionnel pour découvrir ou s'approprier les définitions, l'épidémiologie, les critères diagnostiques, la biologie du stress, l'alliance thérapeutique, les outils d'évaluation, l'analyse fonctionnelle et le travail thérapeutique autour du stress professionnel.

Après avoir rappelé ce que sont le stress et les stressés, ce module présente les données statistiques récentes du stress professionnel, ainsi que les critères diagnostiques du trouble de l'adaptation, rubrique se rapprochant le plus du stress chronique dans le DSM.

À l'aide de schémas animés, ce module rappelle le fonctionnement biologique du stress. Le questionnaire de Karasek (JCQ) et les échelles des stressés et du stress de Cungi sont présentés et téléchargeables ; la variabilité cardiaque est également exposée.

L'analyse fonctionnelle s'appuie notamment sur la méthode des cercles vicieux, illustrée de plusieurs exemples.

Les méthodes thérapeutiques sont exposées et illustrées de 9 films qui s'appuient sur plusieurs cas cliniques d'hommes et de femmes stressés aux professions variées : alliance thérapeutique, entretien semi-structuré, relaxation rapide, différentielle et profonde ; la méthode « une chose à la fois », la méthode « ici et maintenant » et la méthode de résolution de problème de D'Zurilla et Goldfried.

Pendant la durée de validité de consultation, il est possible de se connecter autant de fois que souhaité pour revisiter tout ou partie du module.

Ressources du module

10 interventions vidéo du Dr Charly Cungi, 9 petits films illustrant des moments clés du travail thérapeutique (durée totale : 26 min environ), des photos, illustrations et schémas dynamiques, des exercices récapitulatifs autocorrectifs pour chaque chapitre, un glossaire.

Documents téléchargeables (PDF)

Cercle vicieux – Echelle de satisfaction de vie de Diener – Echelle d'évaluation des stressés et du stress de Cungi et exemple – Fiche « crise de calme » – Fiche d'enregistrement quotidien des pensées automatiques de Beck – Inventaire de dépression de Beck – Exemple de méthode de prise de décision – Test de relaxation et exemple – Questionnaire Karasek – Synthèse du module.