

Certificat

Techniques de Relaxation





**tech** université  
technologique

## Certificat Techniques de Relaxation

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Quali ication: TECH Université Technologique
- » Horaire:   votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web : [www.techtitute.com/fr/psychologie/cours/techniques-relaxation](http://www.techtitute.com/fr/psychologie/cours/techniques-relaxation)

# Sommaire

01

Présentation

---

Page 4

02

Objectifs

---

Page 8

04

Structure et contenu

---

Page 12

05

Méthodologie

---

Page 16

06

Diplôme

---

Page 24

# 01

# Présentation

Les attentes de la personne dans les différentes situations économique-sociales conduisent parfois à des émotions d'échec, de dépression ou d'euphorie excessive. Tout cela favorise en même temps l'apparition ou la consolidation de troubles qui nécessitent l'intervention appropriée d'un professionnel de la psychologie. Les progrès scientifiques réalisés dans les différentes thérapies et techniques utilisées apportent de grands bénéfices aux patients. Ce programme 100% en ligne a été créé pour fournir au professionnel des connaissances actualisées, qui lui apportent les informations les plus récentes grâce à l'équipe d'enseignants spécialisés qui enseignent ce diplôme. Tout cela avec un contenu multimédia dans lequel la technologie la plus récente appliquée à l'enseignement académique a été utilisée.



“

*Un programme à 100 % pour vous permettre de maintenir à jour vos connaissances sur tout ce qui concerne les Technique de Relaxation dans la Thérapie Cognitivo-Comportementale”*

Dans une société au rythme effréné, aux objectifs élevés et aux croyances parfois déformantes, les troubles anxieux et dépressifs se sont multipliés ces dernières années. Dans ce maelström, la technique de relaxation a démontré son efficacité dans le cadre de la Thérapie Cognitivo-comportementale. Ce Certificat apporte au professionnel de la psychologie les connaissances les plus récentes sur cette technique à travers des contenus multimédias fournis par une équipe pédagogique spécialisée.

Le programme est 100% en ligne et vous permettra, à travers 150 heures d'enseignement, de suivre un cours avancé sur la Thérapie Cognitivo-comportementale, les différentes techniques utilisées, avec un accent particulier sur les Techniques de Relaxation. Dans cet enseignement, le matériel didactique apporte du dynamisme, tandis que les simulations de cas cliniques réels donnent aux étudiants la possibilité pour le professionnel d'aborder des situations qu'il pourrait vivre ou appliquer dans sa pratique quotidienne.

En outre, TECH utilise la technique *Relearning*, basée sur la répétition du contenu, qui permet au professionnel de progresser pendant les 6 semaines de cette qualification d'une manière plus naturelle et progressive. Cela réduit même les longues heures d'étude qui sont si courantes dans d'autres méthodologies.

Un haut niveau académique d'enseignement auquel vous pouvez accéder à l'ensemble du syllabus dès le premier jour, ce qui vous permettra de distribuer la charge d'enseignement en fonction de vos besoins, puisque dans ce Certificat le professionnel de la psychologie n'a pas de sessions d'horaires fixes, ni de présence. Il a seulement besoin d'un appareil électronique avec une connexion internet pour accéder à la plateforme où se trouve le syllabus. Quand et où il le souhaite, il peut consulter le contenu ou le télécharger pour continuer à mettre à jour ses connaissances en fonction de ses besoins. C'est un grand avantage que TECH offre à ses étudiants afin d'obtenir une éducation de qualité à la portée de tous.

Ce **Certificat en Techniques de Relaxation** contient le programme le plus complet et le plus actualisé du marché. Ses caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ Le développement d'études de cas présentées par des experts en psychologie et thérapies innovantes
- ♦ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus fournissent des informations scientifiques et sanitaires essentielles à la pratique professionnelle
- ♦ Des exercices pratiques où le processus d'auto-évaluation peut être utilisé pour améliorer l'apprentissage
- ♦ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- ♦ Cours théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ♦ Il est possible d'accéder aux contenus depuis tout appareil fixe ou portable doté d'une connexion à internet



Accédez à tout le contenu de ce diplôme universitaire où et quand vous le souhaitez. TECH s'adapte à vous"

“

*Dans ce Certificat sur les dernières applications de la Thérapie Cognitive Comportementale à la psychologie clinique”*

Le corps enseignant du programme englobe des spécialistes réputés dans le domaine et qui apportent à ce programme l'expérience de leur travail, ainsi que des spécialistes reconnus dans de grandes sociétés et des universités prestigieuses.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, les spécialistes bénéficieront d'un apprentissage situé et contextuel, ainsi, ils se formeront dans un environnement simulé qui leur permettra d'apprendre en immersion et de s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est basée sur l'Apprentissage par les Problèmes. Ainsi l'étudiant devra essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent à lui tout au long du programme. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

*Un Certificat qui vous permet de progresser dans les techniques d'entraînement aux compétences sociales ou de résolution de problèmes.*

*Acquérez avec cette formation en ligne une connaissance renouvelée dans l'application des Techniques de Relaxation.*



# 02

## Objectifs

L'objectif principal de ce Certificat est de recycler les connaissances du professionnel de la psychologie à travers un contenu élaboré par une équipe pédagogique hautement qualifiée. Ainsi, à l'issue de ce programme, les étudiants seront capables de maîtriser le processus d'évolution à travers la psychologie Cognitivo-Comportementale, d'avoir une vision globale des Thérapies de Troisième Génération et de comprendre l'application des techniques de relaxation en psychologie clinique. Le système *Relearning* facilitera la mise à jour des connaissances.



“

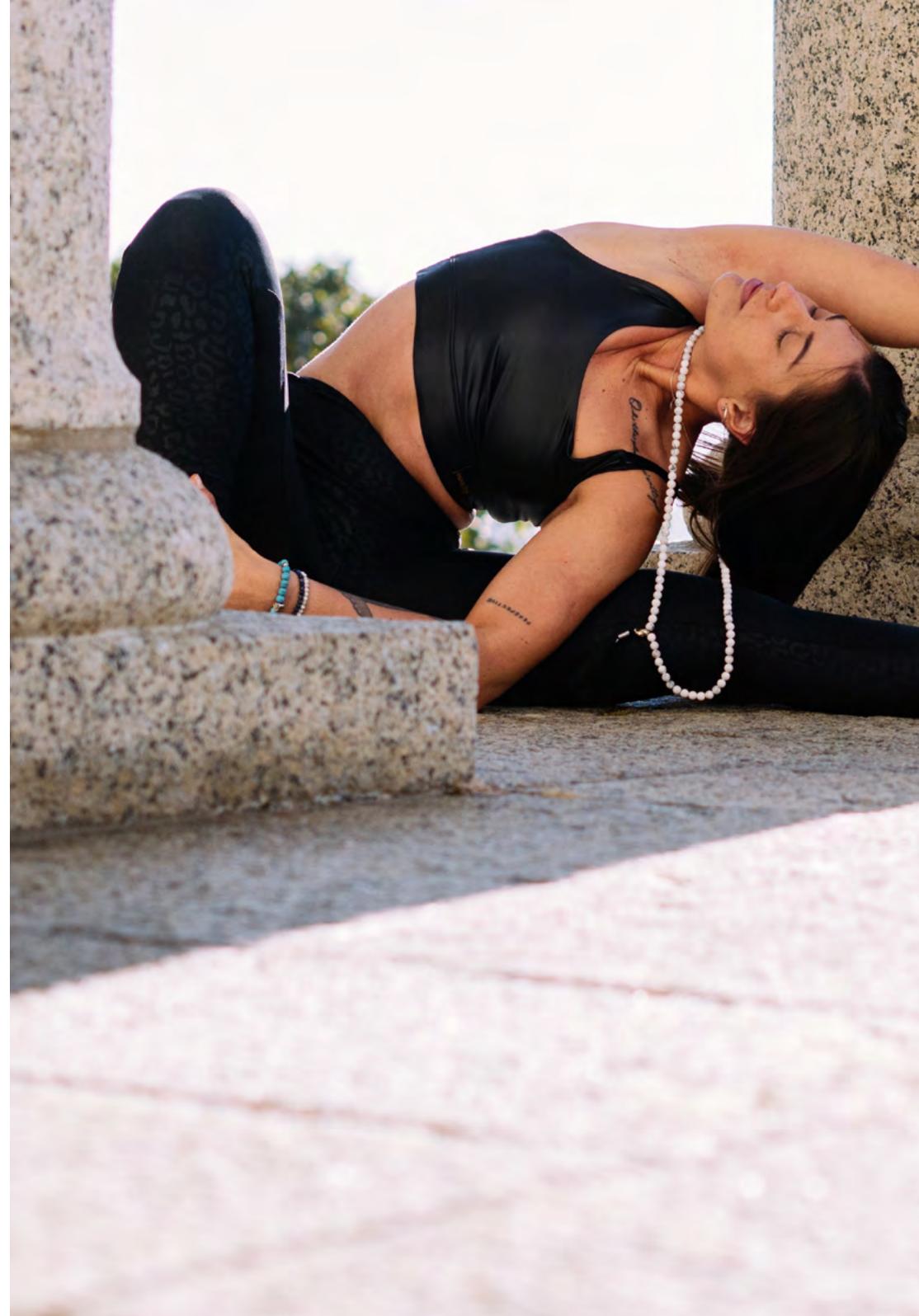
*Cette formation universitaire vous apporte une vision théorique et pratique de la technique de relaxation et de son utilisation appropriée chez les patients souffrant d'anxiété, de stress ou de croyances inadéquates sur la douleur"*



## Objectifs généraux

---

- ♦ Étudier le changement de paradigme que les Thérapies de Troisième Génération ont apporté dans le domaine de la Psychologie
- ♦ Apprendre à connaître les différents types de Thérapies de Troisième Génération
- ♦ Approfondir le passé, le présent et l'avenir de ce domaine psychologique
- ♦ Étudier l'évolution des différents types de thérapies
- ♦ Connaître les principaux développements et traitements liés aux Thérapies de Troisième Génération





## Objectifs spécifiques

---

- ♦ Connaître les origines et le processus évolutif développé par la psychologie cognitivo-comportementale
- ♦ Obtenir un aperçu du point de départ des Thérapies de Troisième Génération
- ♦ Connaître les débuts et les fondements théoriques de la psychologie cognitivo-comportementale



*Dans ce programme universitaire, vous étudierez en profondeur les ouvrages les plus pertinents de la Thérapie Cognitivo-Comportementale et l'application des techniques de relaxation"*

# 04

## Structure et contenu

Le programme de ce cours se concentre sur la Psychologie Cognitive et Comportementale, en particulier sur la technique de Relaxation et ses différentes applications en fonction du trouble ou de la pathologie du patient. Grâce à des résumés vidéo, des lectures spécialisées de chaque point et des diagrammes interactifs, le professionnel de la psychologie acquerra une mise à jour dans un domaine de plus en plus demandé et avec des techniques plus étudiées et développées dans le domaine de la psychologie. Le personnel enseignant qui dispense cette qualification sera disponible pour résoudre les doutes qui pourraient surgir sur le contenu au cours de la formation.



“

*Approfondissez vos connaissances sur l'évolution des nouveaux traitements psychologiques en seulement 6 semaines"*

## Module 1. Développement de la psychologie cognitive et comportementale

- 1.1. Émergence et progrès des nouveaux traitements psychologiques
  - 1.1.1. Débuts et cadre contextuel du changement
  - 1.1.2. Débuts des nouveaux traitements
  - 1.1.3. Changement de paradigme
- 1.2. Émergence de la première et de la deuxième vague
  - 1.2.1. Les débuts de changement
  - 1.2.2. Introduction au processus de changement
  - 1.2.3. La première et de la deuxième vague
- 1.3. Les techniques cognitivo-comportementales comme base
  - 1.3.1. Importance de la base cognitivo-comportementale
  - 1.3.2. Introduction aux techniques cognitivo-comportementales
- 1.4. Application du conditionnement opérant
  - 1.4.1. Auteurs et bases de la connaissance opérante
  - 1.4.2. Premières étapes du conditionnement opérant
  - 1.4.3. Application du conditionnement opérant
- 1.5. Styles et techniques d'adaptation
  - 1.5.1. Définition et introduction aux styles d'adaptation
  - 1.5.2. Principales théories
  - 1.5.3. Instruments de mesure
  - 1.5.4. Techniques d'exécution
- 1.6. Techniques de relaxation
  - 1.6.1. Introduction et base biologique des techniques de relaxation
  - 1.6.2. Principales techniques
  - 1.6.3. Application en Psychologie Clinique
- 1.7. Psychothérapies Rationnelles
  - 1.7.1. Bases de la Psychothérapie Rationnelle
  - 1.7.2. Auteurs pertinents
  - 1.7.3. Application clinique





- 1.8. Techniques de résolution des problèmes
  - 1.8.1. Émergence de stratégies de résolution de problèmes axées sur les problèmes
  - 1.8.2. Techniques les plus couramment utilisées
  - 1.8.3. Apprendre et pratiquer des techniques de résolution de problèmes
- 1.9. Entraînement aux Compétences Sociales
  - 1.9.1. Importance des compétences sociales
  - 1.9.2. *Soft and Hard Skills*
  - 1.9.3. Formation et travail sur les Compétences Sociales
- 1.10. Émergence des thérapies de troisième génération
  - 1.10.1. Les premières étapes des Thérapies de Troisième Génération
  - 1.10.2. Que sont les Thérapies de Troisième Génération ?
  - 1.10.3. Progrès et Actualité

“ *Approfondissez vos connaissances sur les dernières avancées scientifiques qui soutiennent l'utilisation des Thérapies de Troisième Génération* ”

04

# Méthodologie

Ce programme de formation offre une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: ***el Relearning***.

Ce système d'enseignement est utilisé, par exemple, dans les écoles de médecine les plus prestigieuses du monde et a été considéré comme l'un des plus efficaces par des publications de premier plan telles que le ***New England Journal of Medicine***.



“

*Découvrez Relearning, un système qui abandonne l'apprentissage linéaire conventionnel pour vous emmener à travers des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui s'est avérée extrêmement efficace, en particulier dans les matières qui nécessitent une mémorisation"*

## À TECH, nous utilisons la méthode des cas

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas cliniques simulés, basés sur des patients réels, dans lesquels vous devrez enquêter, établir des hypothèses et finalement résoudre la situation. Il existe de nombreux faits scientifiques prouvant l'efficacité de cette méthode. Les spécialistes apprennent mieux, plus rapidement et plus durablement dans le temps.

*Avec TECH, le psychologue expérimente un mode d'apprentissage qui ébranle les fondements des universités traditionnelles du monde entier.*



Selon le Dr Gérvas, le cas clinique est la présentation commentée d'un patient, ou d'un groupe de patients, qui devient un "cas", un exemple ou un modèle illustrant une composante clinique particulière, soit en raison de son pouvoir pédagogique, soit en raison de sa singularité ou de sa rareté. Il est essentiel que le cas soit basé sur la vie professionnelle actuelle, en essayant de recréer les conditions réelles de la pratique professionnelle du psychologue.

“

*Saviez-vous que cette méthode a été développée en 1912 à Harvard pour les étudiants en Droit? La méthode des cas consiste à présenter aux apprenants des situations réelles complexes pour qu'ils s'entraînent à prendre des décisions et pour qu'ils soient capables de justifier la manière de les résoudre. En 1924, elle a été établie comme une méthode d'enseignement standard à Harvard"*

#### L'efficacité de la méthode est justifiée par quatre acquis fondamentaux:

1. Les psychologues qui suivent cette méthode parviennent non seulement à assimiler les concepts, mais aussi à développer leur capacité mentale, grâce à des exercices d'évaluation de situations réelles et à l'application des connaissances.
2. L'apprentissage est solidement traduit en compétences pratiques qui permettent au psychologue de mieux intégrer ses connaissances dans la pratique clinique.
3. Grâce à l'utilisation de situations issues de la réalité, on obtient une assimilation plus simple et plus efficace des idées et des concepts.
4. Le sentiment d'efficacité de l'effort investi devient un stimulus très important pour les étudiants, qui se traduit par un plus grand intérêt pour l'apprentissage et une augmentation du temps passé à travailler sur le cours.



## Relearning Methodology

À TECH, nous enrichissons la méthode des cas avec la meilleure méthodologie d'enseignement 100% en ligne du moment: le Relearning.

Notre université est la première au monde à combiner des études de cas cliniques avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, combinant un minimum de 8 éléments différents dans chaque leçon, ce qui constitue une véritable révolution par rapport aux simples études de cas et analyses.



*Le psychologue apprendra à travers des cas réels et la résolution de situations complexes dans des environnements d'apprentissage simulés. Ces simulations sont développées à l'aide de logiciels de pointe pour faciliter l'apprentissage par immersion.*

Selon les indicateurs de qualité de la meilleure université en ligne du monde hispanophone (Columbia University). La méthode Relearning, à la pointe de la pédagogie mondiale, a réussi à améliorer le niveau de satisfaction globale des professionnels finalisant leurs études.

Cette méthodologie a permis de former plus de 150.000 psychologues avec un succès sans précédent dans toutes les spécialités cliniques. Notre méthodologie d'enseignement est développée dans un environnement très exigeant, avec un corps étudiant universitaire au profil socio-économique élevé et dont l'âge moyen est de 43,5 ans.

*Le Relearning vous permettra d'apprendre plus facilement et de manière plus productive tout en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant des opinions: une équation directe vers le succès.*

Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire mais il se déroule en spirale (nous apprenons, désapprenons, oublions et réapprenons). Par conséquent, ils combinent chacun de ces éléments de manière concentrique.

Selon les normes internationales les plus élevées, la note globale de notre système d'apprentissage est de 8,01.



Ce programme offre le meilleur matériel pédagogique, soigneusement préparé pour les professionnels:



#### Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été conçus en exclusivité pour la formation afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH en ligne. Tout cela, élaboré avec les dernières techniques afin d'offrir des éléments de haute qualité dans chacun des supports qui sont mis à la disposition de l'apprenant.



#### Les dernières techniques et procédures en vidéo

TECH rapproche les étudiants des dernières techniques, des dernières avancées pédagogiques et de l'actualité de la psychologie. Tout cela, à la première personne, expliqué et détaillé rigoureusement pour atteindre une compréhension complète et une assimilation optimale. Et surtout, vous pouvez les regarder autant de fois que vous le souhaitez.



#### Résumés interactifs

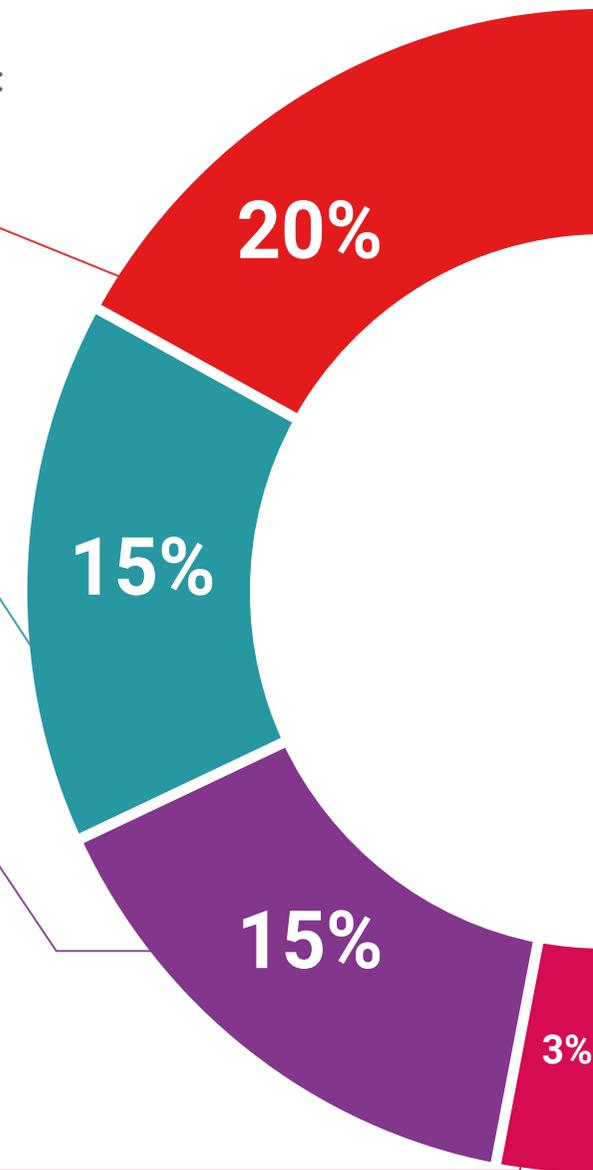
Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

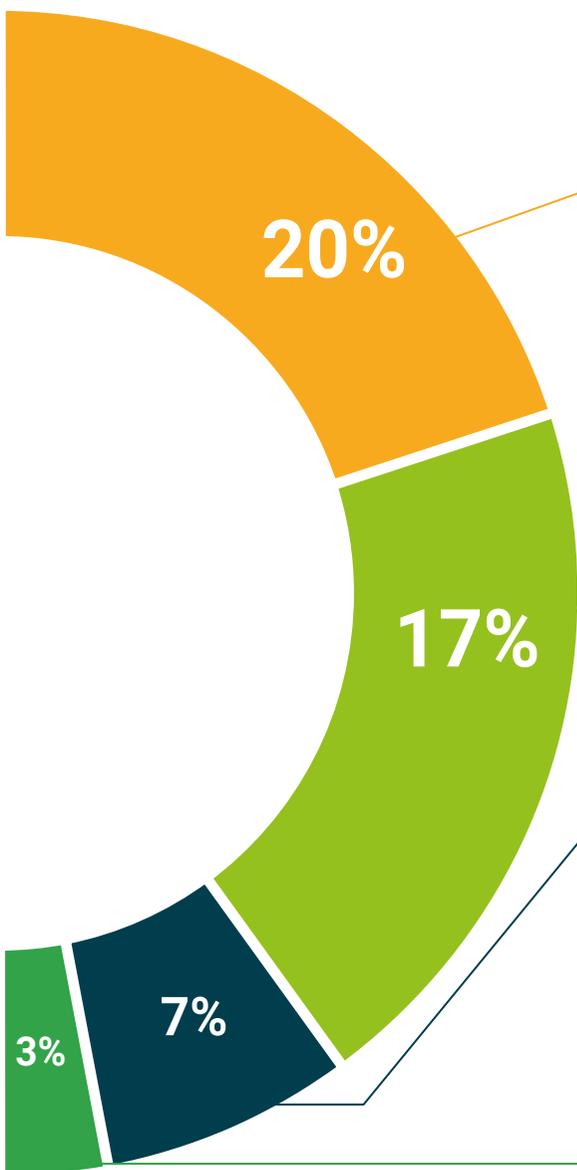
Ce système éducatif unique pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



#### Bibliographie complémentaire

Articles récents, documents de consensus et directives internationales, entre autres. Dans la bibliothèque virtuelle de TECH, l'étudiant aura accès à tout ce dont il a besoin pour compléter sa formation.





#### Études de cas dirigées par des experts

Un apprentissage efficace doit nécessairement être contextuel. Pour cette raison, TECH présente le développement de cas réels dans lesquels l'expert guidera l'étudiant à travers le développement de la prise en charge et la résolution de différentes situations: une manière claire et directe d'atteindre le plus haut degré de compréhension.



#### Testing & Retesting

Les connaissances de l'étudiant sont périodiquement évaluées et réévaluées tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation, afin que l'étudiant puisse vérifier comment il atteint ses objectifs.



#### Cours magistraux

Il existe des preuves scientifiques de l'utilité de l'observation par un tiers expert. La méthode "Learning from an Expert" renforce les connaissances et la mémoire, et donne confiance dans les futures décisions difficiles.



#### Guides d'action rapide

À TECH nous vous proposons les contenus les plus pertinents du cours sous forme de feuilles de travail ou de guides d'action rapide. Un moyen synthétique, pratique et efficace pour vous permettre de progresser dans votre apprentissage.



# 06 Diplôme

Le Certificat en Techniques de Relaxation garantit, outre la formation la plus rigoureuse et la plus actualisée, l'accès à un diplôme de Certificat délivré par TECH Université Technologique.



“

*Terminez ce programme avec succès et obtenez votre diplôme universitaire sans avoir à vous déplacer ou à remplir des formalités administratives”*

Ce **Certificat en Techniques de Relaxation** contient le programme scientifique le plus complet et actualisé du marché.

Après avoir passé l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier\* avec accusé de réception son diplôme de **Certificat** délivrée par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la note obtenue lors du Certificat, et répond aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation des carrières professionnelles.

Diplôme: **Certificat en Techniques de Relaxation**

Heures Officielles: **150 h.**



\*Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier possède l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION fera les démarches nécessaires pour son obtention moyennant un coût supplémentaire.

future  
santé confiance personnes  
éducation information tuteurs  
garantie accréditation enseignement  
institutions technologie apprentissage  
communauté engagement  
service personnalisé innovation  
connaissance présent qualité  
en ligne formation  
développement institutions  
classe virtuelle langues

**tech** université  
technologique

Certificat

Techniques de Relaxation

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Certificat

Techniques de Relaxation