

MODULE

Identifier | Comprendre | Accepter | Surmonter
(cliquez ici pour en savoir plus)

Profil cognitif

Pourquoi une même situation peut-elle être vécue et interprétée **différemment** selon les personnes ? Pourquoi certaines remarques nous touchent-elles **particulièrement** ? Pourquoi avons-nous parfois tendance à imaginer le **pire**, à nous **dévaloriser** ou à interpréter **automatiquement** les situations d'une certaine manière ?

Notre façon de penser **influence** largement ce que nous **ressentons** et la manière dont nous **agissons**. Et bien souvent, une partie de ces mécanismes fonctionne **automatiquement**, sans que nous en ayons pleinement **conscience**.

Ce module vous propose d'apprendre à observer votre propre fonctionnement **mental** pour mieux **comprendre** ce qui se joue lorsque vous êtes confronté(e) à une situation difficile, stressante ou émotionnellement intense.

Au fil des 4 séances, nous explorerons **progressivement** les trois niveaux de votre fonctionnement :

- les **pensées automatiques** : ces petites phrases qui apparaissent spontanément dans notre monologue interne
- les **croyances** : ces idées plus générales que nous avons construites sur nous-mêmes, les autres ou le monde
- les **schémas** : des modes de fonctionnement plus profonds, construits au fil de nos expériences, et influençant durablement nos interprétations et nos réactions.

FORMAT

Une carte personnelle de fonctionnement

Il ne s'agit pas de "penser positivement" ni de supprimer les pensées négatives. Mais d'apprendre à faire un pas de côté par rapport à ses interprétations parfois erronées.

4 séances individuelles

Questionnaires et auto-observation

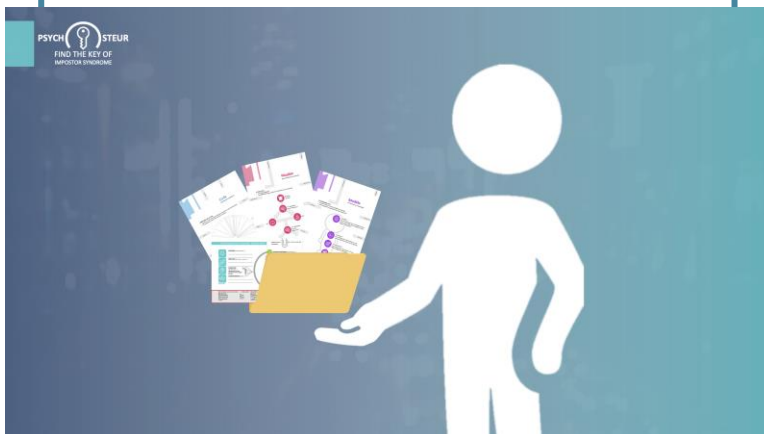
Fiches **récapitulatives** personnalisées

Travail **progressif** entre les séances

Pour :

- observer ses (biais de) pensées
- identifier ses croyances
- conscientiser ses schémas
- se (re)connaître
- questionner son fonctionnement

Tarif : 75€ par séance



A PROPOS DE MOI



Kevin Chassangre est psychologue clinicien, praticien en thérapie comportementale et cognitive (TCC), Docteur en psychopathologie, spécialisé sur la thématique du syndrome de l'imposteur.

Au travers de son expérience clinique, d'accompagnement, de formation, de recherche, de conférencier, d'auteur et d'enseignement, il a à cœur de transmettre ses connaissances tant théoriques que pratiques pour aider à gagner en sentiment de légitimité.

PRÉVENIR

DÉCOUVRIR

CONSOLIDER

CONTACTS

COMPLÉTER



kevin.chassangre@gmail.com



06.48.12.74.55