Le Cahier **des formations** de la Ligue

Se former pour le non marchand et se développer personnellement

D'avril à juin 2021

la ligue de l'Enseignement et de l'Éducation permanente asbl

Sommaire 2021

Inscriptions en ligne sur notre site
www.ligue-enseignement.be
Info: 02/511 25 87
formation@ligue-enseignement.be

Formations et ateliers en ligne

Formations de longue durée

Management associatif

Communication

Animation socioculturelle et formation

Bien-être et développement personnel

Formations de longues durées
Être formateur·trice occasionnel·le p 6

Management associatif
Les 10 outils de base de la gestion de projets p 8
Développer les atouts d'un·e secrétaire efficace p 9
S'organiser pour réussir p 10
Intelligence collective et management participatif p 11
Initiation au mind mapping p 12
Insertion socioprofessionnelle: accompagner dans le secteur de la construction p 13

Communication
Se sensibiliser à l'écoute active p 15
Solutions créatives pour des relations de travail réussies p 16
Communication active d'après Thomas Gordon p 17
La prise de parole en public p 18
Mieux connaître et utiliser sa voix p 19

Animation socioculturelle et formation
Le conte: un art de la parole au service de l'animation p 21
S'initier aux jeux-cadres de Thiagi p 23
Comment mieux s'adresser à un groupe? p 24
Le photolangage au service de vos animations de groupe p 25
La facilitation visuelle p 26
Facilitation de groupe: l'art de faciliter les réunions et le travail de groupe p 27
Quelle posture pour l'adulte au cœur des relations éducatives? p 28
Animer et former via les techniques d'improvisation théâtrale p 29
Formation aux techniques d'animation: animer des processus de changement en groupe p 30

Bien-être et développement personnel
Estime de soi p 32
Apprendre l'autohypnose p 33
Découverte de diverses techniques de relaxation et d'automassage p 34
La cohérence cardiaque p 35

Conditions d'inscription...

1. Participation

Votre inscription est un engagement ferme à participer pleinement et intégralement à l'ensemble de la formation.

2. Règlement de votre inscription

Votre inscription est confirmée à la réception de votre paiement. Le nombre des places par formation étant limité, nous vous demandons de payer votre inscription endéans les 5 jours à la réception de ce mail. Un mail de confirmation, contenant les infos utiles pour la formation, vous sera envoyé après la réception de votre versement.

3. Annulations

Si la Ligue se voit contrainte d'annuler un stage, le montant de l'inscription sera intégralement remboursé.

Les annulations de votre part ne sont pas remboursables, sauf motif exceptionnel faisant l'objet d'une attestation (maladie, accident, décès). Dans ce cas l'inscription sera remboursée moyennant 9€ de frais administratifs. Dans tous les cas, prévenez-nous dès que possible en cas d'annulation, car si une liste d'attente existe, nous pourrons peut-être vous remplacer et reporter votre inscription.

Toute formation entamée est due et non remboursable. Les annulations de déclarations de créance émises par la Ligue sont soumises aux mêmes règles que les remboursements des paiements.

4. Les membres

L'adhésion des personnes physiques à la Ligue est nominale. La cotisation individuelle est de 25 € par année civile et n'est pas remboursable. Les adhérent·e·s bénéficient du tarif membre pour les formations.

L'adhésion des personnes morales à la Ligue donne lieu à une cotisation de 25€ par année civile. Celle-ci n'est pas remboursable. Les membres des personnes morales ne bénéficient pas des avantages habituellement réservés aux membres (personnes physiques) de la Ligue.

Devenir membre, c'est soutenir l'action de la Ligue et son projet éducatif.

La cotisation membre est valable par année civile et est nominative. La réduction ne s'applique pas à l'ensemble du personnel d'une association membre.

5. En cas de contestation

En cas de contestation, les parties privilégieront la recherche d'un arrangement à l'amiable. Seuls les tribunaux de l'arrondissement judiciaire de Bruxelles sont compétents.

Important

Les PAF en **caractères gras** sont réservés aux membres de la Ligue, étudiant·e·s, chômeur·euse·s, pensionné·e·s.

Les paiements sont à verser sur le compte de la Ligue: **BE19 0000 1276 64 12 BIC: BPOTBEB1** avec la communication indiquée sous rubrique pour chaque formation.

Inscriptions en ligne sur notre site

www.ligue-enseignement.be

Info: 02/511 25 87 - formation@ligue-enseignement.be

2021
Numéro spécial
Tribune laïque -
Périodique mensuel
Éditeur responsable:
Roland Perceval
rue de la Fontaine 2 -
1000 Bruxelles
Tél 02 / 511 25 87
Bureau de dépôt:
Bruxelles X

BON A SAVOIR:
Ces mesures sont sujettes à évolution ou adaptation en fonction de la situation sanitaire; nous vous communiquerons quelques jours avant le début de votre formation les mesures spécifiques en vigueur au moment de votre participation.

Mesures spécifiques COVID-19

Nous comptons sur vous pour respecter les mesures d'hygiène et de sécurité que nous avons dû mettre en place dans nos activités. Aidez-nous à maintenir et faire vivre celles-ci dans le respect et la protection de chacun·e!

PRENONS SOIN LES UN·E·S DES AUTRES

Si vous présentez des symptômes, ou si vous pensez avoir été en contact avec une personne malade, faites-le nous savoir au 02/511.25.87 ou à l'adresse formation@ligue-enseignement.be.

BIEN S'ÉQUIPER - LE MASQUE

Portez obligatoirement un masque durant toute votre présence dans les locaux (salle de formation, sanitaires, …). Si possible, changez de masque à la mi-journée. Nous disposons d'un petit stock de masques chirurgicaux (1€ l'unité).

HYGIÈNE ET GESTES BARRIÈRES

- Lavez-vous régulièrement les mains à l'eau et au savon.
- Respectez autant que possible une distance physique (1,5 m).
- Évitez l'utilisation de l'ascenseur (si nécessaire, max. 1 personne à la fois).
- Évitez les attroupements et respectez le sens de circulation dans le bâtiment.
- Nous désinfectons les locaux et le matériel de formation quotidiennement.

Des questions, des remarques?
N'hésitez pas à nous contacter au 02/511.25.87 ou à l'adresse formation@ligue-enseignement.be pour toute information complémentaire!

Conformément à la loi du 8 décembre 1992 en matière de protection de la vie privée, la Ligue de l'Enseignement et de l'Éducation permanente, asbl est maître du fichier d'adresses qu'elle utilise. Vous pouvez obtenir auprès de la Ligue de l'Enseignement et de l'Éducation permanente vos données personnelles et les faire rectifier.

Formations longues

Être formateur·trice occasionnel·le:
les outils de votre réussite

Sabine Muller, ***formatrice et comédienne, coach en développement personnel et relationnel***

Introduction:

Du jour au lendemain (ou presque!) vous voilà investi·e d'une mission particulière: être formateur·trice…occasionnel·le! Vous l'avez souhaité ou cela vous a été imposé…vous n'avez encore jamais animé de groupes en formation ou vous avez déjà quelques expériences dans ce domaine….vous êtes reconnu·e comme expert·e dans vos connaissances ou vous devez transmettre un savoir que vous ne maîtrisez peut-être pas absolument…en tout cas, ce n'est pas votre métier principal. Comment faire alors? Cette formation en trois temps, de 6 jours au total, a comme objectif de vous rendre capable de concevoir et d'animer une formation destinée à des adultes, en vous donnant les « fondamentaux» incontournables pour réussir cette mission. L'espacement prévu entre les jours 3 et 4, puis 5 et 6 a comme objectif de vous permettre de travailler à l'élaboration ou à l'amélioration de votre propre programme de formation afin de le « mettre à l'épreuve» au sein du groupe.

Objectif:

Recevoir et s'approprier les outils pour concevoir et animer une action de formation destinée à des adultes.

Programme:

Connaître les ressorts de l'andragogie: les 10 conditions de l'apprentissage chez les adultes; les rôles et les besoins des participant·e·s en formation; les 4 phases de l'apprentissage.

Construire un programme de formation: identifier les besoins; la réponse aux besoins; l'objectif général; les méthodes pour atteindre l'objectif.

Concevoir et animer une session de formation: éléments essentiels du déroulé; les supports; les méthodes d'apprentissage; les techniques d'animation en formation; les évaluations.

Gérer la communication et le relationnel: moi et le groupe, gérer les questions, les objections, les personnalités particulières, créer la dynamique de groupe.

Méthodologie

Interactive et participative, l'approche est « une mise en abîme» des ingrédients indispensables à la réussite d'une session de formation; les participant·e·s seront aussi invité·e·s à se mettre en situation, à se tester au sein du groupe.

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

Pour toute personne étant amenée à animer une session de formation pour adultes et pour qui être formateur·trice n'est pas le métier principal.

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000 BXL
Les 25, 27, 28 mai et les 1er, 17 et 22 juin 2021 de 9h30 à 16h30
219.00 € / 239.00 €

https://ligue-enseignement.be/formation/etre-formateur-occasionnel-les-outils-de-votre-reussite/

Management associatif

Les 10 outils de base de la gestion de projets

Patrick Hullebroeck

Directeur à la LEEP et formateur en gestion de projets

Vous souhaitez concevoir et mettre en œuvre des projets réussis

Vous vous demandez comment faire? Vous avez déjà des rudiments mais vous souhaitez systématiser vos premières expériences. Vous cherchez une méthodologie pour élaborer votre projet et le mener à bien.

Objectifs:

Cette formation peut vous y aider. Elle propose en cinq jours de se familiariser avec les outils de base de la gestion de projet pour:

- Distinguer projet, action, utopie et chaos.
- Identifier et classer les publics (bénéficiaires directs et indirects).
- Analyser les demandes et les besoins.
- Cibler et segmenter; positionner son projet dans un contexte.
- Décrire le contexte et valoriser les ressources.
- Délimiter le projet et définir les prestations.
- Énumérer les moyens nécessaires.
- Budgétiser.
- Évaluer le projet et sa faisabilité.
- Établir le schéma du plan d'action.
- Évaluer les risques et les contraintes: réaliser ou non le projet.

Méthodologie :

Le séminaire est basé sur des mises en pratique immédiates et des brefs exposés théoriques. Les participant·e·s recevront à l'issue de la formation les fiches pédagogiques reprenant les contenus théoriques.

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000 BXL
Les 9, 10, 11, 24 et 25 juin 2021 de 9h30 à 16h30
***195.00 €** / 215.00 €*

La formation s'adresse à toute personne souhaitant se familiariser rapidement avec la méthodologie du projet. Elle s'adresse également à tout animateur·trice de projet souhaitant systématiser ses expériences et aller plus loin.

https://ligue-enseignement.be/formation/les-10-outils-de-base-de-la-gestion-de-projets/

Développer les trois atouts d'un·e secrétaire efficace:
organisation - communication - relaxation

Tatiana Milkovic',
sophrologue, formatrice et coach

Être secrétaire ou assistant·e dans le non-marchand, c'est tout un Art! à fortiori s'il s'agit d'assister un·e cadre jouant un rôle de coordination et exerçant une responsabilité dirigeante ou s'il faut soi-même coordonner le secrétariat de son institution!

Il s'agit d'être multitâche, de pouvoir faire face à plusieurs demandes en même temps, de jongler avec des compétences différentes en passant du monde des chiffres à celui des lettres. Dans un contexte relativement informel et souvent pauvre en moyens, il faut s'adapter, interagir avec les autres, dans l'institution mais aussi avec l'extérieur, classer, organiser, gérer son temps… et celui des autres! Surtout, l'assistant·e entretient une relation privilégiée avec son/sa responsable et joue un rôle d'interface, en traduisant les demandes et en y répondant simultanément, tout cela en ayant le sens de l'initiative…

Comment y survivre?

La formation vous propose de développer vos compétences pour développer votre bien-être au travail et développer votre efficacité: mieux (s')organiser, mieux communiquer, mieux gérer (ou réduire!) les situations stressantes.

Programme:

- Clarifier la nature de la fonction.
- Décrire ses missions et les tâches à réaliser.
- Les clés d'une organisation efficace:
  - Organiser les réunions, le travail et les événements de façon efficace.
  - Définir et organiser le classement.
  - Améliorer sa gestion du temps et la planification des agendas.
  - Créer les outils concrets d'une bonne organisation.
- Les clés d'une communication efficace:
  - Bien utiliser les différents canaux de communication.
  - De la réception à la transmission de l'information.
  - Les outils d'une bonne communication interne et externe.
- Les clés pour la gestion du stress:
  - Identifier les symptômes du stress et prendre conscience des facteurs stressants.
  - L'impact du stress sur l'efficacité des tâches à réaliser.
  - La boîte à outils pour pauses expresses adaptées à l'environnement professionnel.

Méthodologie:

Échange d'expériences, mise en pratique, analyses de situations et flashes théoriques.

Tatiana Milkovic' a exercé longtemps une fonction d'assistante avant de devenir formatrice et coach. Elle partage avec vous son expérience et ses compétences.

La formation s'adresse à toute personne exerçant ou souhaitant exercer une fonction de secrétariat ou d'assistant·e dans le non-marchand.

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000 BXL
Les 17, 21 et 27 mai 2021 de 9h30 à 16h30
***145.00 €** / 165.00 €*

https://ligue-enseignement.be/formation/developper-les-trois-atouts-dune-secretaire-efficace-organisation-communication-relaxation/

S'organiser pour réussir

Comprendre les lois de la gestion du temps et des priorités

Patrick Fastenakel,

spécialiste de la relation à la clientèle à distance

«Je n'ai pas le temps, j'ai trop de travail, je ne vais pas y arriver». Combien de fois vous êtes-vous posé ces questions dernièrement?

Prenons le temps de faire le point sur vos priorités professionnelles et personnelles.

Ce module de 2 jours, suivi d'une session de coaching individuel, vous apporte une série de techniques simple et faciles à mettre en pratique, qui vous permettent de générer, immédiatement, des changements dans vos habitudes.

Tant que vous n'en optimisez pas la gestion, le temps semble vous échapper.

Cela suppose aussi un diagnostic, car chacun a une relation au temps différente et finalement, très personnelle.

Au moyen des apports récents des neurosciences, comprenons le fonctionnement de notre cerveau et comment mieux l'utiliser, apprenons comment lutter contre la distraction, comment développer notre intuition et développons une stratégie pour améliorer sa vie au travail.

Des exemples concrets, des mises en situation pour vous aider à regarder votre agenda avec sérénité et… à en reprendre le contrôle.

La session de coaching vous permet de construire votre plan d'action personnel et vous donne les outils qui inscriront les changements que vous aurez décidés dans la durée.

«Nous avons tous 2 vies, la deuxième commence le jour où nous réalisons qu'il n'y en a qu'une» - Conficius.

1h de coaching individuel est prévue le 4 juin 2021.
Le rdv sera fixé au démarrage de la formation.
Attestation remise le jour du coaching.

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000 BXL
Les 7, 21 mai et 4 juin 2021 de 9h30 à 16h30
***125.00 €** / 145.00 €*

https://ligue-enseignement.be/formation/sorganiser-pour-reussir/

Intelligence collective et management participatif

Des outils et des techniques pour développer les puissances du collectif

Bertrand Willems,

formateur, facilitateur et coach en Intelligence Collective

Le travail en équipe, et, plus largement, l'action d'une institution, reposent largement sur la coopération entre les individus et leurs apports, afin d'atteindre de manière optimale des objectifs définis.

De ce point de vue, le résultat atteint est toujours davantage que la simple addition des apports individuels et l'intelligence (compétences, capacités de raisonnement, créativité, informations et connaissances, etc.) mobilisée toujours plus que la simple somme des intelligences individuelles.

C'est ce «plus», fruit des interactions et de la collaboration, qu'évoque l'intelligence collective et qui, véritablement, augmente les puissances du collectif: celui-ci est, en effet, le sujet et le dépositaire de cette intelligence dont aucun individu ne peut, à lui seul, disposer ou être le titulaire.

Comment, avec quelles techniques et quels outils, à travers quels processus, mobiliser cette intelligence collective afin de la mettre au service du collectif, de ses enjeux, de ses objectifs et de ses missions. Tel est, en résumé, l'objet de cet atelier.

- Découvrir et apprendre des techniques de management participatif et ses processus.
- Développer ses compétences en coaching et en management d'équipe pour gérer, conduire et accompagner son équipe avec plus de créativité, de motivation, de sens.
- Comprendre le concept d'Intelligence Collective, ses fondamentaux (démarche globale) et ses outils, découvrir et vivre ses potentiels.
- Pouvoir mener des processus d'Intelligence Collective et de dynamiques participatives avec ses équipes de façon autonome.
- Être capable de mettre en place les conditions nécessaires pour introduire des dynamiques participatives dans sa culture institutionnelle sans forcément en changer la structure.
- L'intelligence collective au service du management d'équipe.
- Le rôle du pilote ou du facilitateur (poser un cadre sécurisant; favoriser l'expression et les interactions; susciter les convergences et gérer les divergences; animer la créativité; etc.).
- Des outils et des techniques au service des dynamiques participatives et du processus global.
- Concevoir un processus de dynamique participative à mettre en place dans sa structure.

Méthodes pédagogiques

Apprendre en pratiquant et en expérimentant et revenir par la suite en méta-communication sur les concepts et les théories indispensables à l'intégration de la matière.

Apprendre au départ de problématiques vécues par les participant·e·s dont ils voudraient trouver des solutions collectivement.

Les participant·e·s concevront lors du 2e jour, sur base des outils et des concepts abordés en formation, un processus participatif à mener avec leur équipe. Le 3e jour sera consacré à un retour sur expérience (travail collectif sur les difficultés et identification des facteurs de réussite).

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000 BXL
Les 10, 11 mai et le 8 juin 2021 de 9h30 à 16h30
***145.00 €** / 165.00 €*

Pour toute personne se consacrant à l'animation d'une équipe en tant que responsable hiérarchique ou en tant que responsable de projet, coordinatrices·teurs, directrices·teurs, responsables de bénévoles d'une institution du non marchand.

https://ligue-enseignement.be/formation/intelligence-collective-et-management-participatif/

Initiation au mind mapping

Cécile Philippart,

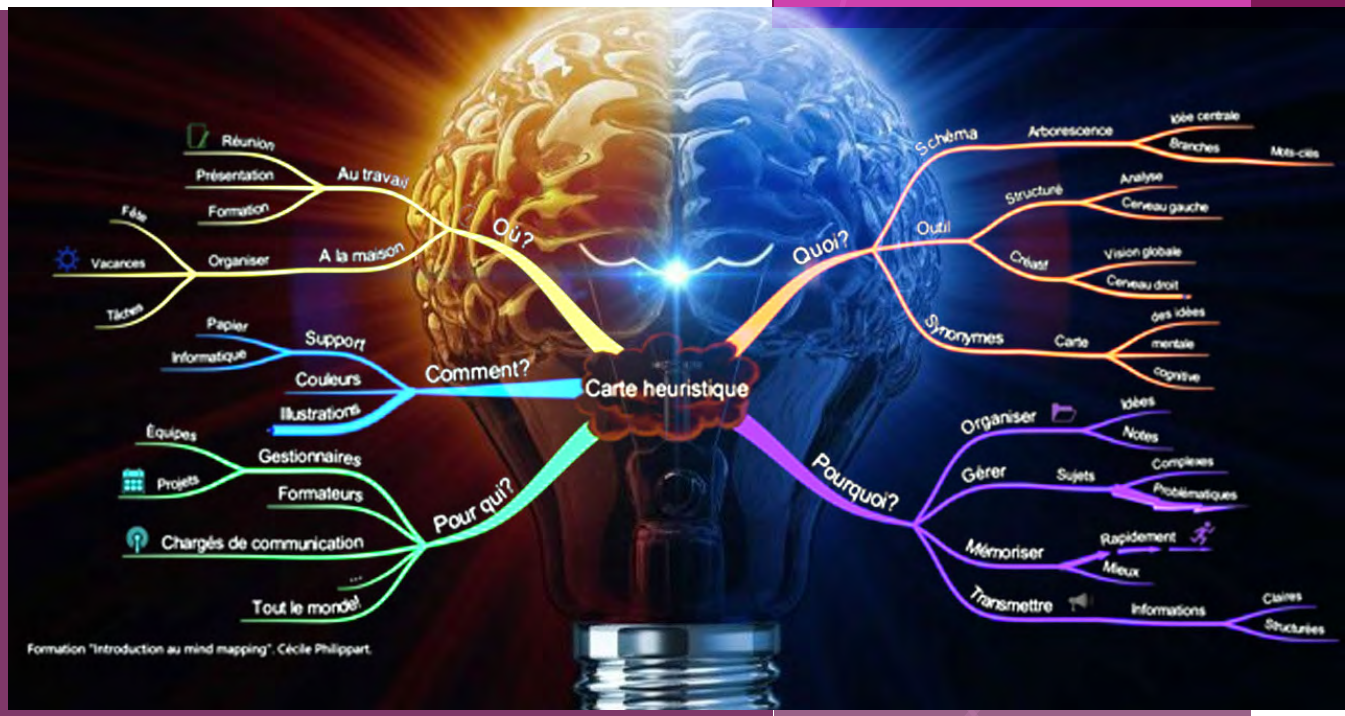
responsable financier, formatrice et consultante spécialisée en gestion d'asbl

Mind mapping. Littéralement «cartographier l'esprit» et communément traduit en français par «dessiner une carte heuristique».

La carte heuristique est un outil simple et fascinant. Alliant à la fois structure et créativité, il nous aide à organiser efficacement notre réflexion et à trier les informations autour d'un sujet donné. Prenant la forme d'une arborescence, il permet de visualiser le sujet étudié et il en facilite la synthèse, la mémorisation et la communication. Alliant le pouvoir d'analyse et de synthèse de notre cerveau, le mind mapping contribue efficacement aux démarches qui font appel à l'intelligence collective ou à la réflexion individuelle.

Au cours de la formation, les participant·e·s découvriront l'origine de la carte heuristique et ses diverses finalités: prises de décision rapides face à un nombre important d'informations, organisation aisée des notes prises en réunion ou encore présentation claire des résultats d'un brainstorming et, de manière générale, gain en temps et en efficacité dans l'organisation de son travail.

À partir d'ateliers pratiques orientés par de brefs exposés méthodologiques, les participant·e·s explorent les techniques de base pour construire les cartes heuristiques. Armé·e de crayons, de feutres, de marqueurs de couleurs, chacun·e pourra expérimenter les ressources du mind mapping, à la fois individuellement et collectivement, en bénéficiant de l'émulation et des manières de faire de chacun·e pour dessiner, organiser et communiquer avec créativité et efficacité le cheminement des idées! Le matériel sera mis à disposition au groupe mais chacun·e peut venir avec son propre matériel s'il le souhaite.



Pour les responsables d'asbl, chargé·e·s de projets, responsables financiers, animateur·trice·s, formateur·trice·s.

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000 BXL
Le 31 mai 2021 de 9h30 à 16h30
75.00 € / 85.00 €

https://ligue-enseignement.be/formation/initiation-au-mind-mapping/

Insertion socioprofessionnelle:
accompagner dans le secteur de la construction

Nicolas Tiliakos, ***ingénieur en construction, conducteur de travaux, conseiller en prévention, coordinateur chantiers, coach – praticien P.N.L. spécialisé dans le secteur de la construction***

Vous êtes job-coach, conseillèr·e pédagogique, conseillèr·e. en emploi et insertion professionnelle, agent d'insertion, accompagnatrice·teur de trajet. Vous accompagnez régulièrement des personnes qui s'orientent vers les métiers de la construction mais ce domaine demeure pour vous relativement opaque. Vous souhaitez en apprendre davantage sur le secteur de la construction et ses métiers afin d'améliorer votre compréhension de ce milieu professionnel et ainsi, augmenter l'efficacité des démarches des personnes que vous accompagnez. Voici trois journées de formation pour vous familiariser avec la culture professionnelle et les réalités de la construction mais aussi, disposer d'outils pour mieux communiquer avec les acteur·trice·s de ce secteur.

Objectifs

La formation a pour but:

- D'améliorer les connaissances techniques des participant·e·s afin de leur permettre de mieux accompagner leurs usagers lors de l'établissement du bilan des compétences et du CV, en connaissant mieux les critères des employeurs.
- De mieux cerner les spécificités du secteur de la construction: comportements, compétences appréciées, culture, fonctions (Qu'est-ce qu'un ouvrier qualifié? Un manœuvre? Un ouvrier polyvalent? Un conducteur de travaux ou un chef de chantier?).
- D'améliorer sa communication en tenant mieux compte des besoins du chef de chantier ou de l'employeur.

Programme:

- Un peu de technique et de vocabulaire:
  - Les mots pour le dire et les questions qui font mouche!: maçonnerie, couverture, peinture, carrelage, électricité, plafonnage, etc.
  - Développer sa capacité d'observation.
- Outils P.N.L. (Critères et Niveaux logiques):
  - Pour mieux questionner (lors de la réalisation d'un bon bilan des compétences).
  - Pour mieux trier les informations reçues et mieux les exploiter.
- Les pièges du CV:
  - Quelles compétences y indiquer?
  - La forme ou le fond?
  - Du concret SVP! Parlez leur langage!

Méthodologie:

La formation est basée sur de brefs exposés théoriques suivis par des exercices pratiques (individuel ou en groupe). Pour accélérer l'intégration des outils mis à disposition, de brefs exercices seront demandés entre les séances.

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000 BXL
Les 15, 22, 29 octobre 2021 de 9h30 à 16h30
145.00 € / *165.00 €*

https://ligue-enseignement.be/formation/insertion-socioprofessionnelle-accompagner-dans-le-secteur-de-la-construction/

Communication

Se Sensibiliser à l'écoute active

Parler est un besoin, écouter est un art! *Goethe*

Sophie Devuyst,

psychologue, psychothérapeute et formatrice

Vous souhaitez vous situer par rapport à vos compétences et vos erreurs d'écoutant et renforcer votre capacité à pratiquer l'écoute active?

L'écoute active permet d'accroître la qualité de ses relations en toutes circonstances et elle est un outil précieux dans les situations de communication tendues, en face à face ou en groupe.

Cette formation vous permettra, au moyen d'exercices pratiques:

- De comprendre les composantes d'une bonne écoute.
- D'observer et choisir les canaux de communication adaptés.
- D'observer et s'adapter à son interlocuteur (verbal et non-verbal).
- D'identifier vos freins personnels, vos attitudes de «non-écoute» et apprendre à les modifier.
- D'accueillir les émotions de votre interlocuteur.
- De maîtriser les différents types de questions et reformulations.
- D'utiliser efficacement le silence.
- De savoir recadrer et conclure un entretien.

Des exercices pratiques et des jeux de rôle seront exploités pour intégrer les diverses notions. Les situations concrètes amenées par les participants seront les bienvenues.

Pour tout·e professionnel·le de la relation d'aide: éducateur/trice, aide soignant·e, aide familiale, infirmier·e, animateur/trice, assistant·e social·e, personnel d'accueil,…

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000 BXL
Les 7, 8 et 14 juin 2021 de 9h30 à 16h30
145.00 € / 165.00 €

https://ligue-enseignement.be/formation/se-sensibiliser-a-lecoute-active/

Solutions créatives pour des relations de travail réussies

Nous aspirons tous et toutes à des relations de travail réussies et nous espérons qu'elles seront à la hauteur de l'investissement personnel souvent très fort que nous destinons à notre vie professionnelle. Pourtant, il y a souvent une différente entre le rêve et la réalité. Chaque collègue ne se représente-t-elle/il pas différemment ce que sont des *«relations réussies»*, comme l'idée de la *«vie bonne»* varie d'une personne à l'autre? Il en résulte parfois de l'incompréhension et du découragement: *«De toute façon, avec lui/elle, il est impossible de discuter»*; *«Je lui ai déjà dit de parler moins fort, mais elle/il s'en fiche»*; *«Avec lui/elle, c'est toujours la faute des autres»*; *«j'ai essayé de lui expliquer mais il/elle ne veut rien entendre»*: qui n'a jamais vécu de tensions dans ses relations professionnelles?

Que ce soit entre collègues, avec sa hiérarchie, avec un subordonné, les problèmes relationnels sont sources de stress et de démotivation au sein d'une équipe de travail. Comment en sortir? Il nous faut recourir à des solutions créatives, en particulier quand la situation s'est dégradée et compliquée. Et, heureusement, il existe des *«outils»* qui permettent d'apaiser les tensions et nous aident à développer de manière inventive des relations de travail épanouissantes.

Prendre conscience de sa propre manière d'interagir en situation de stress relationnel, envisager d'autres façons d'envisager ces situations, s'équiper d'outils pour améliorer les relations au travail de façon créative: tel sont les objets de ces trois jours de formation.

Programme

Sur base de cas vécus, la formation de 3 jours abordera les aspects suivants:

- Ma propre attitude face aux tensions relationnelles: quel est mon degré d'assertivité?
- Quels sont les outils de gestion relationnelle que je connais déjà? (mise en commun)
- Besoins et émotions: les identifier chez moi pour arriver à formuler une demande correcte.
- Et si vous le disiez, tout simplement? Tout est dans la manière: mieux s'exprimer pour mieux se faire entendre.
- Croyances, préjugés, jugements, interprétations, perceptions, étiquettes: comment ma lecture de la réalité peut bloquer la situation?
- Prendre de la distance: observer la situation d'un regard extérieur; se mettre dans les chaussures de l'autre.
- *«Le problème, c'est la solution!»*: lâcher ce qui ne fonctionne pas (et que nous nous obstinons à répéter) et adopter une attitude différente.
- Arrêter de raisonner en termes de *«faute»*, de *«coupable»*, arrêter de penser *«qui a tort ou raison»* et se poser des questions réellement pertinentes.
- Oser le *«demi-tour»*: être prêt à essayer une nouvelle approche

Objectifs

- Prendre conscience de ses propres modes de fonctionnement;
- Expérimenter des nouvelles manières d'interagir dans nos relations interpersonnelles au travail;
- S'initier à l'approche systémique de la communication développée par l'école de Palo Alto.

Méthode:

Mises en pratiques et flashes théoriques s'appuieront sur le partage des expériences en groupe et en sous-groupes ainsi que sur des moments réflexifs individuels.

Pour toute personne confrontée à des difficultés relationnelles dans sa vie professionnelle et souhaitant trouver d'autres pistes pour que la situation change.

Sabine Muller,

formatrice, comédienne et psychothérapeute, spécialisée dans l'approche systémique de l'école de Palo Alto

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000 BXL
Les 16, 17 et 23 septembre 2021 de 9h30 à 16h30
145.00 € / 165.00 €

https://ligue-enseignement.be/formation/solutions-creatives-pour-des-relations-de-travail-reussies/

Communication active d'après Thomas Gordon

Gaia Soldatini,

accompagnement psychologique, formation d'adultes, pédagogie active Montessori et accompagnement de groupe de parole

Les outils de base de la psychologie humaniste au service des acteurs du monde associatif.

Les enfants ne m'écoutent pas - On m'obéit, mais on me craint - Les décisions prises en équipe ne sont pas appliquées - Les parents des enfants sont envahissants - Ma collègue me fait des remarques déplacées…

Que dire, comment le dire, que faire?

Cette formation a pour objet d'aider les participants à développer des attitudes d'aide et d'écoute, à exprimer leurs besoins et leurs valeurs de manière à se faire entendre, et à trouver des solutions satisfaisantes pour résoudre les conflits.

Les outils proposés ouvrent la porte à une amélioration des relations professionnelles, familiales et amicales en favorisant la considération, l'estime et le respect mutuel.

Buts:

- Comprendre ce qui se passe dans la communication.
- Aider efficacement une personne qui éprouve un problème.
- Assumer ses besoins et ses valeurs.
- S'affirmer face aux demandes.
- Prévenir les conflits.
- Résoudre les conflits de besoins de façon équitable et les collisions de valeurs de façon respectueuse.

Contenu:

Dans un premier temps, nous apprenons à écouter l'autre sans nous laisser influencer par nos filtres personnels (jugements, projections, désirs). Nous nous entraînons aussi à décoder nos émotions et identifier les besoins qui les sous-tendent, afin de mieux nous connaître et mieux communiquer. Nous voyons ensuite comment nous exprimer de manière à nous faire entendre sans pour autant écraser ou dominer notre interlocuteur. Nous expérimentons enfin la résolution de conflits sans perdants qui permet de trouver une solution dans laquelle chaque partie trouve son compte.

Méthode:

Grâce à un processus d'apprentissage progressif centré sur les participants, le contenu de la formation découle de leurs expériences, de leurs réactions et de leurs besoins. Les méthodes d'animation employées se composent d'un ensemble équilibré de mises en situation, d'exposés, de réflexions individuelles, d'échanges en groupe et d'exercices écrits.

Un syllabus sera remis à l'issue de la formation.

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

Pour tout public, et particulièrement les personnes dont le métier ou la fonction demande une implication relationnelle: travailleurs sociaux, éducateurs, parents, travailleurs du secteur médical, enseignants, puéricultrices, animateurs….

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000 BXL
Les 19 avril, 4, 12 et 28 mai et le 17 juin 2021 de 9h30 à 16h30
195.00 € / 215.00 €

https://ligue-enseignement.be/formation/communiquer-respecter-lautre-et-saffirmer-avec-lapproche-de-t-gordon/

La prise de parole en public

Geneviève Ryelandt,

formatrice théâtre, metteuse en scène

Prendre la parole en public mobilise tout ce qui nous constitue: la respiration, les attitudes du corps, les sentiments, l'organisation de la pensée mais aussi l'image que nous avons de nous. Cet atelier vise à l'ouverture, chez les participants, de leur potentiel d'expression et de créativité, d'autonomie et de sociabilité.

Objectif:

- Développer la confiance en soi, affiner son écoute pour répondre adéquatement, s'ouvrir aux ressources de l'imaginaire, se libérer du rationnel pour ensuite structurer son discours.
- Permettre une approche globale du texte en étroite relation avec les mouvements du corps et de la voix.
- Mettre en relation nos objectifs de communication (projet, institution, valeurs, idées politiques, revendications, etc.) avec la forme de notre expression.

Méthodologie:

Exercices individuels et collectifs, dans un climat de détente et d'encouragement.

- Exercices respiratoires, pose de la voix, rôle du regard, prise de conscience des attitudes corporelles.
- Exercices sur le vif: répondre du tac au tac, raconter une histoire, improviser, expérimenter des situations, lieux, personnages, thèmes réels ou imaginaires. «Prendre la parole» que cette parole soit faite de mots, gestes, mouvements, sons…
- Jeux d'improvisation (verbale ou non-verbale) à partir de situations imaginaires ou issues du quotidien.

Veuillez porter une tenue confortable.

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000 BXL
Les 2, 3 et 7 juin 2021 de 9h30 à 16h30
145.00 € / 165.00 €

https://ligue-enseignement.be/formation/la-prise-de-parole-en-public-en-semaine/

Mieux connaître, utiliser et préserver sa voix

Marcelle De Cooman,
formatrice en pose de voix parlée et chantée. Accompagnatrice en création théâtrale collective

Dans l'exercice de votre métier, votre voix est sollicitée au quotidien et ce, dans des circonstances particulières.

Connaissez-vous votre voix et l'impact qu'elle peut avoir sur votre entourage, sur vos interlocuteurs?

Vous êtes enseignant, guide, une personne qui prend la parole en réunion, entraîneur sportif, journaliste, et autres…et parfois vous vous dites:

«Je n'aime pas ma voix, on ne m'entend pas quand je parle, on me demande de répéter ce que je viens de dire, je ne sais pas crier, je parle toujours trop fort, j'ai mal à la gorge quand je parle ou quand je chante trop longtemps, j'ai la voix fatiguée, ou je suis aphone après quelques heures de cours, je chante comme une casserole, le seul endroit où j'ose chanter c'est dans ma voiture…»

Le fonctionnement de la voix peut être une vraie interrogation, parfois même une réelle détresse.

Mal sollicitée, la voix peut être une gêne, voire même entraîner des maux: fatigue, inflammation, œdème, nodule, etc.

Prendre conscience de son geste respiratoire et vocal, cela se fait chez le logopède (orthophoniste), les médecins …

Prendre du temps pour soi, respirer, apprivoiser sa voix, apprendre à la connaître, à l'écouter, cela peut se faire d'une manière ludique et créative par le plaisir de la parole, par le chant.

L'objectif de ce stage est de prendre ou reprendre confiance dans sa voix parlée et ses spécificités propres.

Il propose un travail pour mieux connaître et utiliser sa voix et, par exemple, à apprendre à parler fort sans se fatiguer, à moduler sa voix selon les circonstances.

Chercher à «poser sa voix» pourra donner des outils afin d'aider à corriger ou éviter certains «défauts».

Ces journées d'approche sont axées sur un travail de pose de voix parlée en individuel et en groupe, et sur l'exploration d'une palette d'exercices ludiques sur la présence corporelle et vocale dans la vie quotidienne et au travail.

La préparation corporelle et vocale que je vous propose, tend, pour chacun, dans le corps qu'il est, à trouver une respiration ample, et aussi, assise, axe et verticalité, empilement des appuis, agilité du larynx, ouverture des résonateurs, souplesse des voyelles, fermeté des consonnes, réglages du timbre. Cette mobilité et cette aisance globale du corps permettront à la voix parlée et chantée de trouver fondation, liberté, fluidité et naturel.

La prise de conscience du fonctionnement de la soufflerie, du vibreur et des résonateurs précède le travail de la parole (approche proprioceptive).

La voix, ce petit acrobate à apprivoiser, trouvera sa place dans le corps puis dans le rythme, les intonations et les inflexions en adéquation avec votre discours.

La parole, l'éloquence, la parole conteuse, le discours politique et le chant seront les beaux outils pour renforcer, trouver ou retrouver le plaisir de la communication verbale.

NB: il s'agira aussi d'un travail sur: «qu'est-ce je donne à entendre et à voir?», et par l'effet de miroir du groupe, «comment puis-je, par une prise de conscience corporelle et vocale, trouver une dimension plus juste?», plutôt qu'une réflexion sur le contenu de la communication.

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

Porter une tenue confortable.
LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000 BXL
Les 31 mai et 1er juin 2021 de 9h30 à 16h30
115.00 € / *135.00 €*

https://ligue-enseignement.be/formation/mieux-connaitre-et-utiliser-sa-voix/

Animation socioculturelle et formation

Le conte: un art de la parole au service de l'animation

Stéphane Van Hoecke,

conteur et formateur à l'art du conte, animateur d'atelier d'écriture, formateur d'animateurs socioculturels. Spécialisation en écriture créative et récits de vie

Le conte, la parole vivante et l'art de raconter sont des précieux auxiliaires pour les animatrices et les animateurs, avec les enfants, mais aussi, et peut-être davantage encore, avec les adultes.

Raconter a un grand pouvoir d'évocation qui suscite l'imagination, met en contact chacun avec ses ressources émotionnelles et sa créativité, tout en facilitant l'installation d'un climat relationnel positif et d'une communication plus authentique dans le groupe.

Aussi le conte est-il une ressource insuffisamment utilisée en animation et en formation. Il permet de contextualiser une activité, capter l'attention, changer de rythme, développer la créativité, faire groupe, favoriser l'expression, susciter le recours au langage symbolique, etc. Mais il est aussi une merveilleuse source d'apprentissage pour les intervenant·e·s qui souhaitent améliorer leur qualité de présence dans les interactions.

Comment faire pour enrichir avec le conte nos animations et nos sessions de formation? Tel est l'enjeu de ce module.

Objectifs:

- Apprendre à raconter des histoires et les utiliser sur son terrain d'animation.
- Découvrir et se familiariser concrètement avec le conte, ses particularités et sa signification pour soi et son public dans le métier.
- Aborder les outils de l'oralité, la prise de parole et la confiance dans ses capacités imaginatives et expressives.
- Prendre conscience de l'importance de la gestuelle, de la voix, de la présence.
- Utiliser le conte dans les animations: raconter et créer des récits.

Programme:

Au départ… Découverte pratique du conte et de la parole contée

- Écoute et lectures de contes.
- Exploration sommaire du conte comme genre, sa structure, ses motifs, sa symbolique, sa place dans l'histoire culturelle et sociale.
- Travail sur soi, le corps, le geste, le rapport à l'espace.
- Travail sur la voix, le regard, l'interaction avec le public.
- Jeux de créativités verbales et non verbales pour animer les personnages, accrocher l'attention, créer du suspense, etc.
- Exercices pour «oraliser» le texte d'un conte à partir de l'écrit pour qu'il «parle» à des oreilles d'aujourd'hui, à un public choisi.

Ensuite… Découverte du conte comme outil d'animation

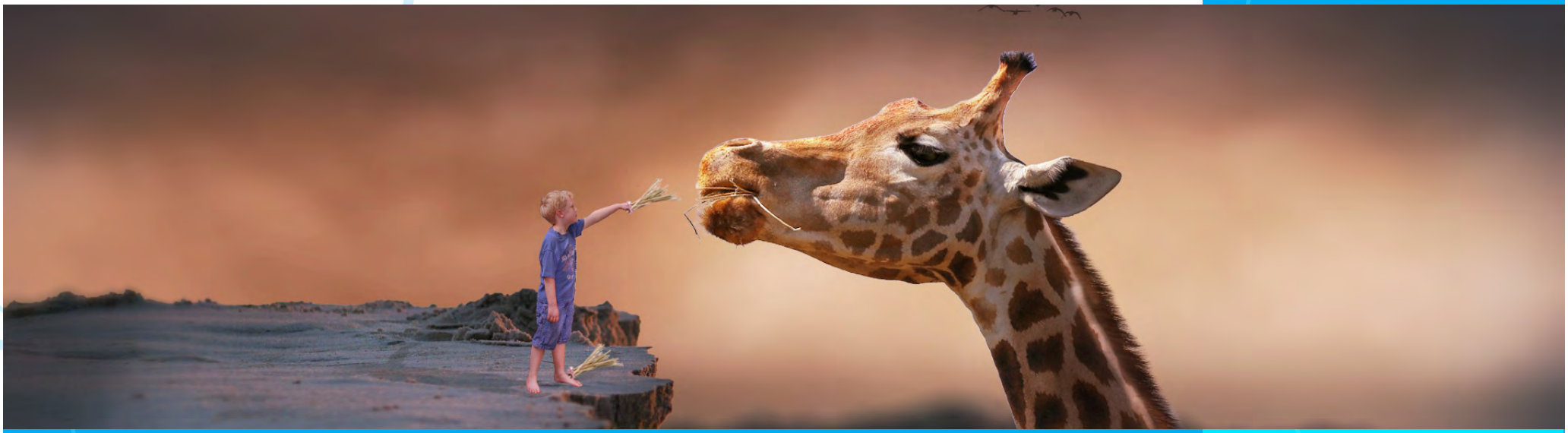
Le conte, un outil intéressant et efficace pour:

- Animer un groupe (prise de parole, écoute, créativité, ouvertures d'esprit, thèmes abordés).
- Mettre en relation (générations, cultures, personnes)
- transmettre (savoirs, savoir-faire, attitudes)
- Porter des projets et soutenir l'intelligence collective (la métaphore)

Puis… Quelques contextes possibles à explorer avec les contes

- Le public des personnes âgées (maison de repos, mise en relation dans le quartier, partage du passé, rencontres

Le conte: un art de la parole au service de l'animation



intergénérationnelles, etc.);-
- l'apprentissage du français langue étrangère (primo-arrivants, parcours alpha, écoles de devoirs, etc.);
- la découverte de soi et des autres (construction de son identité, de projets communs, de gestion des émotions, découverte de la culture de l'autre, etc.);
- la découverte de la nature (le respect de la Terre, les responsabilités citoyennes en matière environnementale, la simplicité volontaire, la décroissance, etc.)
- le patrimoine socio-culturel (vieux métiers, usines, récits de vie de travailleurs, etc.)

Enfin… Apprentissage et construction collective de modules d'animation avec le conte comme outil

Création individuelle et collective d'histoires à partir de modèle de la tradition, à partir de situations proposées, de propositions d'écriture (structure, motifs symboliques, objets qui jouent un rôle dans le conte…)

Méthodologie:

On apprend à raconter en… racontant, et donc, mises en situations individuelles et collectives (réparties sur les 3 jours). Tout au long de la formation, présentation de certains outils (albums, recueils, jeux, cartes…) pour permettre aux participants de se faire une idée de la production actuelle, de prendre connaissance de certaines références utiles.

Pour toute personne intéressée par le conte ou qui souhaite l'utiliser dans un contexte professionnel (travailleurs sociaux, animateurs, enseignants, éducateurs…)

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000 BXL
Les 17, 18 et 20 mai 2021 de 9h30 à 16h30
***145.00 €** / 165.00 €*

https://ligue-enseignement.be/formation/le-conte-un-art-de-la-parole-au-service-de-lanimation/

S'initier aux jeux-cadres de Thiagi: Des outils novateurs pour apprendre et travailler ensemble

Caroline Leterme,

formatrice, animatrice et coach dans les domaines de l'éducation, la parentalité, les apprentissages et les dynamiques de groupes

Les jeux-cadres de Thiagi (activités interactives) sont des structures de jeux vides: on peut les remplir de différents contenus, selon les besoins et les circonstances. Un même jeu, les mêmes règles, des contenus différents: il s'agit d'un outil exceptionnel, d'un coût (quasiment) nul et adaptable à de très nombreuses circonstances de réflexion, d'apprentissage, de recherche d'idées, pour dynamiser facilement formations, mises au vert, réunions… L'aspect ludique de la démarche facilite l'adhésion et l'implication des participant·e·s.

Les jeux-cadres favorisent la coopération, et peuvent être utilisés pour atteindre collectivement de nombreux objectifs: débriefer, organiser un brainstorming, faire connaissance, gérer un groupe, faire participer des personnes moins impliquées, renforcer les liens, ordonner les idées par ordre d'importance, apprendre à vivre avec d'autres, évaluer des connaissances, (apprendre à) travailler ensemble, comprendre un raisonnement complexe, résoudre des problèmes ou des conflits, définir un projet, dégager des pistes d'actions…

Objectifs:

- découvrir les différents types et multiples utilisations des jeux-cadres de Thiagi;
- développer la capacité à choisir et animer un jeu-cadre en fonction de ses propres objectifs.

Programme:

- Ce qu'est un jeu-cadre et les différents types de jeux-cadres.
- S'amuser et jouer pour apprendre et innover: une évidence…
- Expérimentation de nombreux jeux-cadres dans diverses situations; retour sur expériences.

- Mises en application possibles, avantages et limites de l'outil.
- Préparation d'une séquence d'animation, de formation ou d'enseignement avec les jeux-cadres.

La formation s'adresse aux animateur·trice·s, formateur·trice·s, enseignant·e·s, facilitateur·trice·s, responsables d'équipe, curieux·se·s…

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000 BXL
Les 21 mai et 1er juin 2021 de 9h30 à 16h30
115.00 € / 135.00 €

https://ligue-enseignement.be/formation/sinitier-aux-jeux-cadres-de-thiagi/

Comment mieux s'adresser à un groupe?

Sabine Muller,

formatrice et comédienne, coach en développement personnel et relationnel

Comme animateur, formateur, guide… vous êtes en relation avec votre public quelques heures durant.

Il s'agit plus d'un voyage au long cours que d'un sprint. Et le capitaine à bord, c'est vous!

Quelles ressources mobiliserez-vous pour mener le bateau à bon port, sans vous épuiser ni épuiser votre public?

Gestion de l'énergie, de l'intention, de l'attention, du confort, des échanges, des imprévus, du plaisir, afin de faire de votre public un allié, non un ennemi.

Tout est dans la manière: entre deux interventions sur le même thème, la différence, c'est l'intervenant! Votre manière d'entrer en relation et de gérer le relationnel dans le groupe est essentielle.

Durant 2 journées, je vous propose une exploration des techniques de facilitation et de régulation du groupe afin d'encore mieux vous adresser à lui.

Le processus d'apprentissage utilise les ressorts de l'émotion, des concepts et de l'action. Le tout est orchestré dans une ambiance bienveillante, énergique et conviviale.

Programme:

- Techniques de gestion relationnelle du groupe.
- Les besoins et les rôles des participants dans le groupe.
- Les phases de la vie d'un groupe.
- Faire vivre le groupe, provoquer la participation.
- Utiliser les mises en situation.
- Faire face aux imprévus, aux critiques, aux questions déstabilisantes.
- Etre un facilitateur.
- Créer un climat convivial.
- «Silence! on tourne»: les premières minutes.
- Le verbal, non-verbal et para-verbal: moi et le groupe.

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000 BXL
Les 10 et 11 juin 2021 de 9h30 à 16h30
115.00 € / 135.00 €

https://ligue-enseignement.be/formation/comment-mieux-sadresser-a-un-groupe/

Le photolangage au service de vos animations de groupe

Patrick Hullebroeck

Directeur à la LEEP et formateur en gestion de projets

Le photolangage recouvre un vaste ensemble de techniques qui consistent à mettre des images au service de l'expression des personnes et des groupes dans des contextes variés et avec des publics différents. Les photolangages peuvent, en effet, trouver leur place, autant dans des interactions à visée thérapeutique que dans le cadre de la relation d'aide, dans les activités pédagogiques et de formation ou l'animation socioculturelle.

La formation a pour objet de mettre les participant·e·s en contact avec quelques-unes des grandes formes de photolangage et de dispositifs d'animation de groupe. Elle a aussi pour but de vous fournir les éléments nécessaires pour concevoir et réaliser à petit prix des activités supportées par vos propres choix d'images.

Programme:

- Les grandes familles de photolangages: des photolangages… pour entrer en contact, se rencontrer et se connaître; pour exprimer des états intérieurs (sentiments, émotions, besoins); pour développer sa créativité et se projeter dans l'avenir; pour faire du lien et bâtir du collectif; pour sensibiliser, débattre, prendre conscience d'enjeux de société; pour animer le feedback et l'évaluation en groupe.
- Du bon usage des photolangages: présenter, animer et débriefer les activités en groupe.
- Concevoir, élaborer et réaliser ses propres outils: méthodologie et conseils pratiques.

Objectifs:

La formation a pour objectif de faire découvrir aux participant·e·s une grande variété de photolangages adaptés à de multiples usages, d'expérimenter des situations d'animation, de développer leur méthodologie, de concevoir et d'élaborer leurs propres supports d'activité.

Méthode:

Essentiellement pratique, la formation combine des moments en groupe, sous-groupes et individuels, ponctués de flashes théoriques.

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000 BXL
Les 19, 20 avril et 7 mai 2021 de 9h30 à 16h30
145.00 € / 165.00 €

https://ligue-enseignement.be/formation/photolangage/

La facilitation visuelle

Christelle Messiant,

formatrice et consultante en communication visuelle.

Comment mieux communiquer ses idées, animer une réunion ou prendre des notes

Vous souhaitez favoriser les échanges et les réflexions au sein de votre organisation? Construire une vision commune? Rendre tangibles des idées? Alimenter et accompagner un processus collaboratif? Dynamiser vos réunions ou rendre plus attractive votre prise de notes?

Les études en neuroscience montrent que notre cerveau se souvient davantage des informations lorsqu'elles associent textes et visuels. Nous n'avons pourtant pas l'habitude d'associer les deux, et moins encore, appris à les combiner.

Les techniques de la facilitation visuelle permettent de relever ce défi pour communiquer avec plus d'impact, animer les réunions de manière plus stimulante, construire une représentation commune ou accompagner des processus collaboratifs, mieux apprendre avec les autres, ou encore, pour notre usage personnel en équipe, prendre des notes efficaces et créatives.

La formation vous propose de développer votre compétence en facilitation visuelle. Pas besoin pour cela d'être un as du dessin. Il suffira d'acquérir le vocabulaire et la grammaire visuelle, de construire sa propre bibliothèque visuelle, de trouver son style et de s'entrainer.

Durant la formation, les participant-e-s auront l'occasion de développer leur écoute et leur capacité à filtrer les informations «à la volée» afin de capter le message, de le traduire de façon tangible en dessin, sans rien perdre des idées clés et de l'expression des émotions.

Objectifs:

La formation a pour objectif la découverte des bases de la facilitation visuelle. Au terme de la formation, les participant-e-s disposeront des bases nécessaires pour poursuivre leur propre développement en facilitation visuelle de manière autonome.

Programme:

- Découvrir la technique de la facilitation visuelle, son vocabulaire et sa grammaire graphiques, faite d'éléments simples qui permettent de structurer et d'organiser un visuel pour communiquer de l'information;
- Découvrir le matériel (méthodes, templates, outils…);
- Découvrir les principes de la facilitation visuelle et construire sa bibliothèque visuelle (formes et dessins réutilisables) personnelle;
- S'entrainer à animer des premières réunions sur base du visuel.
- Appréhender la posture de facilitateur graphique pour un groupe en fonction du sujet traité, du contexte, du moment, des personnes à qui il s'adresse et de l'objectif.
- Développer son écoute active et sa capacité à filtrer les données essentielles.

Méthodologie:

Essentiellement pratique et basée sur une pédagogie participative, la formation proposera à côté des moments d'expérimentation, des repères théoriques et méthodologiques, dans un cadre détendu. La formation proposera également des ressources pour aller plus loin.

Pour toutes les personnes chargées d'animer des groupes en tant qu'animatrice·teur, formatrice·teur ou en équipe. Aucun prérequis sur le plan graphique n'est nécessaire.

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000 BXL
Les 21, 22 et 23 avril 2021 de 9h30 à 16h30
145.00 € / 165.00 €

https://ligue-enseignement.be/formation/la-facilitation-visuelle/

Facilitation de groupe

L'art de faciliter les réunions et le travail de groupe

Le travail de groupe est omniprésent dans la vie associative et dans notre activité professionnelle. Est-il pour autant efficace? Se déroule-t-il dans une ambiance agréable et constructive? Avons-nous toujours le sentiment que notre contribution est prise en compte et compte vraiment?

Comment améliorer le processus des activités réalisées en groupe afin que les tâches effectuées résultent véritablement de l'intelligence collective? Comment faire pour que le résultat atteint reflète vraiment l'apport de l'équipe et de chaque membre de celle-ci?

Tel est l'enjeu de la facilitation de groupe et l'objet de la formation qui vous est proposée. Celle-ci a pour but de vous permettre de découvrir les différents aspects du rôle de facilitateur·trice et de renforcer vos compétences en facilitation de groupe.

Objectifs

À l'issue de la formation, les participant·ve·s:

- Assumeront plus confortablement le rôle de facilitation.
- Pourront mieux formuler la question «focus» qui motive le travail collectif ou la réunion.
- Auront renforcé leurs compétences à mener des processus de groupe.
- Sauront comment encourager la participation de tous·tes, favoriser la compréhension mutuelle et la responsabilité partagée.
- Auront exercé leur capacité à aider un groupe à atteindre son but.

Programme

Le focus portera par priorité sur la facilitation des réunions et des ateliers de 10-15 personnes. En fonction des besoins et demandes des participants, quelques méthodes et techniques pour la facilitation de grands groupes (plus de 20 personnes) pourront être proposées.

- Identifier les besoins d'un groupe dans un processus de réunion/atelier.
- Comprendre le rôle du facilitateur/de la facilitatrice.
- Formuler la question «focus» de la réunion/l'atelier.
- Dessiner le processus (programme, déroulement, timing).
- Identifier les phases dans un processus de groupe.
- Expérimenter quelques méthodes, outils et jeux appropriés en fonction: du type de réunion/atelier; de la phase dans le processus de groupe; du temps imparti/accordé; et permettant la co-création en rapport avec la question «focus».
- Appliquer les micro-compétences telles que l'écoute active, le questionnement, le feedback.
- Gérer le chaos - de la divergence vers la convergence.
- Expérimenter les styles de prise de décision, le besoin de qualité et de l'acceptation; Savoir conclure.
- Établir la check-list pour penser et préparer la réunion/l'atelier.

Méthodologie

- Approche participative partant des expériences des participants et basée sur des cas et exemples concrets.
- Concepts utiles, flashs théoriques et synthèses.
- Apports de cadre, de méthodes concrètes.
- Application de divers outils et mise en pratique des compétences (posture) de facilitation.
- Exercices, jeux et mises en situation.

Melinda Wezenaar,

facilitatrice de groupe, formatrice en gestion de projets

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

Pour toute personne amenée à faciliter des réunions et/ou des ateliers et qui souhaite découvrir et expérimenter compétences, méthodes et outils de facilitation.

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000 BXL
Les 14, 15 et 18 juin 2021 de 9h30 à 16h30
145.00 € / 165.00 €

https://ligue-enseignement.be/formation/facilitation-de-groupe-lart-de-faciliter-les-reunions-et-le-travail-de-groupe/

Quelle posture pour l'adulte au coeur des relations éducatives?

Caroline Leterme,

formatrice, animatrice et coach dans les domaines de l'éducation, la parentalité, les apprentissages et les dynamiques de groupes

Vous vous sentez parfois démuni·e face aux comportements difficiles des enfants, hésitant sur l'attitude à adopter? Vous souhaitez découvrir de nouvelles approches pour (mieux) comprendre et gérer une crise émotionnelle d'un enfant? Vous êtes déjà sensibilisé·e à une approche bienveillante dans l'éducation, mais vous ne voyez pas toujours comment agir concrètement ou adéquatement? Vous souhaitez tout simplement mieux interagir dans les situations éducatives que vous rencontrez et réfléchir votre pratique?

Voici une formation pour échanger et vous outiller concrètement, dans un cadre bienveillant et respectueux du cheminement de chacun·e!

Objectifs:

- Développer une attitude positive et cohérente avec les enfants;
- Améliorer sa posture éducative au cœur du travail d'accueil, d'animation ou d'enseignement afin de contribuer au bon développement et à l'épanouissement des enfants;
- Développer sa réflexivité, pouvoir se remettre en question et faire évoluer ses pratiques.

Programme:

- Les besoins de base et les différents enjeux développementaux de l'enfant (de 1 à 12 ans), avec l'éclairage des neurosciences;
- Le rôle et le leadership de l'adulte dans les relations éducatives;
- Les pièges et programmations inconscientes dans nos relations éducatives;
- L'accompagnement des prises de risques chez les enfants et les ados;
- L'importance de la connexion et de l'empathie;
- Le cadre, les règles et les limites;
- La gestion de l'espace et de l'environnement;
- L'accueil et la gestion des émotions et des comportements difficiles;
- La gestion bienveillante et efficace des conflits.

Avec notamment des apports théoriques de Jesper Juul, Catherine Gueguen, Céline Alvarez... ainsi que des outils issus de la nouvelle autorité (Haïm Omer), la Communication NonViolente (Marshall Rosenberg) et la communication efficace (Thomas Gordon).

Méthodologie:

La méthodologie est participative, dynamique et bienveillante. Elle alterne éclairages théoriques et outillages concrets. Dans le respect de la réalité et des valeurs de chacun·e, des moments sont prévus pour permettre l'échange de réflexions, le décryptage de situations de terrain et le partage d'expériences.

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000 BXL
Les 11, 18 et 25 juin 2021 de 9h30 à 16h30
***145.00 €** / 165.00 €*

Cette formation s'adresse aux animatrices/teurs, enseignant-e-s, éducatrices/teurs, accueillant-e-s…) travaillant avec des enfants et/ou des ados 3 à 16 ans.

https://ligue-enseignement.be/formation/interroger-et-developper-sa-posture-educative/

Animer et former via les techniques d'improvisation théâtrale

La création et l'émergence d'un groupe nécessite une mise en commun des individus. L'improvisation et le jeu de l'imaginaire poussent à la création d'un climat bienveillant et cherche à optimiser la prise de risque des participants. Chacun doit pouvoir s'exprimer, être écouté et accepté pour participer à la construction collective.

Objectifs:

La formation donne des clés pour:

- Favoriser l'émergence d'un groupe.
- Équilibrer un groupe.
- Favoriser la prise de risques des participants.
- Faire exister les imaginaires/les idées de chacun.
- Associer les différentes idées.
- Construire et exploiter un jeu de rôle.
- Pousser les individus à la valorisation de l'autre.
- Aider à l'épanouissement personnel.
- Utiliser une pédagogie collaborative.

Programmes:

- Initiation et analyse pratico-théorique de l'improvisation théâtrale.
- Les valeurs fondamentales.
- L'imaginaire comme libération.
- La superposition des idées.
- La discipline comme outil de pédagogie et de communication.
- Création et contrainte.

Méthodologie:

- Pédagogie active: le participant acteur de sa propre formation.
- Mises en situation/exercices pratiques/Exercices par le jeu.
- Parcours initiatique progressif.
- Travail multidisciplinaire mêlant les arts et la communication.

La formation se présente sous la forme d'un laboratoire où on expérimente et on analyse. C'est en jouant le jeu de l'improvisation que l'on peut en comprendre les rudiments et les bienfaits. Chaque exercice est suivi d'un debriefing où des notions plus théoriques interviennent

Roland Demuynck,

formateur en animation socioculturelle et en communication. Coach, comédien et improvisateur professionnel.

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000 BXL
Les 28 et 29 juin 2021 de 9h30 à 16h30
115.00 € / 135.00 €

L'atelier s'adresse aux formateurs cherchant de nouvelles approches pédagogiques mais aussi à tout travailleur de l'humain.

https://ligue-enseignement.be/formation/animer-et-former-via-les-techniques-dimprovisation-theatrale/

Formation aux techniques d'animation

Animer des processus de changement en groupe

Patrick Hullebroeck,

directeur de la LEEP et formateur en gestion de projets

Nombreux sont les acteurs du secteur non-marchand qui, de façon occasionnelle ou régulière, accompagnent des groupes engagés dans des processus de changement: en formation, en interne dans les institutions, dans les maisons de jeunes, les comités de quartier, les plannings familiaux, les organisations d'éducation permanente, les dispositifs d'intégration, etc.

Dans quel but? Pour s'informer, susciter des prises de conscience, former, augmenter le pouvoir de chacun sur sa propre vie, rendre possible les changements et, à travers l'expérience collective, développer des actions socioculturelles.

Accompagner les processus de changement implique d'interagir avec les individus et les groupes dans des séquences d'animation. Celles-ci, pour habituelles qu'elles soient, posent de nombreuses difficultés aux intervenants: motiver le groupe, intégrer le conflit, accompagner le changement, conjuguer le respect de la règle et sa contestation, préserver le sentiment de sécurité tout en proposant évolutions, remises en question, esprit critique, émancipation.

Il existe un grand nombre de techniques qui permettent d'interagir de façon éthique avec les personnes et les collectifs. Quelles sont leurs spécificités, à quoi servent-elles, comment les utiliser? La formation vous propose de découvrir et de pratiquer ces principaux types de techniques pour développer votre méthodologie en animation.

Objectifs:

La formation a pour objectif de vous aider à développer vos compétences en animation.

Programme:

Choisir et utiliser à bon escient les techniques d'animation.

Se découvrir et développer son potentiel d'intervenant·e.

Découvrir et pratiquer des techniques pour:

- Entrer en contact avec l'autre et faire groupe.
- Prendre de l'information, l'analyser collectivement, mobiliser les ressources du groupe.
- Interagir, échanger des points de vue, argumenter, imaginer des solutions, décider, agir ensemble.
- Boucler l'animation et anticiper les prolongements.

Méthodologie:

Exercices de découverte de soi, exposés, mises en pratique des différentes techniques, moments réflexifs, individuels et collectifs.

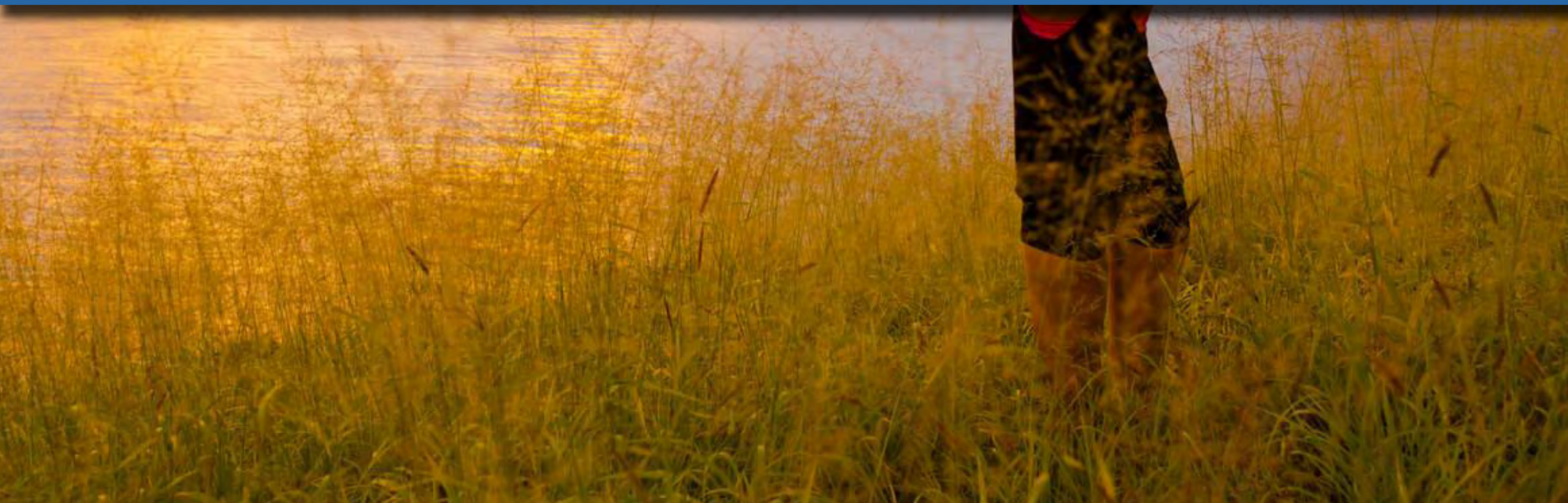
La formation s'adresse aux animateurs et aux formateurs qui souhaitent approfondir leurs compétences en animation et qui, par l'expérience ou par formation, disposent déjà des connaissances de base en animation.

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000 BXL
Les 19, 20 mai et les 2 et 3 juin 2021 de 9h30 à 16h30
155.00 € / 175.00 €

https://ligue-enseignement.be/formation/formation-aux-techniques-danimation/

Bien-être et développement personnel



Estime de soi:
une ressource fondamentale pour s'épanouir et aider les autres à développer leur potentiel

Sophie Devuyst,

psychologue, psychothérapeute et formatrice

L'estime de soi est une attitude intérieure qui consiste à se dire qu'on a de la valeur, qu'on est unique et important. C'est se connaître et s'apprécier comme on est, avec ses forces et ses faiblesses.

L'estime de soi se construit durant l'enfance mais fluctue au cours d'une vie et peut être améliorée à tout moment.

Elle influence notre manière de gérer notre vie, de nous exprimer, de traverser les difficultés; elle impacte nos relations personnelles et professionnelles, particulièrement lorsque notre fonction nous place en relation d'aide.

Objectifs:

Prendre conscience de la qualité de notre propre estime de soi, de son caractère fluctuant et de la nécessité de la nourrir tout au long de la vie;

Améliorer notre estime de soi pour augmenter notre qualité de vie et aider les autres à développer leur potentiel.

Programme:

- Définir ce qu'est l'estime de soi et comprendre comment elle se construit;
- Analyser les conséquences d'une estime de soi défaillante;
- Prendre conscience de la qualité de sa propre estime de soi;
- Développer des attitudes contribuant à nourrir une image de soi positive;
- Découvrir des pistes concrètes pour renforcer une estime de soi défaillante chez ses bénéficiaires.

Méthode:

La formation se construit à partir de l'expérience, des réactions et des besoins des participants; des concepts théoriques, échanges en groupe et activités pratiques. Elle fait entre autre appel à l'analyse transactionnelle, à la créativité et à la méditation.

Pour toute personne souhaitant développer ses habilités personnelles ou professionnelles pour développer sa propre estime de soi ou aider les autres à renforcer la leur.

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000 BXL
Les 19 et 25 mai 2021 de 9h30 à 16h30
115.00 € / 135.00 €

https://ligue-enseignement.be/formation/estime-de-soi-une-ressource-fondamentale-pour-sepanouir-et-aider-les-autres-a-developper-leur-potentiel/

Apprendre l'autohypnose pour un mieux-être au quotidien

Mireille Verboomen,

psychologue clinicienne diplômée à l'ULB, formatrice en relaxation, prise de parole, confiance en soi

L'hypnose est un état de conscience modifié, intermédiaire entre la veille et le sommeil. Il s'apparente à la transe légère ou à la rêverie, que nous connaissons tous de façon naturelle, par exemple en conduisant sur autoroute ou en étant absorbé par un livre ou un film.

Programme:

Au cours d'un atelier, des exercices variés vous amènent progressivement vers cet état hypnotique, afin de vous permettre de puiser dans vos ressources inconscientes et de solliciter vos capacités personnelles de changement. Grâce aux suggestions positives et à l'imagerie mentale, vous intégrez de nouvelles attitudes en vue d'améliorer votre bien-être physique et psychique.

Vous découvrez, entre autres, comment mieux gérer votre stress, augmenter votre confiance en vous, surmonter les blocages et les inhibitions qui vous freinent. Chaque atelier abordera une thématique particulière et proposera plusieurs moments d'hypnose. Petit à petit, vous développerez l'apprentissage de l'autohypnose pour pouvoir pratiquer vous-même régulièrement.

L'atelier est destiné à toute personne intéressée qui souhaite découvrir en atelier la pratique de l'autohypnose et qui recherche un mieux-être.

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

Place Rouppe, 29 -1000 BXL
Les samedis 25 septembre et 9 octobre 2021 de 10h à 17h
115.00 € / *135.00 €*

https://ligue-enseignement.be/formation/apprendre-lautohypnose-pour-un-mieux-etre-au-quotidien/

Découverte de diverses techniques de relaxation et d'automassage

Tatiana Milkovic',

sophrologue, professeur de relaxation et accompagnatrice de bien-être par le massage et les soins énergétiques.

De nos jours, le stress a tendance à nous gagner, et notre tête à prendre toute la place pour nous faire voyager entre passé et futur, nous faisant oublier ce présent que nous sommes en train de vivre…. Dans ce qui peut être le tumulte de notre vie actuelle, habiter pleinement notre corps est un réel moyen de retrouver de l'espace, la liberté dont nous avons tant besoin logée au cœur de cet instant présent.

Que peut nous offrir la relaxation et de l'automassage?

La relaxation nous invite à nous détendre mentalement et physiquement tout en restant actifs. Elle nous permet de découvrir une autre façon de ressentir et d'explorer notre corps, nos sentiments et nos émotions, dans l'instant présent, et donc de développer une meilleure conscience de nous-mêmes et de notre environnement.

Le massage qui semble nous engager plus directement à préserver les aspects physiques de notre santé en activant mieux la circulation sanguine, en maintenant la souplesse de nos articulations, la souplesse de nos muscles, au relâchement du système nerveux…, en réalité nous invite aussi à cette équilibre psychique par la reconnaissance de notre enveloppe corporelle et par là gagner en estime personnelle et en confiance.

Objectifs du we:

- Développer la conscience de notre potentiel à être acteurs de notre bien-être/mieux-être.
- Découvrir des outils simples et adaptés au rythme du quotidien pour aborder mieux les périodes de stress et/ou re-trouver un mieux-être global.
- éveiller la conscience de notre corps et celle de nos sens et se réconcilier avec l'instant présent.

Méthode pédagogique et techniques:

L'atelier alternera des moments de pratiques et d'échanges dans un cadre de confiance et de respect de chacun.

L'atelier offrira de découvrir et d'expérimenter des techniques telles que la méthode de Jacobson, la méthode autogène de Shultz, la méditation, les techniques de respiration. Et aussi une approche de l'automassage avec le «DO IN» et l'automassage emprunté à la sophrologie dynamique.

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

Place Rouppe, 29 -1000 BXL
Le WE des 5 et 6 juin 2021 de 10h à 17h
115.00 € / 135.00 €

https://ligue-enseignement.be/formation/decouverte-de-diverses-techniques-de-relaxation-et-dautomassage/

La cohérence cardiaque

Faire face au stress et burnout grâce à une approche de respiration

Melinda Wezenaar,

facilitatrice-formatrice de groupe, accompagnatrice en Cohérence Cardiaque

Nos vies professionnelle et personnelle sont de plus en plus complexes et exigent de nous de relever sans cesse des défis toujours plus nombreux. Dans un tel contexte, il devient vital, comme dans le sport de haut niveau, d'intégrer des moments réguliers de récupération effective et de savoir comment instaurer le «repos actif».

La Cohérence Cardiaque, une méthode scientifiquement prouvée et mesurable avec du biofeedback, vous propose une technique de respiration rythmée ayant un impact direct sur cette récupération.

Cette méthode active de récupération se pratique au niveau personnel mais peut aussi être utile sur un plan organisationnel, dans une équipe par exemple. De nombreuses organisations (écoles, structures de soins, entreprises, etc.) ont déjà intégré la Cohérence Cardiaque pour lutter contre les effets délétères du stress et prévenir le burn-out, notamment en France et aux Pays-Bas.

Apprendre à induire l'état de la Cohérence Cardiaque vous donnera les moyens 'sûrs' de récupérer, d'augmenter votre performance, votre bien-être et votre résilience. Vous serez mieux 'équipé·e' pour faire face au stress, et cela dans la durée. Il suffit pour cela d'instaurer un 'rituel' basé sur une pratique de la Cohérence Cardiaque qui vous prendra seulement 3 x 6 min par jour.

L'apprentissage de la cohérence cardiaque tel que proposé dans cet atelier n'est pas une thérapie, c'est un processus de coaching-formation. Pendant l'atelier et pendant l'intervalle de temps entre les deux jours de formation, vous découvrez, expérimentez et pratiquez la méthode.

Objectifs:

L'objectif général de l'atelier est de permettre aux participants:

- De comprendre les mécanismes du stress au niveau du corps et de l'esprit.
- D'expérimenter comment agir positivement sur ces mécanismes à travers une technique de respiration rythmée.
- D'observer l'effet mesurable de la méthode avec du biofeedback.
- D'acquérir de nouveaux réflexes et d'instaurer un 'rituel' procurant des bienfaits durables.
- D'établir un plan d'action personnel (susceptible d'être intégré au niveau du travail/plan organisationnel).

Programme:

- Le stress et comment on peut arriver au burnout… ou pas…
- La résilience, introduction à la Cohérence Cardiaque. Les 4 étapes pour apprendre et intégrer la Cohérence Cardiaque:
  - étape 1: la respiration.
  - étape 2: le cœur.
  - étape 3: hormones et émotions (impact de et sur notre état de cohérence cardiaque).
  - étape 4: application au quotidien.
- Plan d'action de mise en pratique personnelle/organisationnelle.

Méthodologie:

- L'input et les échanges avec et entre participants sont au cœur de l'atelier.
- La combinaison d'une véritable prise de conscience (théorie et exercices

https://ligue-enseignement.be/formation/la-coherence-cardiaque-faire-face-au-stress-et-burnout-grace-a-une-approche-de-respiration/

La cohérence cardiaque

Faire face au stress et burnout grâce à une approche de respiration

pratiques) et l'expérimentation des bienfaits de la méthode favorisent la mise en application et les effets durables.

- Un questionnaire en début de formation évaluera le niveau de stress négatif, somatisation, dépression et angoisse. Le même questionnaire sera appliqué à la fin de la période de formation.
- Pour un réel apprentissage, un engagement est demandé aux participants de s'exercer entre les deux journées de formation, max 3x3 minutes par jour (3 semaines sont prévues entre les 2 journées).
- Pendant les deux jours de l'atelier, les participants pourront s'exercer avec du matériel de biofeedback afin de pouvoir mesurer leur état de Cohérence Cardiaque et déterminer leur meilleure fréquence respiratoire.
- Divers outils (applications sur GSM, visualisations, musique, …) ainsi que des exercices très pratiques soutiendront l'apprentissage. Il sera aussi discuté et présenté comment ils peuvent être appliqués dans des groupes, comme des classes d'école, une équipe au travail, etc.

Pour toute personne souhaitant découvrir la Cohérence Cardiaque, expérimenter ses bienfaits, la pratiquer et l'adapter pour soi, par intérêt personnel et/ou pour la promouvoir dans le cadre de son travail.

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

Place Rouppe, 29 -1000 BXL
Les samedis 22 et 29 mai 2021 de 10h à 17h
115.00 € / *135.00 €*

https://ligue-enseignement.be/formation/la-coherence-cardiaque-faire-face-au-stress-et-burnout-grace-a-une-approche-de-respiration/

secrétariats

avec...

le soutien de

Francophones Bruxelles

culture.be

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

Secrétariat communautaire

Rue de la Fontaine, 2
1000 Bruxelles
Tél.: 02 / 511 25 87 ou 02 / 512 97 81
Fax.: 02 / 514 26 01
N° de compte: BE19 0000 1276 64 12
BIC : BPOTBEB1
e-mail: info@ligue-enseignement.be
Site: www.ligue-enseignement.be

Président Roland Perceval

Secrétaire général Jean-Pierre Coenraets

Trésorier général Renaud Loridan

Directeur Patrick Hullebroeck

Assistante Cécile Van Ouytsel

Permanente chargée de l'administration
Julie Legait

Assistante
Nathalie Masure

Comptable
Jonathan Declercq

Animatrices section communication - Internet
Marie Versele
Juliette Bossé
Maud Baccichet
Valérie Silberberg

Mise en page Eric Vandenheede

Permanent·e·s du secteur formation
Audrey Dion
Sylwana Tichoniuk
Éric Vandenheede
Amina Rafia
Coline Malot

Responsable du secteur interculturel
Julie Legait

Animatrices du secteur interculturel
Hanane Cherqaoui Fassi
Ariane Crèvecoeur
Pamela Cecchi
Pauline Laurent
Federica Palmieri

Animatrice de la revue Éduquer
Juliette Bossé

Secrétariats des sections régionales

Régionale du Brabant wallon
Avenue Napoléon, 10
1420 Braine-l'Alleud
Tél.: 010/61 41 23

Régionale de Charleroi (à la Maison de la Laïcité)
Présidente Maggy Roels
Rue de France, 31
6000 Charleroi
Tél.: 071 / 53 91 71

Régionale du Hainaut occidental
Président Bernard Valle
Rue des Clairisses, 13
7500 Tournai
Tél.: 069 / 84 72 03

Régionale de Liège
Président André Lovinfosse
Boulevard d'Avroy, 86
4000 Liège
Tél.: 04 / 223 20 20

Régionale du Luxembourg
Présidente Michelle Baudoux
Rue de Sesselich, 123
6700 Arlon
Tél.: 063 / 21 80 81

Régionale Mons-Borinage-Centre
Président Guy Hattiez
Rue de la Grande Triperie, 44
7000 Mons
Tél.: 065 / 31 90 14

Régionale de Namur
Présidente Caroline Seleck
Rue Lelièvre, 5
5000 Namur
Tél.: 081/22.87.17