



Séminaire de formation continue

## **Le changement autrement**

Neuropsychologie appliquée du  
changement pour la vie quotidienne  
(et temps de crise)

Du 13 septembre au 11 octobre 2021

Un concept unique et original de formation mêlant **psychologie** et **neurosciences cognitives**, avec :

- alternance d'**apports théoriques à distance** (grâce à une plateforme internet dédiée) et de **rencontres en petits groupes** axées sur la **mise en pratique**,
- progression et suivi dans la durée (plusieurs séances courtes espacées dans le temps),
- animation par un **duo de formateurs** complices et spécialistes en leur domaine,
- rencontres en **présentiel** et **possibilité** pour celles et ceux qui le souhaitent d'y participer entièrement à distance **via TEAMS**.

## Contenu

L'incitation au changement est au cœur de nombreuses activités et fonctions : parents, enseignants, coaches, psychologues, thérapeutes, etc., d'autant plus en périodes de crise où le changement efficient se révèle impératif. Mais le constat est bien là : malgré les bonnes intentions, les changements de comportement tardent à se concrétiser. Cette formation au concept unique, autant sur le fond puisqu'elle allie neurosciences cognitives et psychologie pratique, que sur la forme, alternant activités à distance (séquences vidéos, présentations animées préenregistrées, exercices de réflexion personnelles) et travail en petits groupes, est entièrement consacrée à l'implémentation du changement dans la vie quotidienne.

Le contenu de cette formation correspond à deux journées de formation continue standard.

## Objectifs généraux

Pour induire efficacement le changement chez autrui et chez soi, les participants seront capables de :

- Expliciter et déjouer les mécanismes psychiques qui freinent le changement
- Comprendre le fonctionnement des circuits cérébraux de la récompense et du stress
- Appliquer les agents de renforcement et d'atténuation (anciennement punition)
- Concevoir des leviers d'atténuation efficaces (conséquences désagréables bienveillantes)
- Mettre en œuvre la responsabilisation passive et active

## Déroulement

Formation hybride conçue pour optimiser l'acquisition et le transfert des connaissances dans la vie quotidienne, via un dispositif alternant travail personnel à distance (sur une plateforme internet dédiée) et séances de counseling en petits groupes pour l'intégration des acquis et l'implémentation des stratégies de motivation.

- Les participant·e·s visionnent des contenus vidéo et des présentations animées à domicile
- Ils/elles suivent un parcours jalonné grâce à un support de formation écrit
- Ils/elles reçoivent des exercices structurés (ainsi que des corrigés)
- Ils/elles interagissent avec les formateurs et les autres participant·e·s lors de rencontres en présentiel ou par vidéoconférence
- Ils/elles ont accès à l'ensemble des questions / réponses traitées durant la session grâce à un forum dédié.

Au total deux jours de formation, 2x 6 heures, dont la moitié à distance. Nota bene : il faut compter au moins 6 heures en sus pour le travail d'acquisition individuel.

### Format

1. 1 séance plénière en visioconférence pour initier le processus (45 min.)
2. Travail individuel des participant·e·s à domicile pendant un mois avec accès aux documents (capsules vidéo brèves, présentation animées détaillées, exercices personnels avec corrigés)
3. 3 séances de travail + counseling de 90 min. en présentiel ou en visioconférence (limitée à 5 personnes)
4. Séance plénière en visioconférence pour clore le processus (45 min.).

### Dates

1. 1 séance plénière d'introduction en vidéoconférence : **lundi 13 septembre 2021 de 9h00 à 9h45**
2. Travail individuel des participant·e·s : **accès aux documents du 13 septembre au 11 octobre 2021**
3. 3 séances de travail + counseling en vidéoconférence ou en présentiel, si les conditions le permettent : **les lundis matin 20, 27 septembre et 4 octobre 2021**, ce qui représente 3 séances d'une heure et demi par groupes de 5 personnes au maximum
4. 1 séance plénière de clôture en vidéoconférence : **lundi 11 octobre 2021 de 9h00 à 9h45**

*N.B. : Les horaires exacts des groupes seront communiqués avec la confirmation d'inscription.*

### Public

Toute personne concernée par la thématique du changement

- Secteur professionnel : entreprises, administrations, écoles, etc.
- Vie privée : famille, couple, loisirs, etc.

## Direction académique

Prof. Chantal Martin Sölch, Département de psychologie, Université de Fribourg

## Formateurs

- Dr. Yves-Alexandre Thalmann, psychologue FSP intervenant au Conseil Psychologique de l'Université de Fribourg, enseignant au secondaire supérieur et formateur d'adultes indépendants
- PD Dr. Olivier Jorand, docteur en philosophie, habilitation en sciences cognitives, Département de Philosophie et Département d'Informatique, Université de Fribourg, formateur d'adultes FSEA, diplômé IRHYS

## Frais d'inscription

CHF 490.-

Le nombre de participant-e-s est limité à 12 personnes. Prière d'indiquer si vous souhaitez participer aux rencontres par vidéoconférence (limité à 5 personnes au maximum).

## Délai d'inscription

6 septembre 2021

Inscription en ligne > [www.unifr.ch/formcont](http://www.unifr.ch/formcont)

## Conditions d'annulation

Votre inscription est définitive. Pour tout désistement, nous vous prions de vous annoncer par écrit; la somme de CHF 50.- sera facturée pour couvrir les frais administratifs. En cas de désistement entre 2 et 4 semaines avant le début de la formation, la moitié du montant d'inscription sera facturée. La totalité de la finance d'inscription sera exigée si la renonciation est communiquée moins de 2 semaines avant le début de la formation. L'abandon en cours de formation n'implique pas de remboursement. En cas d'un nombre insuffisant d'inscriptions, les organisateurs se réservent le droit d'annuler ou de reporter la formation, ce qui implique alors un remboursement total de vos frais d'inscription.

## Inscription et organisation

Service de la formation continue  
Université de Fribourg  
Rue de Rome 6, 1700 Fribourg  
Tél: +41 (0)26 300 73 39  
E-mail: [formcont@unifr.ch](mailto:formcont@unifr.ch)  
[www.unifr.ch/formcont](http://www.unifr.ch/formcont)