

Le Cahier des formations

de la Ligue

Se former pour le non marchand et se développer personnellement

Printemps-
été
2022



Sommaire 2022

Inscriptions en ligne sur notre site

www.ligue-enseignement.be

Info: 02/511 25 87

formation@ligue-enseignement.be

Stages résidentiels

Formations et ateliers en ligne

Formations de longue durée

Management associatif

Travailler dans le non marchand

Communication

Animation socioculturelle et formation

Aide et interculture

Bien-être et développement personnel

Stages résidentiels

Juillet

Chanter pour le plaisir

p 7

Déployer son arbre de vie

p 8

Conte et écriture

p 9

Août

Prendre la parole en public

p 12

Mieux connaître et préserver sa voix

p 13

La collaboration efficace et épanouissante: Initiation à la gestion de projets agile

p 14

La facilitation visuelle

p 16

Formations et ateliers en ligne

La facilitation visuelle

p 19

S'organiser pour réussir

p 20

MBTI: un outil pour mieux se connaître et mieux communiquer

p 21

Améliorer la qualité de nos projets

p 22

Formations de longue durée

Formation d'animateur·trice·s de projets socioculturels

p 24

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

p 26

Management associatif

Les 10 outils de base de la gestion de projets

p 28

Organiser et motiver une équipe / projet

p 29

La conduite de réunion

p 30

Intelligence collective et management participatif

p 31

Initiation au mind mapping

p 32

Marketing stratégique pour les associations

p 33

Insertion socioprofessionnelle: accompagner dans le secteur de la construction

p 34

Communication interpersonnelle et managériale: initiation à la Programmation Neuro

p 35

Linguistique

p 35

Travailler dans le non marchand

Bilan de compétences et projet professionnel

p 38

Communication

Initiation à la PNL

p 40

La communication assertive

p 42

Communication active d'après Thomas Gordon
Se sensibiliser à l'écoute active
La prise de parole en public
Réagir à l'agressivité verbale des usagers, clients ou bénéficiaires
Mieux connaître et utiliser sa voix
Prévenir et résoudre les conflits interpersonnels

Animation socioculturelle et formation

Le conte: un art de la parole au service de l'animation
Techniques d'écriture créative au service de l'animation et de la formation
Comment mieux s'adresser à un groupe?
S'initier aux jeux-cadres de Thiagi
Le photos-langage au service de vos animations de groupe
Formation aux techniques d'animation: Animer des processus de changement en groupe
Animer et former via les techniques d'improvisation théâtrale
Animer et former en groupe avec les intelligences multiples
La facilitation visuelle
La facilitation visuelle - niveau 2
Facilitation de groupe: L'art de faciliter les réunions et le travail de groupe
Développer la conscience corporelle et la vie émotionnelle des jeunes grâce aux outils de la relaxation et de la sophrologie

Aide et interculture

Sensibilisation à l'ethnopsychiatrie
Accompagner sans s'épuiser
Estime de soi

Bien-être et développement personnel

Atelier de sensibilisation à la sophrologie
La cohérence cardiaque

p 43
p 44
p 45
p 46
p 47
p 48

p 50
p 52
p 53
p 54
p 55
p 56
p 57
p 58
p 59
p 60
p 61

p 62

p 64
p 65
p 66

p 68
p 69

Sommaire 2022

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

Stages résidentiels

Formations et ateliers en ligne

Formations de longue durée

Management associatif

Travailler dans le non marchand

Communication

Animation socioculturelle et formation

Aide et interculture

Bien-être et développement personnel

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 pourrions 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.

Inscriptions en ligne sur notre site

www.ligue-enseignement.be

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

Important

Les activités de formation de la Ligue sont par priorité destinées aux actrices et aux acteurs (bénévoles ou professionnel·le·s) du secteur non-marchand et des associations. Les tarifs sont établis en tenant compte de la situation pécuniaire de ces publics et pour soutenir l'activité des institutions non-marchandes dont les moyens financiers sont limités. Les personnes qui travaillent dans le secteur marchand sont les bienvenues à nos activités mais elles sont invitées à majorer d'initiative leur inscription de 30€ afin de soutenir le programme de la Ligue:

- Si vous êtes issu·e·s du secteur privé ET membre de la Ligue: **Tarif Membres (PAF en caractère gras) + 30€**
- Si vous êtes issu·e·s du secteur privé, mais pas membre de la Ligue: **Tarif classique + 30€**

Merci!

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.

2022

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) ou de masques FFP2 (1.5€).

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.

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.

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!



Stages résidentiels

Juillet 2022



Chanter pour le plaisir!

Un stage de pose de voix et d'interprétation de chansons.

«Le chant est devenu dans notre société un objet esthétique, un produit de consommation. Une «petite voix» nous rappelle que chanter est quelque chose de plus profond et primordial. Les voix parfaites et trafiquées qui sortent de nos boîtes à musique nous font oublier les sons humains et imparfaitement musicaux qui apaisent les bébés qui pleurent, distraient les enfants qui s'ennuient, allègent les travaux pénibles, accompagnent nos transports de joie, nos élans vers le divin, nos vagues à l'âme.» Isabel dos Santos

Ensemble, Marcelle et Julie vous proposent de trouver ou retrouver le plaisir de chanter.

Cette exploration est basée sur 3 axes:

1. Préparation corporelle et vocale

La préparation corporelle et vocale tend à trouver une respiration ample, et aussi assise, axe et verticalité, agilité du larynx, ouverture des résonateurs.... Cette mobilité et cette aisance globale du corps permettront à la voix parlée et chantée de trouver fondation, liberté fluidité et naturel.

Cette préparation se déroule en trois phases:

- Connaître et construire son corps instrument. (Anatomie et approche proprioceptive.)
- Apprendre à jouer de son instrument en chantant des airs et des chansons.
- Interpréter des répertoires variés en y mettant tout son cœur.

2. Un travail rythmique

- Parallèlement à ce travail individuel et collectif, Julie proposera quelques jeux et exercices rythmiques basés sur l'écoute d'ensemble, les improvisations individuelles et collectives, le ressenti de la pulsation, etc.

3. Un travail créatif

- Le travail musical a cappella et avec musicien·ne: justesse, rythme, timbre et

volume sur une chanson.

- Le travail sur la présence, le sens et l'émotion dans l'interprétation.
- Un travail plus théâtral: «Qu'est-ce que je donne à voir quand je chante?».

Il importe que chacun vienne au stage avec un chant à travailler. (Le connaître à l'avance est un plus!) Vous pourrez faire un choix dans le répertoire de chansons des formatrices qui sera joint à votre confirmation d'inscription.

Si vous faites un autre choix, nous vous demanderons d'envoyer les accords ou la tablature, et si possible le mp3 de votre chanson, afin que les formatrices puissent s'y préparer. Ils seront à envoyer à la Ligue (Audrey Dion) avant le 10 juin. Au-delà de cette date, les participant·e·s devront impérativement choisir une chanson dans le répertoire des formatrices.

Ce stage s'adresse à toute personne sans pré-requis, avec l'envie de travailler la voix et de chanter des chansons!

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



Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

Merci de porter des vêtements souples et chauds adaptés à la respiration et au mouvement et de grosses chaussettes.

Communication: Chants résidentiels

Groupe limité à 12 personnes. Pour plus d'infos, contactez Audrey Dion au 02/511.25.87. audreyd@ligue-enseignement.be

«Déployer son arbre de vie»

Un voyage de cinq jours pour se recentrer, s'accepter, gagner en estime de soi et se déployer vers l'avenir.

Un stage de développement personnel sur l'estime de soi qui (re)donne la pêche!

- Mieux comprendre son mode de fonctionnement grâce à la découverte de son type psychologique MBTI.
- Faire émerger ses compétences, qualités, et cadeaux de la vie.
- Mieux s'accepter et s'apprécier tel que l'on est.
- Redonner sens à son parcours de vie personnelle et professionnelle en permettant une «re-narration» plus positive de sa trajectoire de vie.
- Clarifier ses projets et valeurs et identifier ses ressources pour se projeter dans les prochains mois avec enthousiasme.
- Revisiter «son club de vie» c'est-à-dire reconnaître ses «allié·e·s» et donner à chacun·e sa juste place.

Thèmes abordés:

Points forts, zone de confort, mode de ressourcement, prise de décision, gestion du temps, profil relationnel, environnement de travail préféré, contribution à l'organisation, zone de développement personnel, comportement sous stress, messages contraignants et permissions, richesse des différences, complémentarités et communication interpersonnelle, club de vie, symbolique de l'arbre, et travail sur le(s) projet(s).

Outils:

Le stage comprend le passage du questionnaire officiel de personnalité MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) et la réalisation d'une création picturale appelée «Arbre de vie».

Le MBTI, basé sur la théorie de la personnalité de Jung et les préférences naturelles de chacun·e a la particularité de renvoyer à chacun·e une image toujours positive de lui/elle-même, quel que soit son type psychologique.

L'arbre de vie est un atelier créatif, ludique et positif. Il n'est pas nécessaire d'être un·e artiste pour dessiner son arbre, mais chacun·e verra comme ses racines, son

terrain, ses branches parlent de lui/elle, de ses compétences, de ses projets...

Cet atelier s'inspire plus généralement des pratiques narratives développées par M. White et D. Epston et de l'analyse transactionnelle.

Méthodologie:

Le/la participant·e sera amené·e à déterminer son type MBTI grâce au passage du questionnaire et à la découverte des caractéristiques de son type, à travers différents exercices ludiques, individuels ou en groupe (mise en situation, jeux de rôle...).

Des moments de détente et de relaxation sont prévus pour inspirer le/la participant·e à réaliser son arbre (dessin, remplissage, coloriage) à partir d'un questionnaire qui lui est propre, d'un projet qui lui tient à cœur et de consignes qui lui seront données. Chacun·e pourra ensuite parler de son arbre et recevoir un feedback bienveillant de ce qu'il suscite chez les autres participant·e·s.

Ce stage s'adresse à toute personne souhaitant mieux se connaître, s'accepter, s'estimer et se projeter dans un avenir qui lui ressemble.

Alain Merzer,
ingénieur commercial, coach accrédité EMCC (European Mentoring and Coaching Council) et certifié MBTI, formateur et professeur à la Haute École Francisco Ferrer (Bruxelles)



Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

Groupe limité à 12 personnes
Communication: Arbre de vie résidentiels

Écriture et contes en atelier

Et si l'on écrivait... un «village sans (100) histoires»?

Un voyage en imaginaire, en créativité verbale, en découvertes d'écriture de soi.

Une invitation à écrire des histoires, des tranches de vie, des légendes, des portraits, des souvenirs... imaginés à partir d'un village fictif.

Une aventure unique qui permettra de prendre le temps de créer, d'imaginer et de déposer ses rêves au fil d'une histoire estivale.

Un atelier d'une semaine pour se donner le temps d'écrire, pour se donner la permission, la folie de jouer avec les mots, pour créer, seul et ensemble, et dans le plaisir au fil d'un thème: un village fictif, né et conçu de notre imagination d'écriture, personnelle et collective, mis en place au fur et à mesure des propositions et déclencheurs de création.

Le thème:

Un village, c'est...

Des lieux: la gare, l'école, l'église, le café, l'épicerie, la ferme, le cimetière, et ces lieux dits porteurs de tradition et de souvenirs...

Des traditions, rituels, fêtes, légendes.

Des gens, jeunes et vieux, des métiers, un présent et un passé.

Des histoires d'amour, de trahison, d'énigmes, de vie en somme...

Des petites intrigues et des secrets, des ragots, des rumeurs, des mensonges...

Des événements inattendus comme l'arrivée d'un étranger, la chute d'un arbre centenaire...

Un rapport particulier avec la nature et le temps, les saisons qui rythment les activités.

La pleine lune, le froid, le chaud, la pluie, la sécheresse et l'influence sur les villageois...

Déroulement:

Des temps d'écriture pour découvrir et entretenir ses capacités de créativité et son potentiel imaginaire, avec des temps de lecture pour partager son écriture.

Des temps de paroles contées pour découvrir les techniques du conte ou entre-

tenir ses capacités de raconter les textes écrits...

Des temps pour se mettre au service des contes à oraliser, à ritualiser par la création de différentes techniques d'écriture (formulettes, refrains...).

Et avec aussi, en alternance, des temps de respiration et de recentrement, de silence et de marches joyeuses, de l'écoute de soi, en pleine conscience... autant de propositions faites pour entrer dans l'écriture, rythmer les temps de création, souffler, se ressourcer...

L'atelier permettra à chacun de jouer avec les mots, de les lier pour les fixer dans un genre, en fonction des propositions d'écriture.

Cet atelier est proposé comme une occasion de découvrir notre potentiel d'imaginaire, nos capacités d'expression en s'amusant! Jouer avec les mots pour transmettre nos sensations, nos émotions, nos indignations ou nos réflexions. Pour réinventer nos façons de les dire. Ou simplement pour le plaisir de jouer avec ces mots et de les structurer, de les assembler en histoires écrites ou contées.

Un atelier d'écriture: des mots pour jouer, pour dire, pour s'écrire, pour s'évader, pour partager...

Stéphane Van Hoecke, conteur et auteur, pionnier de l'art du conte en Belgique. Animateur d'ateliers d'écriture, notamment pour adultes et adolescents primo-arrivants.



Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

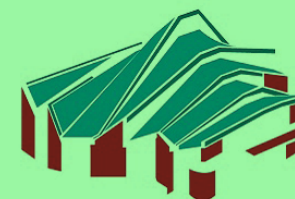
Approche ludique et facile, ouverte à tous.

*Groupe limité à 12 personnes
Communication: Conte résidentiels*

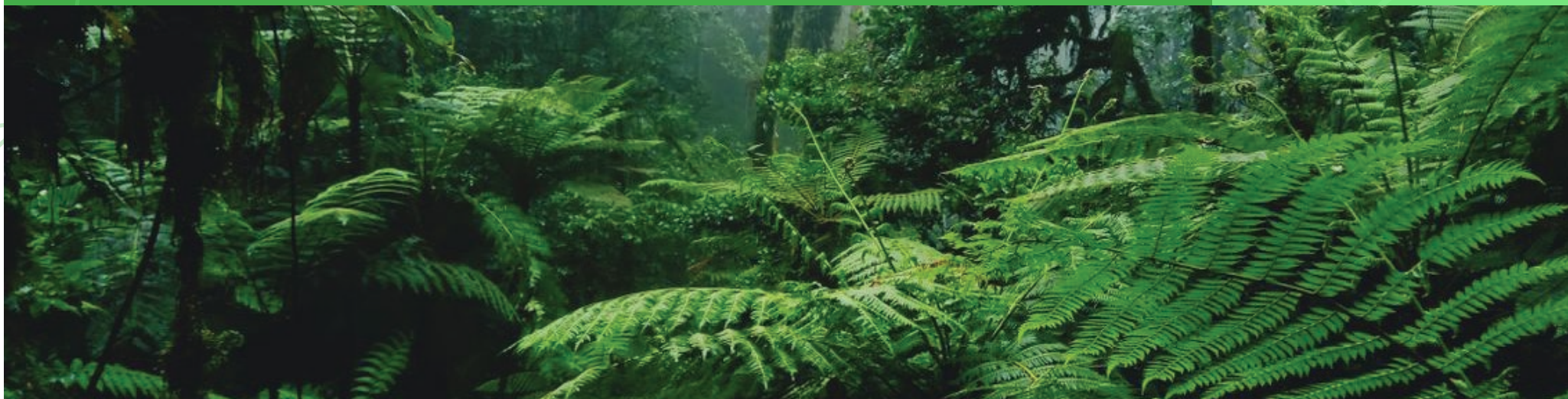
Pour toute personne en désir d'écriture... N'avoir jamais écrit ou raconté des histoires... n'est pas du tout un problème!

Informations pratiques juillet 2022

- Du lundi 04 au vendredi 08 juillet 2022
Accueil le 04 juillet à 9h00. Fin du stage le 08 juillet à 12h30 (repas de clôture)
- **279 € / 299 €**. Ce prix comprend l'inscription au stage, l'hébergement en chambres doubles, le petit déjeuner, le repas de midi, un repas 3 services le soir avec de l'eau, 2 pauses café/thé par jour. Les suppléments de boissons ne sont pas compris dans ce montant.
- Centre culturel Marcel Hicter
(La Marlagne) - 26, chemin des Marronniers
5100 Wépion
- 125 € sont à payer lors de l'inscription (l'acompte tient lieu de réservation - dans la limite des places disponibles - et d'engagement et n'est pas remboursable).
Le solde est à payer, au plus tard, 10 jours avant le stage. Nous prenons en compte les inscriptions dans l'ordre d'arrivée des paiements. Ne tardez donc pas à vous inscrire.
- Ces sommes sont à verser au compte n° BE19 0000 1276 64 12 - BIC: BPOTBEBI en indiquant le nom de la formation en communication.



La Marlagne





Stages résidentiels

Août 2022



Prendre la parole en public

Des outils pour développer la confiance en soi

Geneviève Ryelandt, formatrice
théâtre, metteuse en scène

Développer la confiance en soi, affiner son écoute pour répondre adéquatement, s'ouvrir aux ressources de l'imaginaire, communiquer de façon authentique et augmenter l'impact de ses prises de parole en public, autant d'atouts pour bien commencer la reprise et se donner les moyens pour gagner en confort personnel avec les autres et renforcer son efficacité au travail. Voici un stage de prise de parole en public proposé par Geneviève Ryelandt en formule résidentielle.

1. Le corps et l'espace: se présenter à partir d'un geste qui vous appartient; s'énergiser par le rythme et l'échange avec l'autre (communication dynamique, jeux de contact et de mise en relation); conjuguer le corps et la voix; développer son bien-être corporel et découvrir la sensation de l'espace.
2. Mobilisation de l'imaginaire personnel: partir de soi pour sortir des stéréotypes; mobiliser les vécus émotionnels dans l'expression; se mettre en contact avec les ressources de l'imaginaire ou des expériences quotidiennes et les théâtraliser; explorer les moyens naturels de l'expression.
3. La relation avec soi et les autres: se rendre disponible à soi et aux autres; développer son écoute pour mieux répondre et dialoguer; accorder mouvements, gestes, sons et paroles.
4. La prise de parole: 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; jeux d'improvisation (verbale ou non-verbale) à partir de situations imaginaires ou issues du quotidien.
5. Des objectifs dans la communication: clarifier ses motivations et son vouloir dire; hiérarchiser les informations; évaluer l'impact et 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.



[Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page](#)

Ce stage s'adresse à toute personne souhaitant améliorer ses prises de parole en public et sa confiance en soi. À partir de 18 ans.

Groupe limité à 12 personnes
Communication: Parole résidentiels

Mieux connaître, utiliser et préserver sa voix

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.

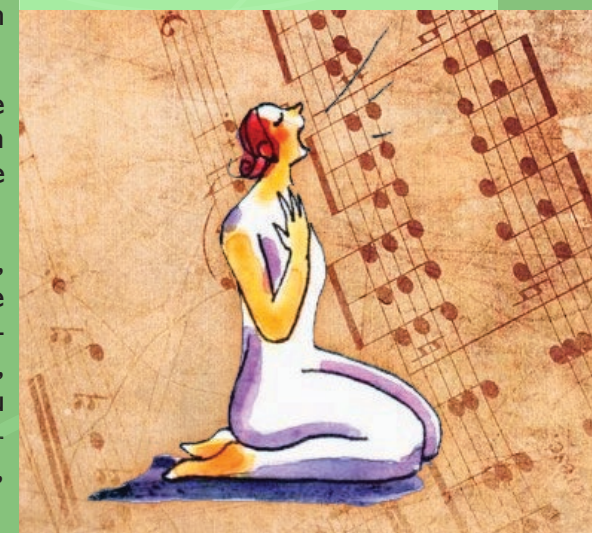
La prise de conscience du fonctionnement de la soufflerie, du vibreur et des résonateurs précède le travail de la parole. (approche proprioceptive)

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.

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



**Lien vers le formulaire
d'inscription en bas de
page**

**Vêtements souples et chauds
adaptés à la respiration et
au mouvement, de grosses
chaussettes.**

**Groupe limité à 12 personnes
Communication: Voix résidentiels**

La collaboration efficace et épanouissante:

Initiation à la gestion de projets agile

Loïc Pannequin, Maître Praticien et coach en P.N.L

Que sont les approches agiles de collaboration?

Petite devinette: qu'est-ce qui peut vous aider à construire un meuble, préparer votre déménagement, programmer un logiciel, écrire un livre ou même rénover votre maison?

Réponse: un tableau blanc et un bloc de post-its!

Que vous ayez travaillé dans l'informatique, ou interagi avec des équipes d'ingénieurs ou que vous ayez des amis dans le développement informatique, vous avez probablement entendu parler de la méthode Agile et SCRUM.

Ces nouvelles façons de travailler sont réputées pour:

- Booster la motivation et la collaboration des équipes et l'engagement individuel.
- Aligner les individus et les objectifs de l'entreprise.
- Créer une culture de la performance basée sur l'amélioration continue.
- Soutenir la valeur fournie aux utilisateurs.
- Mettre l'accent sur la gestion du travail plutôt que les gens.
- Fluidifier la complexité des projets et l'innovation.
- Améliorer la communication et la transparence dans les équipes.

Objectifs:

Après un bref historique, nous aborderons progressivement les principes de base communs aux pratiques agiles pour en comprendre les techniques et les pratiques communes au travers du cadre Scrum et Kanban. Aborder l'importance de la culture d'un état d'esprit ouvert au changement au travers des valeurs et principes de l'agilité.

La connaissance de ces attitudes particulières et les exercices proposés dans ce module permettent de développer la compréhension des principales compétences collaboratives de travail utiles dans notre quotidien en mouvement constant:

- Clarifier son flux de travail au travers de la visualisation en tableau.



- Rendre les process transparents et favoriser la collaboration.
- S'engager sur des objectifs communs et gagner en motivation.
- Observer et être à l'écoute pour s'améliorer.
- Faire preuve d'adaptabilité pour gagner en efficacité.
- Apprendre une nouvelle approche de gestion de projets et de collaboration d'équipe.

La collaboration efficace et épanouissante:

Initiation à la gestion de projets agile

Loïc Pannequin, Maître Praticien et coach en P.N.L

Programme:

Jour 1: Les fondamentaux de l'agilité

- Historique & État d'Esprit, origine de l'Agilité.
- Le Manifeste Agile, Valeurs et Principes.
- Justification et avantages d'Agile.
- Les individus et leurs interactions plutôt que les processus et les outils.
- Systèmes fonctionnels plutôt qu'une documentation complète.
- Collaboration avec les clients plutôt que des négociations de contrats.
- Répondre au changement plutôt que suivre un plan.

Jour 2: L'attitude et la culture Agile

- Culture & État d'Esprit.
- Comprendre l'État d'Esprit Agile (Agile mindset).
- Le cadre de travail SCRUM pour comprendre l'agilité.
- Rôles agiles.
- Techniques agiles.
- Pratiques agiles.
- Méthodes et approches pertinentes pour les équipes Agile.

Jour 3: Introduction à Kanban

- Introduction et historique.
- Stop starting, start finishing!
- La perspective du flux.
- La visualisation du travail.
- Les boucles de rétroaction.
- La collaboration.
- Rétrospective des 3 jours.
- Conclusion.

Méthodologie:

- Une pédagogie active et impliquante: apports théoriques, démonstration par le formateur, applications pratiques via les travaux en binôme, trinôme et en grand groupe, exercices individuels et collectifs... Le formateur jouera aussi le rôle de facilitateur pédagogique en restituant des feedback personnalisés.
- Des supports d'exercices et de cours sont fournis aux participants sous format papier et format numérique.



Ce stage s'adresse aux professionnel·le·s des entreprises privées, publiques, associatives et métiers en interaction avec le public : Formateur·ice·s, animateur·ice·s, gestionnaires, chef·fe·s de projet, professions médicales, paramédicales et d'aide à la personne, RH (chargés de recrutement, chargé·e·s des relations sociales, managers de talents, bilan de compétences) Fonctions commerciales, responsables fonctionnels.
Sans pré-requis.

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

Groupe limité à 12 personnes
Communication: Collaboration efficace résidentiels

La facilitation visuelle

Christelle Messiant,
formatrice et consultante en
communication visuelle

Les techniques de la facilitation visuelle associent textes et visuels pour communiquer avec plus d'impact. Elles permettent d'animer une formation, une réunion de manière plus stimulante, de construire une représentation commune, de raconter une histoire et d'accompagner des processus collaboratifs. Ou encore, pour notre usage personnel, pour prendre des notes efficaces et créatives.

Ce stage 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'entraîner.

Durant les 3 jours, vous aurez l'occasion de développer votre écoute et votre 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:

Le stage a pour objectif la découverte de la facilitation visuelle. Au terme de ce stage, vous disposerez des bases nécessaires pour poursuivre votre 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'entraîner 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 basé sur une pédagogie participative, ce stage proposera à côté des moments d'expérimentation, des repères théoriques et méthodologiques, dans un cadre ludique et détendu. Il proposera également des ressources pour aller plus loin.

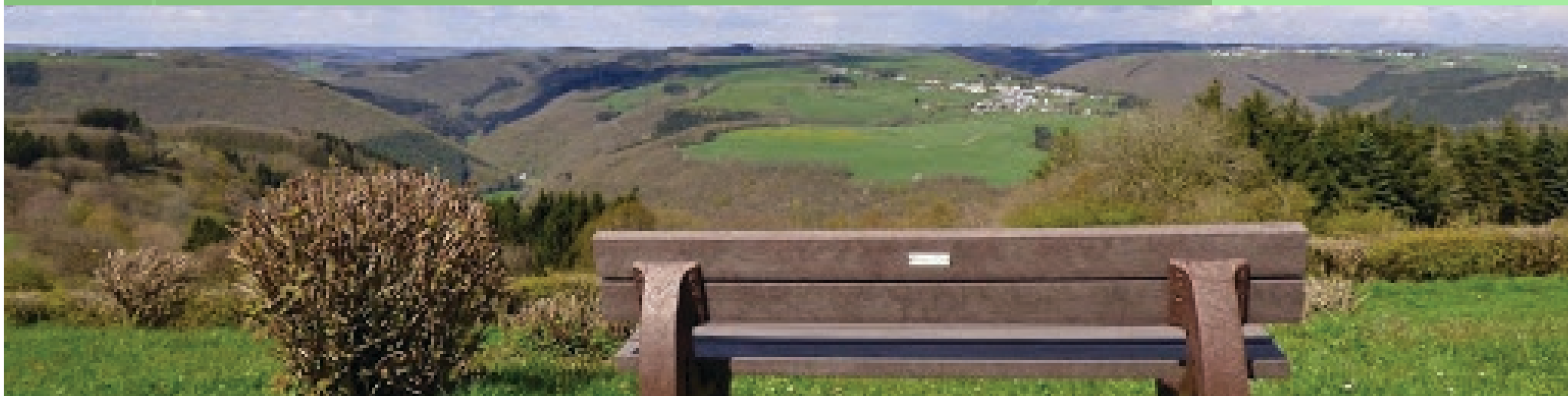
**Lien vers le formulaire
d'inscription en bas de
page**

Ce stage s'adresse à toutes les personnes chargées de gérer des groupes ou des projets. Aucun prérequis sur le plan graphique n'est nécessaire.

Groupe limité à 12 personnes
**Communication: Facilitation visuelle
résidentiels**

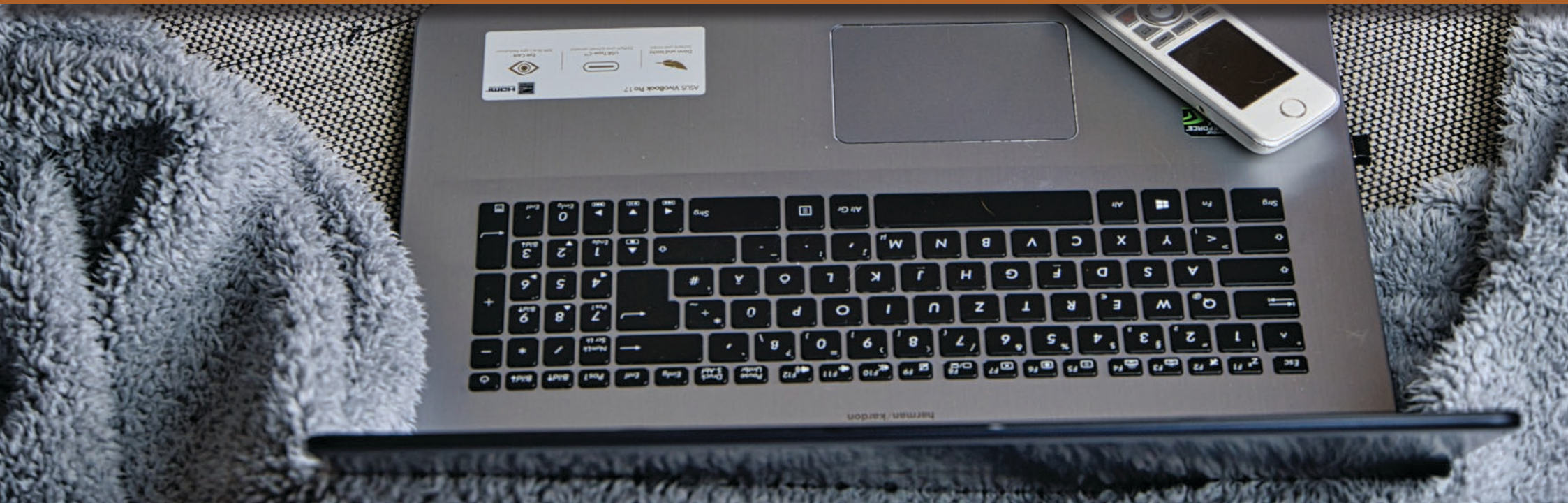
Informations pratiques août 2022

- Du mercredi 24 au vendredi 26 août 2022
- Accueil le 24 août à 9h30. Fin du stage le vendredi 26 août 2022 à 17h00
- CDPA Saint-Vaast
Rue Omer Thiriar, 232
7100 Saint-Vaast
- **245 € / 265 €**. Ce prix comprend la formation, l'hébergement en chambre individuelle (draps compris), 3 repas par jour avec de l'eau, 2 pauses café/thé par jour. Les suppléments de boissons ne sont pas compris dans ce montant.
- 60 € sont à payer lors de l'inscription (l'acompte tient lieu de réservation - dans la limite des places disponibles - et d'engagement et n'est pas remboursable).
- Le solde est à payer, au plus tard, 10 jours avant le stage. Nous prenons en compte les inscriptions dans l'ordre d'arrivée des paiements. Ne tardez donc pas à vous inscrire.
- Ces sommes sont à verser au compte n° BE19 0000 1276 64 12 - BIC: BPOTBEBI en indiquant le nom de la formation en communication.





Formations et ateliers en ligne



La facilitation visuelle

Apprenez dans le confort de votre propre cadre de travail!

Les techniques de la facilitation visuelle permettent d'associer textes et visuels 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 et pour prendre des notes efficaces et créatives.

La formation en ligne 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'entraîner.

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, structures, outil, etc).
- Découvrir les principes de la facilitation visuelle et construire

sa bibliothèque visuelle (formes et dessins réutilisables) personnelle.

- Développer son écoute active et sa capacité à filtrer les données essentielles.
- Pratiquer, pratiquer, pratiquer avec différents exercices concrets.

Méthodologie:

La formation en ligne prévoira **des échanges en direct** et des exercices à réaliser seul·e et en binôme. Grâce à une plateforme partagées les participant·e·s pourront recevoir des commentaires détaillés sur leurs productions. L'expérience en ligne permettra de créer un véritable laboratoire d'apprentissage. Des dessins en simultané de la formatrice permettront d'apprendre pas à pas les différents éléments visuels. La formation proposera à côté des moments d'expérimentation, des repères théoriques et méthodologiques, dans une ambiance détendue et dynamique. La formation proposera également des ressources grâce à un e-book imprimable.

Matériel:

- Avoir accès à un ordinateur équipé d'une caméra et d'un micro.
- Une connexion internet stable.
- Un Smartphone pour partager vos dessins en ligne.
- Des feuilles unies de votre imprimante. Prévoyez des feuilles de brouillons.
- Un crayon et une gomme.
- Un marqueur noir avec une pointe ronde moyenne (épaisseur de ligne minimum de 0,8mm, maximum de 1mm). Éviter les marqueurs indélébiles (permanent) qui vont transpercer la feuille. Quelques marques de référence: Faber Castell, Staedtler, Stabilo PointMax, Pilot, etc.).
- Minimum 2 marqueurs de couleur de la même épaisseur ou plus épais. Couleurs vives qui contrastent avec le noir.

Christelle Messiant,

formatrice et consultante en communication visuelle.



Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page



Pour toutes les personnes chargées de gérer des groupes ou des projets. Aucun prérequis sur le plan graphique n'est nécessaire.

Formation en ligne

Les 11, 12 et 13 octobre 2022

145.00 € / 165.00 € (+30€ si secteur marchand).

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 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» - Confucius.



Lien vers le formulaire
d'inscription en bas
de page



Formation en ligne
Les 30 septembre, 7 octobre 2022
de 9h30 à 16h30 et 1h de coaching
individuel le 14 octobre 2022
120.00 € / 140.00 € (+30€ si secteur
marchand).

MBTI: un outil pour mieux se connaître et mieux communiquer

Vous avez envie de mieux vous connaître et de mieux communiquer? Le MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) peut vous y aider, à travers la compréhension de votre type psychologique et de celui des autres. Basé sur la théorie de la personnalité de Jung et les préférences naturelles de chacun, il est non seulement un des indicateurs de personnalité le plus couramment pratiqué dans le monde (avec plus de 2 millions de personnes qui le passent chaque année), mais il a également la particularité de renvoyer à chacun une image toujours positive de lui-même, quel que soit son type psychologique.

Objectifs:

À la fin de cet atelier de 2 jours, le/la participant·e aura découvert son type psychologique MBTI. Il/elle connaîtra mieux son propre mode de fonctionnement tant personnel que professionnel. Il/elle sera amené·e à reconnaître la richesse des différences et recevra des pistes pour améliorer sa communication interpersonnelle par une meilleure compréhension du fonctionnement des autres (collègues, responsables, collaborateurs·trices, ami·e·s, conjoint·e, enfants, parents, etc.)

Contenu:

- Notions de bases: préférences, dichotomies (échelles propres au MBTI), type psychologique...
- Mode de ressourcement, entrée en relation, gestion de l'information, prise de décision, gestion du temps.
- Points forts, zone de confort et de développement, comportement sous stress.
- Profil relationnel, environnement de travail préféré, contribution à l'organisation.
- Différences et complémentarités des types psychologiques.
- Analyse critique de l'outil: limites et utilisations possibles notamment dans le contexte des organisations (gestion des ressources humaines, team building...).

Méthodologie:

Après une présentation des concepts propres au MBTI, notamment les dichotomies,

le/la participant·e sera amené·e à deviner son type parmi les 16 types psychologiques possibles. Ensuite, il/elle aura l'opportunité de passer l'authentique questionnaire MBTI, et validera lui/elle-même ses résultats, c'est-à-dire que chacun·e aura la possibilité de contester le cas échéant le type attribué par l'outil et pourra se repositionner. Ceci se fera grâce à la découverte des caractéristiques de son type, à travers différents exercices pratiques individuels ou en groupe (mise en situation, jeux de rôle...). Enfin, le/la participant·e sera sensibilisé·e aux différentes utilisations possibles de l'outil.

Attention: il s'agit bien d'un accompagnement en groupe et non d'une formation

Cet atelier de développement personnel s'adresse à toute personne souhaitant mieux se connaître, mieux fonctionner et communiquer avec les autres, tant dans son environnement personnel que professionnel.

Alain Merzer, ingénieur commercial, coach accrédité EMCC (European Mentoring and Coaching Council) et certifié MBTI, formateur et professeur à la Haute École Francesco Ferrer (Bruxelles)



Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page



*Formation en ligne
Les 19 et 24 mai 2022 de 9h30 à 16h30
115.00 € / 135.00 € (+30€ si secteur marchand).*

Améliorer la qualité de nos projets: comment faire?

Patrick Hullebroeck

directeur à la LEEP et formateur en gestion de projets

Il y a des projets réussis et des projets qui ne «marchent» pas. Pourquoi? Comment améliorer nos projets et augmenter la satisfaction des destinataires? Voici une journée pour mieux comprendre ce qui fait la qualité des projets et des outils pratiques pour les améliorer.

Programme:

- Qu'est-ce que la qualité?
- Les sources de la qualité et de la non-qualité.
- Contrôler la qualité.
- Des outils pratiques pour améliorer la qualité de nos projets.

Objectif:

Au terme de la formation, les participant·e·s disposeront d'outils concrets pour analyser et contrôler la qualité de leurs projets. Ils/elles pourront construire une démarche méthodique pour en améliorer la qualité.



Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page



Formation en ligne
Le 15 février 2022 de 9h30 à 16h30
75.00 € / 85.00 € (+30€ si secteur marchand).

La journée est destinée aux personnes qui réalisent des projets dans le secteur non-marchand et qui souhaitent se sensibiliser aux démarches de la qualité.

<https://ligue-enseignement.be/formation/ameliorer-la-qualite-de-nos-projets-comment-faire/>



Formations de longue durée



Formation d'animatrices et d'animateurs de projets socioculturels

Patrick Hullebroeck, formateur en gestion de projets et aux techniques d'animation, Christelle Messiant, formatrice et consultante en communication visuelle et Loïc Pannequin, coach, formateur en communication et en Programmation Neuro-Linguistique

Un monde meilleur...

Une économie plus durable et plus respectueuse de l'environnement, une consommation plus sobre, un commerce plus équitable...

Une société plus inclusive, plus égalitaire, plus fraternelle et davantage respectueuse des personnes...

Des collectifs et des groupes coopératifs, plus tolérants, plus créatifs, plus innovants, avec un fonctionnement participatif et plus démocratique...

Des individus plus libres et plus épanouis, qui se réalisent personnellement, quel que soit leur genre, leur orientation sexuelle, leurs origines et leurs convictions, sans nuire aux autres individus...

Nombreux sont ceux et celles qui s'impliquent concrètement sur le terrain, qui, professionnellement ou bénévolement, donnent un peu (beaucoup) d'eux-mêmes et prennent des initiatives.

De fait, la créativité sociale de la vie associative semble de nos jours sans limites, - en adoptant des nouvelles manières d'agir collectivement et de construire des projets innovants, en s'appuyant sur l'intelligence collective et sur la compréhension des processus de changement pour répondre à la solitude, à la détresse, à la fragmentation du tissu social, à la crise des solidarités, à l'absence de projets collectifs, à l'opacité des enjeux, aux problèmes d'intégration et de dés-emploi, aux intégrismes religieux et à la perte des repères, à la difficulté de construire un projet personnel et de donner du sens à sa vie (au plan personnel, familial et social), à la crise climatique et environnementale - autant d'aspects de la société contemporaine qui frappent les publics les plus fragiles: les jeunes, les femmes, les personnes âgées, les populations d'immigration récente et d'origine étrangère, en particulier quand celles-ci cumulent un bas niveau de formation et de revenu.

Vous aussi, vous vous sentez concerné·e par l'évolution de la société.

Vous souhaitez vous impliquer personnellement.



Vous croyez que des projets socioculturels menés avec des groupes peuvent rencontrer les aspirations humaines.

Vous participez déjà à des projets collectifs.

Vous voulez vous impliquer professionnellement ou bénévolement dans la vie associative et le secteur non-marchand.

Vous voulez augmenter vos compétences d'animatrice·eur de groupe ou devenir animatrice·eur de projets socioculturels.

La formation vous propose **17 journées de formation** pour acquérir les compétences de base en animation socioculturelle et clarifier votre projet personnel d'animatrice·eur.

Formation d'animatrices et d'animateurs de projets socioculturels

La formation a pour objectif de former des animatrices·eurs qui seront capables:

- De clarifier leur projet personnel et leurs objectifs.
- De concevoir, de réaliser et d'évaluer des projets socioculturels avec un groupe de manière structurée.
- D'analyser, avec le groupe et de façon critique, la situation de départ, d'identifier les enjeux, d'effectuer des choix et de développer la prise de responsabilité.
- Adopter la posture d'animatrice·eur et poser un cadre structurant dans un groupe.
- Générer de la cohésion et aligner un groupe sur des valeurs communes
- De faciliter et d'animer les processus de communication interpersonnels et collectifs dans le groupe.
- Donner et recevoir du feedback de manière respectueuse et constructive
- De pouvoir s'orienter dans le contexte légal (les a.s.b.l. et les subventions) et administratif des principaux secteurs de l'animation socioculturelle (éducation permanente, culture, jeunesse, cohésion sociale, intégration des personnes d'origine étrangère).
- De mettre en œuvre des compétences spécifiques en conduite de réunion, négociation, construction de partenariat et organisation.



Informations

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

Programme:

- Clarifier son projet personnel.
- Concevoir et réaliser un projet avec un groupe.
- Analyser la structure, identifier les enjeux, décider.
- Communiquer en groupe et s'initier à la dynamique de groupe.
- Conduire des réunions.
- Animer des activités de groupe.
- Négocier et mobiliser un groupe.
- Construire un partenariat.
- S'informer sur le droit des associations, les règles liées aux subventions et le contexte administratif.

Méthodologie:

La formation combinera mise en pratique, jeux de rôles, études de cas, travail individuel, en petits groupes et en grand groupe, flashes théoriques. Les participant·e·s disposeront de notes de cours pour les principaux aspects théoriques. 2 journées seront spécifiquement consacrées à la facilitation visuelle.

Pour toute personne âgée de 18 ans minimum qui souhaite développer ses compétences en animation socioculturelle.

La formation comprend 17 journées de stage réparties de la façon suivante:

- Du 26 au 29 mai 2022, de 9h à 17h au CeMPA, Place Rouppe, 29 -1000 BXL
- les 18 et 19 juin 2022 de 9h à 17h au CeMPA,
- un séjour résidentiel en pension complète du 2 juillet au 8 juillet 2022 au Centre culturel Marcel Hicter (La Marlagne) - 26, chemin des Marronniers, 5100 Wépion,
- les 10 et 11 septembre 2022 de 9h à 17h au CeMPA

299 € / 319 €

Le PAF couvre les frais d'hébergement, de repas du résidentiel et les frais d'organisation: matériel, notes de cours, salles, assurances et publicité.

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 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 31 mai, les 3, 7, 16, 21 et 24 juin 2022 de 9h30 à 16h30
219.00 € / 239.00 €



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 4, 5, 6, 12 et 13 mai 2022 de
9h30 à 16h30**

**195.00 € / 215.00 € (+30€ si secteur
marchand).**

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.

Organiser et motiver une équipe / projet

Patrick Hullebroeck

Directeur à la LEEP et formateur en gestion de projets

Avoir des idées, c'est bien; les réaliser, c'est mieux. Mais comment faire de nos trouvailles des projets qui aboutissent et qui tiennent la route?

Comment réussir la mise en œuvre de nos projets avec professionnalisme, c'est-à-dire, en conciliant l'efficacité et la rigueur avec le bien-être et le respect de nos valeurs éthiques? Comment rester motivé et ne pas se décourager face aux effets de la désorganisation?

Objectifs:

La formation a pour objectif l'acquisition par les participant.e.s d'outils pratiques pour améliorer leur organisation personnelle, en équipe ou en partenariat et entretenir la motivation de l'équipe-projet.

L'organisation personnelle

- Dresser son bilan personnel et identifier ses souhaits d'amélioration.
- Définir et atteindre ses objectifs personnels.
- Gérer son temps de façon optimale.

L'organisation en équipe

- Évaluer le travail en équipe.
- Clarifier les fonctions, les rôles et les motivations.
- Élaborer un plan de travail avec échéancier.
- Déléguer.
- Identifier les ressorts de la motivation en relation avec les besoins personnels.

L'organisation en partenariat

- Choisir ses partenaires.
- Négocier la convention de partenariat.



- Piloter le partenariat.

Méthode:

Essentiellement pratique, la formation combine des activités individuelles, en sous-groupes et en grand groupe, ponctuées de flashes théoriques

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000 BXL

Les 15, 16 et 22 septembre 2022 de 9h30 à 16h30

145.00 € / 165.00 € (+30€ si secteur marchand).

La conduite de réunion

Corentin Dayez,
formateur en accompagnement de
dynamiques collaboratives

Ce module de deux jours a pour objectif de découvrir des outils d'amélioration pour les réunions en abordant les fondamentaux suivants:

- Se préparer à animer un groupe.
- Favoriser la participation de chacun.
- Comprendre les bases de la dynamique de groupe.
- Mettre les réunions au service des projets de l'institution.

Dans la pratique, il s'agira d'examiner les points suivant que sont les phénomènes conscients et inconscients dans les groupes, le membership, le leadership, les types de communication et les facteurs la rendant plus favorable, la structuration et la dynamique des sous-groupes. Nous nous attarderons sur la manière de poser le cadre de la réunion, ses règles de fonctionnement, et sur les écrits tels qu'ordres du jours et PV.

Nous y aborderons les freins, résistances du groupe, la particularité des positions que peuvent adopter les participant·e·s, et les méthodes pouvant améliorer l'opérationnalité des réunions, afin que celles-ci soient porteuses de créativité, coopération et autonomie, en évitant au plus les phénomènes d'aliénation, passivité et déresponsabilisation.

Les bases théoriques seront éclairées d'exemples pratiques avec la possibilité pour les participant·e·s d'amener des cas concrets.

Un syllabus reprenant les éléments théoriques essentiels et une bibliographie sera remis aux participant·e·s.



Lien vers le formulaire
d'inscription en bas
de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000
BXL
Les 30 et 31 mai 2022 de 9h30 à
16h30
115.00 € / 135.00 € (+30€ si secteur
marchand).

Intelligence collective et management participatif

Des outils et des techniques pour développer les puissances du collectif

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 participants dont ils voudraient trouver des solutions collectivement.

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

Bertrand Willems,
formateur, facilitateur et coach en
Intelligence Collective



**Lien vers le formulaire
d'inscription en bas
de page**

*LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000
BXL*

*Les 14, 15 mars et le 26 avril 2022
de 9h30 à 16h30*

*145.00 € / 165.00 € (+30€ si secteur
marchand).*

*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.*

«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 si il/elle le souhaite.



Formation "Introduction au mind mapping" - Cécile Philippart.

Lien vers le formulaire
d'inscription en bas
de page

Pour les responsables d'asbl, chargé·e·s
de projets, responsables financiers,
animateurs·trices, formateurs·trices.

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000
BXL
Le 16 mai 2022 de 9h30 à 16h30
75.00 € / 85.00 € (+30€ si secteur
marchand).

Marketing stratégique pour les associations

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

Souvent malaimée par le secteur associatif, le marketing se révèle pourtant être un très bon allié pour une association, quelle que soit sa taille, afin d'assurer l'impact social de sa mission ainsi que sa pérennité financière. Développée en osmose avec son identité, il lui permettra d'asseoir sa crédibilité et d'assurer la pérennité de ses actions. Et ce, dans le respect de ses valeurs et au service de la cause qu'elle défend. Dans le cadre de cette formation, nous étudierons le marketing dans son volet stratégique, à savoir l'ensemble des outils de recherche et d'analyse de l'information qui permettent notamment à une asbl de connaître ses publics et l'environnement dans lequel elle évolue afin de mieux s'adresser à ces derniers et de contribuer à atteindre ses objectifs stratégiques.

En pratique, au cours de cette formation, le participant se dotera d'éléments théoriques et d'outils lui permettant de:

- Savoir comment asseoir une identité forte pour son asbl et informer efficacement ses interlocuteurs sur la pertinence de ses actions;
- Cibler ses publics bénéficiaires, comprendre leurs attentes et leurs comportements, leur envoyer les messages adéquats en apprenant à mieux communiquer avec eux;
- Sélectionner les partenariats à nouer pour avancer efficacement dans ses missions. Les convaincre de rejoindre l'aventure!



Cette formation s'adresse à la fois aux responsables d'asbl, aux chargé·e·s de projets, aux chargé·e·s de communication et à tout·e travailleur·euse du non-marchand intéressé·e par ce sujet enrichissant.

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

**LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000
BXL**

**Les 13 et 20 juin 2022 de 9h30 à
16h30**

**115.00 € / 135.00 € (+30€ si secteur
marchand).**

Insertion socioprofessionnelle: accompagner dans le secteur de la construction

Vous êtes job-coach, conseiller·e pédagogique, conseiller·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 acteurs·trices 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 manoeuvre? 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.

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



Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

**LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000
BXL**

**Les 7, 14 et 21 octobre 2022 de
9h30 à 16h30**

**145.00 € / 165.00 € (+30€ si secteur
marchand).**

Communication interpersonnelle et managériale:

Initiation à la Programmation Neuro Linguistique

Loïc Pannequin, coach, maître praticien et formateur en PNL

Qu'est-ce que la Programmation Neuro-Linguistique?

Un de ses principes de base est que chaque personne peut apprendre ce qu'elle a décidé d'apprendre! La PNL cherche à modéliser les savoir-faire et savoir-être de gens de talent dans leur domaine pour les retransmettre à d'autres qui en auraient besoin.

Les méthodes et techniques issues de la Programmation Neuro-Linguistique (nous emploierons l'abrégié PNL) se révèlent utiles pour chacun d'entre nous et en particulier pour les professionnels de la relation d'accueil, d'aide, chargés de communication, responsables d'équipes, gestionnaires, animateurs et techniciens qui passent la majeure partie de leur temps à communiquer avec les autres.

Objectifs:

Après un bref historique de la PNL, nous aborderons progressivement les principes de base de la communication efficace mis en lumière par celle-ci. La compréhension de ces attitudes particulières et les exercices proposés dans ce module permettent de développer les cinq principales compétences relationnelles utiles dans notre quotidien en mouvement constant:

- Connaître et appliquer les bases de la Relation Humaine.
- Être clair sur ses buts, intentions et objectifs.
- Créer rapidement des relations durables.
- Observer et être à l'écoute.
- Faire preuve d'adaptabilité.
- Être cohérent et pertinent.
- Développer ses compétences par la pratique de la Communication Interpersonnelle et managériale, en vue d'accompagner les changements individuels et collectifs.

Programme:

Les fondamentaux de la PNL (2 jours)

- Faire connaissance avec les principaux contributeurs de l'Ecole de Palo Alto (M. Erickson, G. Bateson, F. Perls, V. Satir) et des disciplines proches comme la systémique, la linguistique... avec un Focus sur les fondateurs de la PNL R. Bandler et J. Grinder et al. (R. Dilts...).
- Identifier les buts et spécificités de la PNL, intégrer les conditions éthiques et déontologiques de l'utilisation de la PNL ainsi que les différents champs d'applications.
- Pratiquer les présuppositions relationnelles de la PNL.
- Découvrir comment nous construisons notre réalité à partir de nos perceptions.
- Pratiquer la communication interpersonnelle avec élégance et efficacité en développant son acuité sensorielle pour détecter les états émotionnels et cognitifs de nos interlocuteurs.
- Prendre appui sur la calibration, la synchronisation pour établir et maintenir la relation et la confiance lors des communications managériales.



Communication interpersonnelle et managériale: Initiation à la Programmation Neuro Linguistique

Loïc Pannequin, *coach, maître praticien et formateur en PNL*

- Apprendre à utiliser l'art du questionnement en utilisant le Métamodèle (structure de la grammaire transformationnelle de Noam Chomsky).

Savoir-faire et savoir-être dans la **communication interpersonnelle et managériale** (2 jours)

- Jouer et utiliser la structure du langage (Métamodèle) pour poser, clarifier et développer des relations personnelles et professionnelles écologiques et pérennes (réseau professionnel, partenariat, ...).
- Apprendre à formuler un objectif stimulant, mobilisant l'ensemble des ressources de la personne tout en respectant son écologie.
- Savoir utiliser le cadre «comme si» pour inviter à la résolution de problème, à s'orienter vers les solutions et le changement.
- Développer l'acuité sensorielle par l'apprentissage du «talent» à calibrer (praticqué avec excellence par M. Erickson). Passage en revue de la calibration Visuel, Auditive, ...
- Apprendre à repérer notre système de représentation préférentiel par les accès oculaires ou les prédicats (VAKOG).
- Apprendre à utiliser ces différents outils dans un contexte relationnel ou managérial.
- De nombreux modèles de changement personnel et collectif qui vous permettront d'élargir votre horizon, prendre des décisions, résoudre un problème tant sur le plan personnel que professionnel.

Méthodologie:

- Une **pédagogie active et impliquante**: apports théoriques, démonstration par le formateur, applications pratiques via les travaux en binôme, trinôme et en grand groupe, exercices individuels et collectifs... Le formateur jouera aussi le rôle de facilitateur pédagogique en restituant des feedback personnalisés.
- Des **supports d'exercices et de cours**: sont fournis aux participants sous format papier et format numérique.



Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

Cette formation s'adresse aux professionnels des entreprises privées, publiques, associatives et métiers en interaction avec le public: Formateurs, animateur, gestionnaires, chef de projet, professions médicales, paramédicales et d'aide à la personne, RH (chargés de recrutement, chargés des relations sociales, manager de talents, bilan de compétences) Fonctions commerciales, responsables fonctionnels.
Sans pré-requis

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000
BXL
Les 17, 18 mai et les 10 et 15 juin
2022 de 9h30 à 16h30
155.00 € / 175.00 € (+30€ si secteur marchand).



Travailler dans le non marchand



Bilan de compétences et projet professionnel

Un accompagnement en groupe

Vous avez envie de savoir où vous en êtes professionnellement, vous aimeriez changer d'activité mais vous n'avez pas d'idée précise ou vous hésitez entre plusieurs options, vous avez un projet et vous voudriez le confronter à la réalité; vous sortez d'un burn-out ou êtes stressé au travail, ou encore vous avez fait le tour de votre travail et vous vous ennuyez, ou enfin vous vous sentez piégé...

Dans tous ces cas de figure, c'est sûrement le bon moment de faire votre bilan de compétences.

Objectif:

Cet accompagnement en groupe de 4 jours a pour but de préparer les participant·e·s à définir son projet professionnel, en l'aidant à identifier ses compétences, analyser sa trajectoire professionnelle, cerner sa personnalité, et définir ses priorités. À l'issue de l'atelier, le/la participant·e aura réalisé son bilan de compétences, et pourra progresser dans l'élaboration de son projet, qu'il/elle aura encore à approfondir et à mettre en œuvre par lui/elle-même ou dans le cadre d'un accompagnement personnalisé.

Contenu:

- Analyser sa trajectoire professionnelle.
- Identifier ses connaissances et savoir-faire.
- Comprendre sa façon de penser, de raisonner, d'être en relation professionnelle (savoir-être).
- Connaître ses désirs, ses moteurs et sources de plaisir.
- Reconnaître ses valeurs.
- Cerner ses priorités.
- Définir ce que vous voulez changer.
- Ébaucher son projet.
- Confrontation à la réalité et prix à payer.
- Ressources et préparation du changement.

Méthodologie:

Le séminaire est basé sur de brefs exposés suivis d'exercices pratiques individuels et en groupe. Les participant·e·s sont amené·e·s à réfléchir et à répondre aux différentes questions qui constituent le bilan de compétences. Le contenu de la formation sera adapté aux besoins et réactions des participant·e·s. Différentes méthodes créatives seront utilisées. Au cours du séminaire, les participant·e·s rempliront les différentes fiches constituant le bilan de compétences. Pour optimiser l'efficacité du processus, il leur sera demandé un travail de réflexion entre les séances.

Attention: il s'agit bien d'un accompagnement en groupe et non d'une formation.

Ce séminaire s'adresse à toute personne souhaitant faire le point sur son parcours professionnel, définir son projet professionnel ou se réorienter.

Alain Merzer, Ingénieur commercial, coach accrédité EMCC (European Mentoring and Coaching Council) et certifié MBTI, formateur et professeur à la Haute École Francesco Ferrer (Bruxelles)



Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

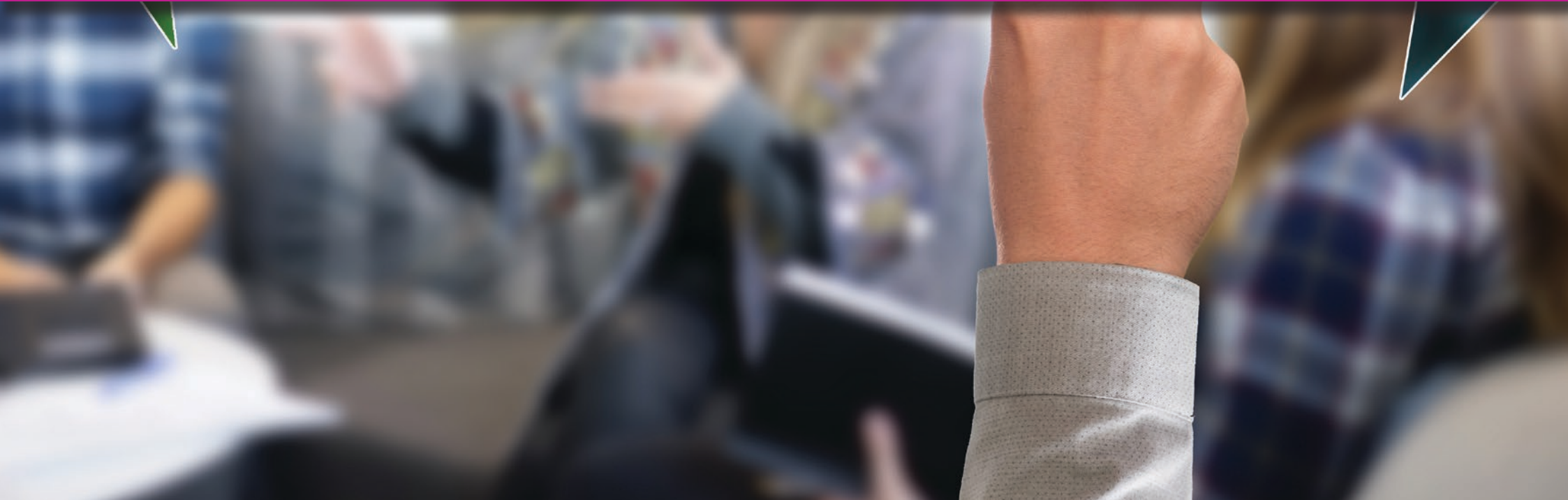
LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000 BXL

Les 27 avril, 12 mai, 2 et 23 juin 2022 de 9h30 à 16h30

155.00 € / 175.00 € (+30€ si secteur marchand).



Communication



Formation initiation à la PNL: un modèle de choix

Loïc Pannequin, coach, maître praticien et formateur en PNL et Nicolas Tiliakos, coach et praticien PNL.

Aristote, Leonard de Vinci, Sherlock Holmes, Virginia Satir, Walt Disney, Milton Erickson sont connus comme des personnes géniales!

Ces génies de notre Histoire se comportaient, communiquaient, travaillaient, pensaient, se motivaient, prenaient des décisions, étudiaient, percevaient le monde et éprouvaient des sentiments, de manières telles que cela leur a permis de développer des compétences absolument uniques (chacun·e à son époque et chacun·e dans son milieu respectif).

La Programmation Neuro-Linguistique va étudier et décoder ces «façons de faire» hors du commun pour les transmettre à ceux et celles qui en ont besoin.

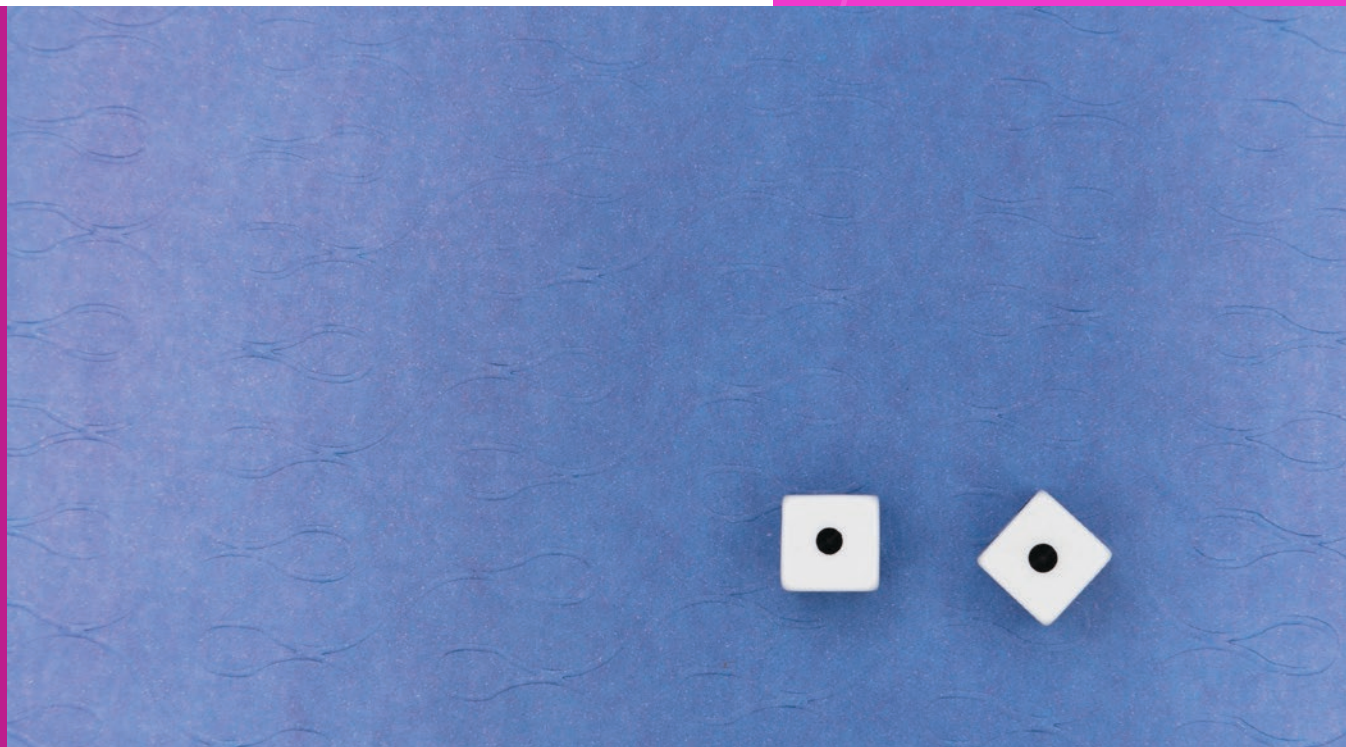
Qu'est-ce que la Programmation Neuro-Linguistique?

Un de ses principes de base est que chaque personne peut apprendre ce qu'elle a décidé d'apprendre!

Les méthodes et techniques issues de la Programmation Neuro-Linguistique (nous emploierons l'abrégié PNL) se révèlent utiles pour chacun·e d'entre nous et en particulier pour les professionnel·le·s de la relation d'accueil, d'aide, chargé·e·s de communication, responsables d'équipes, gestionnaires, animateur·trice·s et technicien·ne·s qui passent la majeure partie de leur temps à communiquer avec les autres.

Objectif:

Après un bref historique de la PNL, nous aborderons progressivement les principes de base de la communication efficace mis en lumière par celle-ci. La compréhension de ces attitudes particulières et les exercices proposés dans ce module permettent de développer les cinq principales compétences relationnelles utiles dans notre quotidien en mouvement constant:



- Être clair sur ses buts, intentions et objectifs.
- Créer rapidement des relations durables.
- Observer et être à l'écoute.
- Faire preuve d'adaptabilité.
- Être cohérent et pertinent.

Contenu:

- La formulation d'objectif: comment être clair sur ses buts, ses intentions et objectifs, savoir ce qu'on veut et le communiquer clairement.
- Les jumelles du PNListe: pratiquer les présuppositions relationnelles de la PNL

Formation initiation à la PNL: un modèle de choix

- Découvrir comment nous construisons notre réalité à partir de nos perceptions
- Voir le monde autrement pour mieux le comprendre, les autres et soi-même et avoir plus de choix en développant la flexibilité.
- L'art du questionnement: savoir mieux s'exprimer clarifier sa pensée, mieux écouter. Comment déjouer les pièges de la communication? Comment l'art du questionnement permet de clarifier sa pensée et celle des autres pour mieux se comprendre.
- Créer du lien et des relations durables: comment se synchroniser à son interlocuteur permet de créer du lien: L'observation des indices sensoriels, verbaux et non-verbaux.
- Comment être plus aligné sur ses principes et valeurs pour être plus ancré et avoir plus d'impact sur le monde qui nous entoure et sa propre vie.
- De nombreux modèles de changement personnel qui vous permettront d'élargir votre horizon, prendre des décisions, résoudre un problème tant sur le plan personnel que professionnel.

Méthodologie:

- **Une pédagogie active et impliquante:** apports théoriques, démonstration par le formateur, applications pratiques via les travaux en binôme, trinôme et en grand groupe, exercices individuels et collectifs... Les formateurs joueront aussi le rôle de facilitateurs pédagogiques en restituant des feedback personnalisés.
- **Des supports d'exercices et de cours:** sont fournis aux participant·e·s sous format papier et format numérique.
- **Une équipe pédagogique:** deux formateurs pour chacun des modules de 2 X 2 jours.



Pour toute personne souhaitant s'initier ou avoir un premier contact avec la PNL.

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

Place Rouppe, 29 - 1000 BXL
Les 23, 24 avril et les 7 et 8 mai
2022 de 10h à 17h
155.00 € / 175.00 € (+30€ si secteur marchand).

La communication assertive

Sophie Devuyst,
psychologue, psychothérapeute et formatrice

Nous souhaitons tous construire des relations harmonieuses. Pourtant, nos comportements sont parfois inadaptés et le résultat est désastreux... Donner son point de vue sans s'imposer, oser s'affirmer en se respectant et en respectant l'autre, c'est possible et cela s'apprend...

- Apprendre à mieux communiquer et vivre harmonieusement dans son milieu de travail et plus précisément:
 - Maîtriser une communication plus efficace et satisfaisante.
 - Prendre conscience des mécanismes de défense mis en place dans la relation.
 - S'ouvrir à des relations plus authentiques.
 - Trouver l'attitude juste entre agressivité et repli.
 - Repérer les mécanismes de manipulation.
 - Être capable de défendre ses droits sans empiéter sur ceux des autres.
 - Se sentir apaisé après avoir dit ce que l'on avait à dire.
 - Établir des relations gagnant-gagnant.

Cette formation est à la fois basée sur les situations de terrain vécues par les participant·e·s, encadrée par des mises en situation et complétée par des apports théoriques.



Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000
BXL
Les 3, 4, 20 et 30 mai 2022 de 9h30
à 16h30
155.00 € / 175.00 € (+30€ si secteur marchand).

Communication active d'après Thomas Gordon

Les outils de base de la psychologie humaniste au service des acteurs·trices 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 participant·e·s 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·trice. 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 participant·e·s, 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.

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

Gaia Soldatini,

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



**Lien vers le formulaire
d'inscription en bas
de page**

**LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000
BXL**

**Les 24 octobre, 7, 21 novembre,
5 et 19 décembre 2022 de 9h30 à
16h30**

**195.00 € / 215.00 € (+30€ si secteur
marchand).**

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'écouter 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·trice.
- 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 participant·e·s seront les bienvenues.



Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000
BXL

Les 7, 8 et 23 juin 2022 de 9h30 à
16h30

145.00 € / 165.00 € (+30€ si secteur
marchand).

**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,...**

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

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 participant·e·s, 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.

Veillez porter une tenue confortable.



**Lien vers le formulaire
d'inscription en bas
de page**

**LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000
BXL**

**Les 9, 10 et 13 mai 2022 de 9h30 à
16h30**

**145.00 € / 165.00 € (+30€ si secteur
marchand).**

Réagir à l'agressivité verbale des usagers, clients ou bénéficiaires

Sabine Muller,

formatrice et comédienne, coach en développement personnel et relationnel

Certaines professions en relation avec le public sont particulièrement confrontées à l'agressivité verbale. Cette confrontation parfois quotidienne peut être la source de nombreuses souffrances.

Objectif:

Ces 3 jours de formation ont comme objectif de vous permettre de vous approprier certains outils pour mieux réagir face à l'agressivité d'autrui et mieux faire face aux émotions suscitées par ces situations difficiles.

Programme:

- Mieux comprendre l'agressivité: facteurs déclencheurs et circonstances aggravantes.
- Se connaître face à l'agressivité: nous ne sommes pas tous égaux face à l'agressivité.
- Ses propres réactions de colère: comment ne pas contre-attaquer et exprimer avec justesse ses sentiments et ses besoins?
- Les «allergies» relationnelles: pourquoi sommes-nous irrités par certains comportements?
- Comment éviter de «mettre le feu aux poudres»? : prévenir vaut mieux que guérir.
- Désamorcer l'agressivité: améliorer sa communication et son attitude.
- Se protéger: comment contre-argumenter sans escalader ni «se laisser faire»?
- Récupérer après une agression verbale: gérer les émotions et sensations désagréables.

© Alexandr Podvalny de Pixabay



Méthodologie:

Comme dans toutes les matières «relationnelles», il n'y a pas de recettes miracles mais une appropriation nécessaire des outils proposés. Des exercices pratiques vous permettront d'acquérir les bons réflexes de prévention et de gestion. D'autres exercices basés sur la visualisation, sur la respiration, sur la gestion de ses émotions vous permettront de mieux gérer les effets ressentis suite à des situations agressives.

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000
BXL

Les 13, 15 et 20 septembre 2022
de 9h30 à 16h30

145.00 € / 165.00 € (+30€ si secteur
marchand).

Mieux connaître, utiliser et préserver sa voix

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-trices?

Vous êtes enseignant·e, guide, une personne qui prend la parole en réunion, entraîneur/euse 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·e, 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.

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



**Lien vers le formulaire
d'inscription en bas
de page**

Porter une tenue confortable.
**LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000
BXL**
**Les 28 et 29 mars 2022 de 9h30 à
16h30**
**115.00 € / 135.00 € (+30€ si secteur
marchand).**

Comment mieux prévenir et résoudre les conflits interpersonnels

Sabine Muller,

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

Malentendus, interprétations, jugements, suppositions, différence d'opinions, de perceptions et d'objectifs... Les occasions de vivre des tensions et des conflits interpersonnels sont nombreuses et inévitables, aussi bien dans la sphère professionnelle que privée.

Du rejet de la «faute» sur l'autre à une culpabilisation déplacée, la palette de nos réactions habituelles nous permet rarement d'éviter ou de résoudre les tensions et conflits que nous vivons.

Plutôt que d'attendre de façon illusoire que l'autre change soyez plutôt celui ou celle qui induira le changement.

Programme et **objectifs** (attention, cette formation n'aborde PAS la gestion de l'agressivité du public – pour cette thématique, voyez «Réagir à l'agressivité des usagers, clients ou bénéficiaires»):

La formation vous propose des outils concrets pour savoir quoi dire, comment, où, quand et à qui afin de dénouer vos différends relationnels.

- Le conflit: avant, pendant et... après
- Améliorer votre communication
- Adopter les bonnes et éviter les mauvaises attitudes
- Se détresser pendant un conflit
- Penser «gagnant-gagnant»
- Donner et recevoir une critique
- Sortir du triangle dramatique



Méthodologie:

Flashes théoriques, échanges d'expérience, mises en commun et prise de recul, dans un cadre respectueux de chacun.

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000
BXL

Les 20 et 25 octobre 2022 de 9h30
à 16h30

115.00 € / 135.00 € (+30€ si secteur
marchand).



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 créativité 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 intergénérationnelles, etc.).



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



- 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·euses sociaux, animateurs·trices, enseignant·e-s, éducateurs·trices...)

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000
BXL

Les 5, 6 et 9 mai 2022 de 9h30 à
16h30

145.00 € / 165.00 € (+30€ si secteur
marchand).

Techniques d'écriture créative au service de l'animation et de la formation

L'écriture n'est-elle pas une ressource insuffisamment utilisée en animation et en formation ?

Elle permet pourtant de contextualiser une activité, capter l'attention, changer de rythme, développer la créativité, faire groupe, favoriser l'expression, susciter le recours au langage symbolique, poétique, etc. Mais elle est aussi une merveilleuse source d'apprentissage pour les intervenant·e·s qui souhaitent s'exprimer et écouter l'autre.

Voici un atelier d'écriture, ludique et créatif, riche d'une multitude d'approches destinées à utiliser l'écriture en animation ou en formation pour :

- mettre en relation les personnes avec leur imaginaire et leur univers symbolique;
- susciter une expression personnelle, à la fois, authentique et respectueuse de soi, source d'estime et de confiance en soi;
- encourager l'envie d'écrire, dépasser certains blocages dans l'expression, en particulier auprès d'apprenant·e·s dont le français n'est pas la langue maternelle ou qui ont un accès restreint à l'expression écrite;
- utiliser l'écriture pour faciliter une représentation partagée, un projet collectif ou une identité de groupe.

Programme:

Nous prendrons le temps d'écrire, ensemble, et comme si on jouait. Prendre le temps d'écrire, c'est d'abord vivre un temps d'écriture dans un espace donné, un espace de créativité pour approcher l'écriture autrement...

C'est un atelier: un lieu de construction, de mise en forme, de fabrication, de travail. L'atelier d'écriture est aussi un

laboratoire: on teste, on expérimente, on interroge par la pratique. Et c'est aussi et surtout un terrain de jeu.

L'utilisation de déclencheurs nous entraînera dans l'écriture de façon dynamique, surprenante, inattendue: photos, musiques, mots, objets... tout est source d'écriture et de réactions d'écriture: mots inconnus, photos avec des mots, extraits d'une lettre, nouveaux proverbes, quelques mots dits par un inconnu, etc.

Pour aboutir à des réalisations détonantes... collages de mots, avec ou sans photos, écritures en dessin, calligrammes, lettres, affiches, dialogues de films, listes, recettes, demandes d'emploi, petites annonces, slogans, etc.

Tout au long de l'atelier, des outils (albums, recueils, jeux, cartes...) seront présentés pour permettre aux participant·e·s de se faire une idée du potentiel créatif en matière d'écriture et de prendre connaissance de certaines références utiles.

Objectifs de la formation:

- Apprendre à écrire et à utiliser les exercices pour soi et sur son terrain d'animation.
- Découvrir et se familiariser concrètement avec l'écriture, ses particularités, ses techniques, son importance dans la construction de soi, d'une collectivité, d'un projet citoyen.
- Aborder sa confiance dans ses capacités imaginatives et expressives.
- Prendre conscience de l'importance des outils de l'atelier.
- Utiliser l'écriture dans les animations: mise en place d'ateliers, de temps d'écriture pour divers objectifs et projets.

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



Lien vers le formulaire
d'inscription en bas
de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000
BXL

Les 29, 30 septembre et le 3
octobre 2022 de 9h30 à 16h30
145.00 € / 165.00 € (+30€ si secteur
marchand).

Pour toute personne intéressée par
l'écriture et la possibilité de libérer
sa plume ou qui souhaite l'utiliser
dans un contexte professionnel
(travailleuses sociales,
animateur·trices, enseignant·e·s,
éducateur·trices...)

Comment mieux s'adresser à un groupe?

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

Comme animateur·trice, formateur·trice, 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·e! 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 participant·e·s 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.
- Être un·e facilitateur·trice.
- 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 3 et 6 mai 2022 de 9h30 à
16h30

115.00 € / 135.00 € (+30€ si secteur
marchand).

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.

**Lien vers le formulaire
d'inscription en bas
de page**

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000
BXL

Les 17 et 24 juin 2022 de 9h30 à
16h30

115.00 € / 135.00 € (+30€ si secteur
marchand).

La formation s'adresse aux animateurs·trices,
formateurs·trices, enseignant·e·s, facilitateurs·trices,
responsables d'équipe, curieux·se·s...

Le photos-langage au service de vos animations de groupe

Patrick Hullebroeck

Directeur à la LEEP et formateur en gestion de projets

Le photos-langage 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 photos-langages 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 photos-langage 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 photos-langages: des photos-langages... 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 photos-langages: 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 photos-langages 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 18, 19 et 20 mai 2022 de 9h30
à 16h30

145.00 € / 165.00 € (+30€ si secteur
marchand).

Formation aux techniques d'animation

Animer des processus de changement en groupe

Nombreux sont les acteurs·trices 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·e 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 intervenant·e·s: 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·trices et aux formateurs·trices qui souhaitent approfondir leurs compétences en animation et qui, par l'expérience ou par formation, disposent déjà des connaissances de base en animation.

Patrick Hullebroeck,
directeur de la LEEP et formateur
en gestion de projets



Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000
 BXL
 Les 8, 9, 10 et 14 juin 2022 de 9h30
 à 16h30
 155.00 € / 175.00 € (+30€ si secteur
 marchand).

Animer et former via les techniques d'improvisation théâtrale

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

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 participant·e·s. Chacun·e doit pouvoir s'exprimer, être écouté·e et accepté·e 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 participant·e·s.
- 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/la participant·e acteur·trice 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



**Lien vers le formulaire
d'inscription en bas
de page**

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000
BXL

Les 19 et les 20 septembre 2022 de
9h30 à 16h30

115.00 € / 135.00 € (+30€ si secteur
marchand).

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

Animer et former en groupe avec les intelligences multiples

En formation comme en animation, nombreux sont les professionnel·le·s qui cherchent à augmenter l'impact de leurs interventions, en individualisant et/ou en pluralisant leurs approches. Mais comment tenir compte du profil individuel de chaque participant·e ou apprenant·e? Comment varier les modes d'expression et les modes d'apprentissage?

La théorie des Intelligences Multiples, proposée par le psychologue américain Howard Gardner, peut nous y aider: elle apporte un éclairage novateur à travers la description concrète de huit types d'intelligences.

Faire appel aux intelligences multiples dans sa pratique d'animatrice ou d'animateur, d'enseignant·e, de formatrice ou de formateur permet de valoriser chaque enfant ou participant·e dans ses compétences particulières, de varier les portes d'entrée pour les apprentissages ou encore de tenir compte de la richesse et de la diversité au sein des groupes.

Programme:

- S'interroger sur la notion d'intelligence(s).
- Découvrir la théorie des intelligences multiples d'Howard Gardner et les différentes intelligences.
- Identifier son propre bouquet d'intelligences et son impact sur ses pratiques professionnelles.
- Découvrir les plus-values de l'approche des intelligences multiples pour les activités et apprentissages en groupe.
- Tenir compte des profils d'intelligences des participant·e·s ou apprenant·e·s dans un groupe.
- Introduire les intelligences multiples dans ses animations, formations ou cours: principes, méthodologie, idées.
- Créer une séquence d'animation, de formation ou de cours exploitant différentes intelligences.

Objectifs:

- Développer sa sensibilité à la diversité des formes d'intelligences.
- Découvrir les principaux aspects de la théorie des intelligences multiples.

- Initier une réflexion personnelle sur l'intégration de cette approche dans ses pratiques pédagogiques.

Méthodologie:

Méthode participative alternant éclairages théoriques, échanges de réflexions et d'outils concrets, moments pour appréhender les nouvelles notions de manière plus individualisée et séquences consacrées à la construction collective de nouveaux dispositifs d'animation ou de formation en lien avec la réalité de terrain de chacun·e.

Caroline Leterme,

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



Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000 BXL

Les 21 et 22 avril 2022 de 9h30 à 16h30

115.00 € / 135.00 € (+30€ si secteur marchand).

Cette formation s'adresse aux formateurs·trices, enseignant·e·s et animateurs·trices.

La facilitation 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'entraîner.

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'entraîner à animer des premières réunions sur base du visuel.
- Appréhender la posture de facilitateur·trice 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.

Christelle Messiant,
formatrice et consultante en
communication visuelle.



**Lien vers le formulaire
d'inscription en bas
de page**

**LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000
BXL**

**Les 23, 24 et 25 mai 2022 de 9h30
à 16h30**

**145.00 € / 165.00 € (+30€ si secteur
marchand).**

La facilitation visuelle

Niveau 2

Christelle Messiant,
formatrice et consultante en
communication visuelle.

Vous avez déjà suivi un module d'initiation à la facilitation visuelle à La ligue ou ailleurs? Vous souhaitez approfondir votre pratique de création de supports visuels pour vos animations, vos réunions, vos coachings ou ateliers? Consolider vos techniques de dessin? Votre posture de facilitateur·trice visuel? Cette formation de 2 jours vous aidera à vous perfectionner à la facilitation visuelle et communiquer de manière ludique dans un environnement professionnel.

Objectifs:

La formation a pour objectif d'approfondir et renforcer les techniques de base de la facilitation visuelle. S'approprier la posture de facilitateur·trice visuel·le, expérimenter, grâce à de nombreux exercices, les différents contextes d'utilisation, synthétiser et traduire visuellement des sujets proposés.

Programme:

- Retour d'expérience des participant·e·s sur leur pratique de la facilitation visuelle. Les réussites et les difficultés rencontrées.
- Approfondir les dessins de personnages, de pictos, de métaphores et d'actions.
- Pratiquer le lettrage.
- S'entraîner à structurer ses planches visuelles.
- Pratiquer la capture visuelle en direct sur petits et grands formats.
- Pratiquer la technique du parler/dessiner.
- S'entraîner à incarner la posture du/de la facilitateur·trice visuel·le.

Méthodologie:

Essentiellement pratique et basée sur une pédagogie participative, la formation proposera à côté des moments d'expé-



rimentation, des repères théoriques et méthodologiques, dans un cadre détendu. La formation proposera également des ressources pour aller plus loin.

Prérequis: Avoir suivi une formation aux bases de la facilitation visuelle.

**Lien vers le formulaire
d'inscription en bas
de page**

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000
BXL

Les 28 et 29 juin 2022 de 9h30 à
16h30

115.00 € / 135.00 € (+30€ si secteur
marchand).

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·e·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 participant·e·s, 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 participant·e·s et basée sur des cas et exemples concrets.
- Concepts utiles, flashes 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 10, 11 et 16 mai 2022 de 9h30 à 16h30

145.00 € / 165.00 € (+30€ si secteur marchand).

Développer la conscience corporelle et la vie émotionnelle des jeunes grâce aux outils de la relaxation et de la sophrologie

La relaxation et la sophrologie proposent des outils simples et efficaces pour améliorer la conscience corporelle et le vécu émotionnel. Nombreux sont les professionnel·le·s de l'éducation (enseignant·e·s, éducatrices, éducateurs, animatrices et animateurs) qui s'en inspirent aujourd'hui pour améliorer le climat relationnel dans les groupes et faciliter le bon déroulement des activités éducatives. Ils expérimentent concrètement ce que les sciences cognitives enseignent: que la réduction du stress négatif et un vécu interne apaisé contribuent non seulement au bien-être personnel mais aussi à une meilleure efficacité cognitive.

Il suffit parfois de peu de choses pour se lancer soi-même dans l'animation de petites activités de relaxation et de sophrologie: un cadre méthodologique, quelques outils concrets, un partage d'expériences dans un cadre bienveillant et enrichissant... C'est tout l'objectif de ce stage: apporter les éléments nécessaires pour démarrer ou pour enrichir une pratique déjà en cours, qu'il s'agisse de réaliser au quotidien des activités ponctuelles ou des séquences destinées à devenir régulières.

Objectif:

La formation a pour objectif de construire une boîte à outils avec des pratiques simples et concrètes, adaptées au rythme

de travail et au public des participant·e·s, qui s'effectuent en position debout, assise et couchée.

Programme:

- Introduction aux techniques de relaxation et de sophrologie (théorie et pratique).
- Introduction à l'EFT (théorie et pratique).
- Accorder les objectifs de ses missions et les pratiques proposées.
- Identifier le cadre de travail et les publics visés.
- Instaurer un cadre et définir les objectifs des activités basées sur les outils de la relaxation et de la sophrologie.
- Mise en situation d'animation avec le groupe.

Méthodologie:

Partant de la découverte personnelle des outils, individuellement et en groupe, à la fois théorique et expérientielle, les participant·e·s découvrent comment intégrer les activités dans leur contexte professionnel et comment les animer.

Tatiana Milkovic',

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



Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

Pour toute personne en charge d'une fonction éducative avec des enfants ou des adolescents souhaitant enrichir sa pratique avec des activités basées sur la relaxation et la sophrologie.

**LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000
BXL**

**Les 1^{er}, 2 et 13 juin 2022 de 9h30 à
16h30**

**145.00 € / 165.00 € (+30€ si secteur
marchand).**



Aide et interculture



Sensibilisation à l'ethnopsychiatrie

Philippe Woitchik,
psychiatre, responsable de la
consultation d'ethnopsychiatrie à
l'Hôpital Brugmann (ULB)

La consultation d'ethnopsychiatrie est destinée à offrir une véritable psychothérapie d'inspiration psychanalytique à des patient·e·s présentant une symptomatologie à fort codage culturel (patient·e·s se plaignant notamment de sorcellerie, d'envoûtement, de maraboutage).

Les interventions ethnopsychiatriques renferment des expériences de relations interculturelles très riches dont les enseignements peuvent être transposés au travail social, culturel ou pédagogique.

Objectifs:

La formation a pour objectif de permettre cette mise en relation.

Qu'est-ce que l'ethnopsychiatrie?

- Historique et notions de base; systèmes étiologiques des cultures non-occidentales; méthodes et cadre de travail en ethnopsychiatrie.
- Pathologies psychiatriques de la migration (études de cas).
- Névroses post-traumatiques liées à la grossesse et à l'accouchement, aux problèmes gastriques et dermatologiques (les deux «frontières» du corps), aux accidents de travail, aux troubles du langage.
- Remarques ethnopsychiatriques sur «l'intégration».

Les enfants de migrant·e·s:

- La place de l'enfant et de l'adolescent·e dans les cultures non-occidentales; les relations oedipiennes, intrafamiliales et les rites de passage; les transformations des structures familiale et communautaire dues à la migration; pathologies d'enfants de migrant·e·s (études de cas); délinquance, toxicomanie; sectes; problèmes scolaires; travail au sein des familles, consultations à domicile.



Séminaire de discussion:

- Développements à la demande des participant·e·s qui sont invité·e·s à apporter, s'ils en ont la possibilité, des cas cliniques qui feront l'objet d'un travail du groupe.

**Lien vers le formulaire
d'inscription en bas
de page**

Place Rouppe, 29 - 1000 BXL
Le WE des 14 et 15 mai 2022 de
9h30 à 16h30
115.00 € / 135.00 € (+30€ si secteur
marchand).

Accompagner sans s'épuiser

Accueillir et remobiliser

Sophie Devuyst,
psychologue, psychothérapeute et formatrice

Objectifs:

Les acteurs·trices du non marchand, singulièrement dans les domaines de l'insertion sociale et professionnelle, de l'aide sociale et des activités menées avec des publics fragilisés, entrent en contact avec des personnes que la vie n'a pas ménagées et qu'elle a laissées comme éteintes? Comment accueillir et accompagner ces personnes démobilisées? Tel est l'enjeu de ce stage.

- Établir un climat de confiance et de respect et proposer un cadre de collaboration épanouissant et efficace avec les usagers (se présenter, faire une offre de service, mettre à jour les attentes, établir un contrat positif).
- Aider l'usager à identifier ses besoins et à conscientiser ses ressources, à se fixer des objectifs accessibles par étapes et à faire le deuil de ses expériences d'échec, à prendre soin de lui, à identifier les blocages et sabotages pour retrouver l'énergie de la motivation.
- Réfléchir à son implication en tant qu'intervenant·e dans la relation d'aide pour ne pas s'épuiser, ni agresser (clarifier le rôle de chacun, les responsabilités de l'intervenant·e et de l'usager).

Méthodologie:

- Exercices pratiques et mises en situation à partir des attentes et des expériences de terrain vécues.
- Identification et clarification des difficultés et des ressources.
- Apports théoriques et échanges.
- Une troisième journée organisée quelques jours plus tard permettra d'évaluer la mise en pratique des techniques enseignées et d'exercices de mise en situation.



Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000
BXL

Les 4, 5 et 10 octobre 2022 de
9h30 à 16h30

145.00 € / 165.00 € (+30€ si secteur
marchand).

Pré-requis: travailler dans le domaine de la relation d'aide.

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 participant·e·s; 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 20 et 21 juin 2022 de 9h30 à
16h30

115.00 € / 135.00 € (+30€ si secteur
marchand).



Bien-être et développement personnel



Atelier de sensibilisation à la sophrologie

Tatiana Milkovic',
sophrologue, professeure de
relaxation et accompagnatrice de
bien-être par le massage et les soins
énergétiques

La Sophrologie, c'est quoi?

Davantage qu'une technique, la sophrologie est une démarche personnelle, une philosophie d'être et de vie. Par la pratique régulière d'exercices dynamiques de respiration, de visualisations, de discours intérieurs, elle nous aide à stimuler et à éveiller, de manière autonome, nos différentes capacités de conscience sensorielles, émotionnelles, intuitives; elle favorise la détente physique et mentale, notre capacité à nous concentrer, à gérer notre stress et nos émotions, à mémoriser, à positiver, à projeter, créer, dépasser nos propres limites. Elle nous invite au voyage intérieur par la rencontre authentique avec nous-mêmes et nous aide à gagner en force d'être, à affirmer notre identité et nos valeurs.

Nous sommes, le plus souvent, conscients de ce qui ne va pas et nous nous focalisons, de façon quasi automatique sur nos tensions et notre mal-être. Notre mental s'active et nous enferme dans une pensée et une dynamique d'action négative. La sophrologie nous invite, au contraire, par l'écoute et l'éveil des sensations, à habiter à nouveau notre corps et à renouer avec nos états et vécus positifs.

Objectifs:

- Mieux habiter son corps.
- Développer/renforcer sa capacité à vivre le présent.
- Activer l'action positive sur la conscience et changer la vision de soi-même.
- Découvrir ses ressources (détente/énergie) pour mieux avancer sur son propre chemin.
- Expérimenter des outils concrets pour un mieux-être quotidien.



Méthodologie:

La formation alternera des moments de pratique et de partages en groupe, essentiels pour enrichir l'expérience de chacun, des réflexions sur le thème de l'action et de la pensée positive, des brefs flashes théoriques sur la conscience et les différents niveaux de conscience.

L'atelier est destiné à toute personne souhaitant découvrir la sophrologie et cherchant à améliorer son bien-être par une démarche positive.

Lien vers le formulaire
d'inscription en bas
de page

Place Rouppe, 29 - 1000 BXL
Les 11 et 12 juin 2022 de 10h à 17h
115.00 € / 135.00 € (+30€ si secteur
marchand).

La cohérence cardiaque

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

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 découvrirez, 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 tra-

vers 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 participant·e·s sont au cœur de l'atelier.
- La combinaison d'une véritable prise de conscience (théorie et exercices

Melinda Wezenaar,

facilitatrice-formatrice de groupe,
accompagnatrice en Cohérence
Cardiaque



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 participant·e·s 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 participant·e·s 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 12 et 26 mars 2022 de 10h à 17h
OU*

Les samedis 3 et 17 septembre 2022 de 10h à 17h

115.00 € / 135.00 € (+30€ si secteur marchand).

secrétariats

avec...

le soutien de



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

culture.be



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

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
Eric Vandenheede
Amina Rafia
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 Stéphane Huez
Rue des Clairisses, 13
7500 Tournai
Tél.: 069 / 84 72 03

Régionale de Liège

Président Thomas Herremans
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





Le Cahier des formations

de la Ligue

la *Ligue* de l'Enseignement
et de l'Éducation permanente asbl

<https://ligue-enseignement.be/formations>

2022

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