

Croissance post-traumatique (CPT)

Contenu et objectifs

Après le commencement de la pandémie de la COVID-19 et les changements que cela a impliqué 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 mondial des crises et des traumatismes
- La croissance post-traumatique (CPT)
- Réactions courantes face aux crises et aux traumatismes
- Résilience vs. croissance post-traumatique
- Les éléments de la croissance après une crise ou un traumatisme
- Compétences pour favoriser la CPT après l'adversité

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

