

# Le Cahier des formations

de la Ligue

Se former pour le non marchand et se développer personnellement

Printemps-  
été  
2024



# Sommaire 2024

## Stages résidentiels

## Formations et ateliers en ligne

## Formations de longue durée

## Management associatif

## Travailler dans le non marchand

## Communication

## Animation socioculturelle et formation

## Formations autour du Livre

## Aide et interculture

## Bien-être et développement personnel

## Stages résidentiels

### Juillet

Chanter pour le plaisir	p 7
Déployer son arbre de vie	p 8
Écriture et contes en atelier: écrire et raconter des souvenirs	p 9
Impressions d'été	p 10

### Octobre

Prendre la parole en public	p 13
Mieux connaître, utiliser et préserver sa voix	p 14
Activité professionnelle et vie personnelle	p 15
La facilitation visuelle	p 16

## Formations et ateliers en ligne

Améliorer la qualité de nos projets: comment faire?	p 19
S'organiser pour réussir	p 20
La facilitation visuelle	p 21

## Formations de longue durée

Formation d'animatrice/teurs de projets socioculturels	p 23
Richesse et pertinence de l'Approche centrée sur la personne	p 25
Parcours vers la connaissance de soi et des autres avec la PNL	p 27
Facilitation d'un groupe de parole	p 29

## Management associatif

Intelligence collective et management participatif	p 31
La conduite de réunion	p 32
Les 10 outils de base de la conception et de la gestion de projets	p 33
Mieux se connaître pour augmenter la cohésion d'équipe	p 34
Initiation au mind mapping	p 35
Communication interpersonnelle et managériale: initiation à la PNL	p 36
Réduire le stress par une meilleure gestion du temps	p 37
Mieux collaborer avec les méthodes «agiles»	p 38
Marketing stratégique pour les associations	p 39

## Travailler dans le non marchand

Bilan de compétences et projet professionnel	p 41
MBTI: un outil pour mieux se connaître et mieux communiquer	p 42

# Sommaire 2024

## Communication

Initiation à la PNL: bases de la communication efficace	p 44
Ateliers de PNL: pratiquons ensemble!	p 45
Se former à l'écoute active	p 46
Comment mieux prévenir et résoudre les conflits interpersonnels	p 47
La communication assertive	p 48
Mieux connaître et utiliser sa voix	p 49
La prise de parole en public	p 50
Réagir à l'agressivité verbale des usager·ères, client·es ou bénéficiaires	p 51
Communiquer, respecter l'autre et s'affirmer avec l'approche de T.Gordon	p 52
Échanges de pratiques: «Réagir à l'agressivité verbale des usager·ères, client·es ou bénéficiaires»	p 53

## Animation socioculturelle et formation

Être formateur/trice occasionnelle: les outils de votre réussite	p 55
La facilitation visuelle: Niveau 2	p 56
Techniques d'écriture créative au service de l'animation	p 57
Animer, former, coopérer et innover avec les jeux-cadres de Thiagi	p 58
Animer et former via les techniques d'improvisation théâtrale	p 59
Formation aux techniques d'animation: Animer des processus de changement en groupe	p 60
La facilitation visuelle	p 61
Le conte: un art de la parole au service de l'animation	p 62
Concevoir et animer des activités intergénérationnelles	p 63
Comment mieux s'adresser à un groupe?	p 64
La Facilitation visuelle: Transmettre, faciliter et communiquer avec un public en apprentissage du français	p 65

Cycle d'ateliers de Facilitation visuelle	p 66
Des outils de relaxation et de sophrologie pour les professionnel·les de l'éducation/animation	p 67
Le conte, un art de la parole au service de l'animation: Une suite pratique	p 68
Facilitation de groupe: L'art de faciliter les réunions et le travail de groupe	p 69

## Formations autour du livre

Lire un livre, c'est faire du sens: découverte ludique de l'acte de lecture	p 71
La BD, un outil d'animation fantastique!	p 72
Lectures créatives: prolonger la lecture d'albums jeunesse par des ateliers d'expression plastique	p 73

## Aide et interculture

Sensibilisation à l'ethnopsychiatrie	p 75
Estime de soi	p 76
Accompagner sans s'épuiser	p 77
Initiation au Focusing	p 78

## Bien-être et développement personnel

La cohérence cardiaque	p 80
Découverte et pratique du Journal Créatif©	p 81

Inscriptions en ligne sur notre site

[www.ligue-enseignement.be](http://www.ligue-enseignement.be)

Info: 02/511 25 87

[formation@ligue-enseignement.be](mailto:formation@ligue-enseignement.be)

# 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·es 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](http://www.ligue-enseignement.be)

Info: 02/511 25 87 - [formation@ligue-enseignement.be](mailto:formation@ligue-enseignement.be)

## Important

Les activités de formation de la Ligue sont par priorité destinées aux actrices et aux acteurs (bénévoles ou professionnel·les) 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·es du secteur privé ET membre de la Ligue: **Tarif Membres (PAF en caractère gras) + 30€**
- Si vous êtes issu·es 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** avec comme communication le nom de la formation + noms du/de la ou des participant·es.

2024

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**

# Devenez membre de la Ligue de l'Enseignement!

## Pourquoi devenir membre de la Ligue?

Cotiser pour la Ligue, c'est soutenir des valeurs de neutralité de l'enseignement mais c'est aussi participer à la construction d'une société contemporaine plus juste et laïque.

Depuis 1864, la Ligue défend l'école publique et l'éducation laïque. Pour cela, elle organise de nombreuses formations, publie des études ainsi que la revue «Éduquer», et monte des projets dans les écoles des quartiers populaires multiculturels.

## L'affiliation vous permet également de bénéficier de nombreux avantages:

- Envoi à votre domicile de notre Cahier des Formations.
- Tarifs préférentiels pour la majorité des activités organisées par la Ligue.
- Envoi à votre domicile de la revue Éduquer (8x/an).

## Quand régler sa cotisation?

La cotisation peut être réglée à tout moment de l'année mais elle couvre une année civile (du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre).

Nous vous invitons donc à effectuer votre versement au plus vite afin de bénéficier pleinement de tous les avantages et surtout de recevoir l'entièreté des revues.

Pour vous inscrire en tant que membre de la Ligue de l'Enseignement et de l'Éducation permanente, rendez-vous sur notre site [www.ligue-enseignement.be](http://www.ligue-enseignement.be).

## Comment payer sa cotisation?

Nous vous invitons à verser 25€ sur le compte de la Ligue:  
BE19 0000 1276 6412.

Veillez à indiquer clairement en communication la mention Coti 2024 + le nom, le prénom et l'adresse postale de la personne pour qui le paiement est effectué.

Nous vous remercions pour l'intérêt que vous portez aux activités et aux valeurs de la Ligue de l'Enseignement et de l'Éducation permanente.

**En espérant vous compter parmi nous cette année!**





**Stages résidentiels**

**Juillet 2024**



# 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 Jean-Pierre 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, Jean-Pierre 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 formatrice·eurs 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 formatrice·eurs puissent s'y préparer. Ils seront à envoyer à la Ligue avant le 10 juin. Au-delà de cette date, les participant·es devront impérativement choisir une chanson dans le répertoire des formatrice·eurs.

**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 Jean Pierre Van Der Steen, guitariste, accompagnateur et auteur-compositeur**



**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.*

**399.00 € / 429.00 €**

**Communication: Chants résidentiels**

**Groupe limité à 12 personnes.**

**Pour plus d'infos, contactez-nous au 02/511.25.87.**

**formation@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·le 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·es» 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 questionnement 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·es.

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



©Simon Wilkes on Unsplash

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

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

369.00 € / 399.00 €

Communication: Arbre de vie résidentiels

Groupe limité à 12 personnes

# Écriture et contes en atelier:

## Du souvenir écrit au conte raconté

Et si l'on se racontait des souvenirs?  
Quand la fiction se mêle au réel...

«Ce qui fait notre vie, ce n'est pas le temps écoulé, mais les moments que l'on garde.»

Tout le monde a des souvenirs en soi, des souvenirs de moments de lumières ou d'ombres. On a tous envie de garder les beaux souvenirs du passé, d'une façon ou d'une autre. Et de les retrouver, ou même d'en créer de nouveaux. Il suffit d'un goût, d'un parfum, d'une chanson pour faire surgir un souvenir, le réveiller et déclencher l'imaginaire. L'envie est là: fixer la mémoire de ces moments sur des pages. Les écrire. Pour les garder. Les raconter. Les partager. Les transmettre.

«Les hommes ne font pas le récit de leur vie parce qu'ils ont une histoire, ils ont une histoire parce qu'ils font le récit de leur vie.»

Et les souvenirs les plus vrais ne sont-ils pas ceux qui ont été imaginés?

### Intentions

«Je me souviens de...»

Découvrir ce qu'est un souvenir, pourquoi certains restent gravés en nous, comment créer des moments dont on se souviendra. Écrire ses souvenirs. En imaginer. Apprendre à les raconter.

### Déroulement

5 jours d'écriture et de paroles contées pour dire et se dire, pour s'écrire et rire, pour rêver et partager. Des propositions variées d'écriture, à partir de différents «déclencheurs» (musique, mots, photos, objets...). Lecture de textes d'auteurs. Et en alternance, promenades, méditations, marches joyeuses:

autant de propositions pour entrer dans l'écriture, rythmer les temps de création, souffler, se ressourcer...

### Programme

En parcourant les petits sentiers de notre mémoire personnelle, nous allons cheminer en remontant doucement le temps, nous arrêtant sur quelques lieux, moments, objets, etc. qui vont nous faire émerger des souvenirs réels ou fictifs. Pensons à l'enfance, le grenier, un album de famille, l'école, les vacances, etc. À toutes les premières fois...

Nous allons «écouter hier» monter en nous, en chercher les traces, ressusciter les souvenirs à travers nos sens, nos émotions; les écrire puis les raconter avec nos mots qui sont les nôtres aujourd'hui.

Le «je» deviendra progressivement «autre» par le passage inévitable à la fiction.

Ainsi les petites histoires passeront à la grande Histoire, la mémoire individuelle rejoindra la mémoire collective, nos réalités deviendront fictions légendaires.

Et pourquoi ne pas imaginer les souvenirs «d'êtres» totalement étrangers à nous? Une piste à explorer...

### Objectifs

L'atelier permettra à chacun de créer divers textes issus de son imaginaire: des bouts de vie, des récits, des portraits, des contes. S'ouvrir au récit de vie.

Cet atelier est proposé comme une occasion de découvrir nos capacités d'expression en s'amusant! Écrire pour reconnaître sensations et émotions, transmettre nos réflexions et nos indignations. Pour réinventer nos façons de les dire. Ou simplement pour le plaisir d'inventer et de raconter des histoires.

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.



©Axel Holen on Unsplash.com

Lien vers le formulaire  
d'inscription en bas de page

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

369.00 € / 399.00 €

Communication: Écriture  
résidentiels

Groupe limité à 12 personnes.

# Impressions d'été

Un stage d'une semaine pour libérer sa créativité et ses envies d'expérimentations plastiques et manuelles sur le thème de l'été !

Lara et Anaïs vous proposent de découvrir et de vous initier le temps de 5 journées à des techniques manuelles liées au papier et à l'impression. Dans une dynamique liant expérimentations individuelles et création collective, le stage aura pour objectif d'une part d'apprendre et de pratiquer de façon ludique des techniques telles que le cyanotype, la gravure sur différents supports, la tampographie... et d'autre part de créer des objets en papier en 2D et 3D (carnet, installation...) qui les mettent en lumière. Les formatrices partageront également des jeux et des protocoles pour mettre en marche sa créativité. Le cadre verdoyant de la Marlagne et les travaux de différents artistes seront des sources d'inspiration.

## Objectifs

- Être capable de reproduire des techniques manuelles d'impression et de création papier, pour ensuite pouvoir les adapter avec et pour son public spécifique
- Expérimenter des procédés pour aider à la création, acquérir des outils qui permettent de développer les capacités créatives de son public et de l'accompagner tout au long du processus créatif.
- Élargir ses capacités d'expression à travers des techniques facilement reproductibles
- Prendre le temps de se laisser aller à ses envies créatives !

## Programme

- Exploration de techniques manuelles d'impression, de leurs contraintes et de leurs possibilités, telles que le cyanotype, la gravure (sur tetrapak, gomme ou lino), la tampographie
- Exploration des gestes liés à la manipulation du papier (pliage, découpage, collage) ; créations papier en 2D et 3D pour recevoir les impressions, les mettre en espace, induire un sens de lecture
- Expérimenter des pistes concrètes pour entrer dans un processus créatif: consignes, protocoles, jeux, accompagnement.

## Méthodologie

La formation est basée sur l'expérimentation. Tout au long de la formation, les participant·es seront amené·es à découvrir différentes techniques, outils, référence au cours d'une série d'exercices pratiques.

La formation d'adresse à toute personne intéressée par la création papier et les techniques manuelles d'impression et qui souhaite se doter d'outils ludiques pour une utilisation dans le contexte professionnel ou privé.

Lara Denil et Anaïs Caillat,  
Animatrices pour MADEiNKiT asbl



Lien vers le formulaire  
d'inscription en bas de page

449.00 € / 479.00 €  
Communication: Impressions d'été  
résidentiels  
Groupe limité à 14 personnes.

# Informations pratiques juillet 2024

- Du lundi 1<sup>er</sup> au vendredi 05 juillet 2024  
Accueil le 1<sup>er</sup> juillet à 9h00. Fin du stage le 05 juillet à 12h30 (repas de clôture).
- Le 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 en indiquant le nom de la formation en communication.



La Marlagne





**Stages résidentiels**

**Octobre 2024**



# Prendre la parole en public

## Des outils pour développer la confiance en soi

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 Rielandt 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 com-

munication (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.

**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.**

**Geneviève Ryelandt, formatrice**  
théâtre, metteuse en scène



© Possessed Photography on Unsplash

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

**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 interlocuteur-trices?

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

©Matt Bango on Unsplash



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

# Activité professionnelle et vie personnelle

## Sens, valeurs et vécus: une exploration

Exercer un métier à forte implication relationnelle est source d'enrichissement mais est aussi éprouvant. Les relations d'aide, les interactions avec des groupes en animation ou en formation, les prises de parole et les interventions en public, les projets menés en équipes sont autant de situations qui mobilisent fortement nos ressources personnelles et professionnelles. Si elles nous permettent de nous développer, de mobiliser de nouvelles compétences, d'expérimenter, elles ont aussi un fort effet en retour sur notre émotivité, notre vécu des valeurs, notre position d'existant, bref, notre identité.

L'impact de ces effets en retour n'est pas à sous-estimer. A différents moments de notre parcours professionnel, il est utile de consacrer un moment à soi-même, pour se reconnecter à soi, garder ou retrouver le sens de ce que l'on fait et ré-envisager dans la sérénité sa propre pratique. Tel est l'enjeu de ce stage : une invitation à la réflexion introspective pour travailler sa propre posture professionnelle, analyser sa pratique et trouver ou retrouver la juste distance avec les autres, qu'il s'agisse des collègues ou du public bénéficiaire.

### Programme:

Le stage vous propose plusieurs méthodes pour mener à bien ce cheminement personnel :

- L'analyse des pratiques professionnelles à partir de l'approche centrée sur la personne de Carl Rogers.
- L'écriture de soi à partir du journal créatif de l'art thérapeute Anne-Marie Jobin.
- L'approche corporelle à partir du focusing du psychothérapeute américain Eugene Gendlin.

- Le contact personnel avec l'environnement naturel.
- Des moments d'échange de pratique et de partage en groupe.

### Objectif:

Le stage permettra à chaque participant.e d'interroger sa pratique professionnelle, de réfléchir sur celle-ci et d'en clarifier le sens, aussi bien que les implications personnelles.

L'objectif est de se dédier un moment de réflexivité mais aussi de se ressourcer. Il ne s'agira pas de remplir sa boîte à outils mais bien de s'interroger sur son parcours, sa motivation, ses ressources et ses limites afin d'observer sa vie professionnelle et de prendre davantage conscience de son état actuel. Dans ce temps d'arrêt, on ira contacter et renforcer ses ressources intérieurs, tant de soi à soi qu'avec les autres.

### Méthode:

Le stage combine des moments en grand groupe, en petits groupes et individuels, en intérieur et, quand le temps le permet, en extérieur, qui font place à la réflexion individuelle, aux échanges verbaux et à l'expression graphique (écriture, dessin, collage).

On alterne des moments de ressourcement et des moments de réflexivité.

*Nele Lavachery, Psychothérapeute certifiée dans l'Approche centrée sur la personne et praticienne en Focusing; facilitatrice de groupes; formatrice; animatrice certifiée en Journal créatif©.*

*Gaia Soldatini, Psychopraticienne certifiée dans l'Approche centrée sur la personne; facilitatrice de groupes; praticienne en Focusing; formatrice en éducation permanente.*



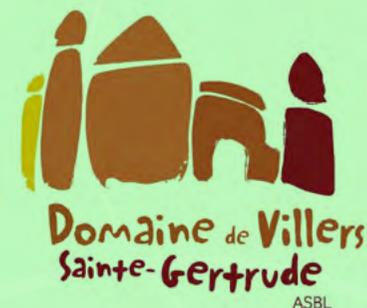
[Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page](#)

*Groupe limité à 12 personnes  
Communication: Activité professionnelle résidentiels*



# Informations pratiques octobre 2024

- Du mercredi 23 au vendredi 25 octobre 2024
- Accueil le 23 octobre à 9h.  
Fin du stage le vendredi 25 octobre 2024 à 17h00.
- Domaine de Villers Sainte-Gertrude  
1, rue du Millénaire  
6941 Durbuy
- **355 € / 385 €**. Ce prix comprend la formation, l'hébergement en chambres doubles ou triples (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.
- 100 € 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 en indiquant le nom de la formation en communication.





# Formations et ateliers en ligne



# Améliorer la qualité de nos projets: comment faire?

Il y a des projets réussis et des projets qui ne «marchent» pas, des projets qui apportent de la satisfaction et d'autres qui ne récoltent que mécontentement et réclamations. Pourquoi? Comment se forme le jugement des utilisatrices et des usager·ères? Comment en tenir compte et augmenter la satisfaction des destinataires? Comment améliorer nos projets sans nous affranchir pour autant de notre responsabilité propre et de notre déontologie en tant qu'opératrice et opérateur?

Voici une journée pour mieux comprendre ce qui fait la qualité des projets et des outils pratiques pour améliorer les services que vous proposez à vos publics destinataires.

## Programme:

- Qu'est-ce que la qualité?
- Identifier 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·es 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.

## Méthode:

Essentiellement pratique et participative, la formation part des expériences et de la pratique des participant·e·s. Elle est ponctuée de brefs exposés et est complétée par des supports pédagogiques mis gratuitement à disposition des participant·es via l'application Padlet.

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 sans viser un objectif commercial.

Patrick Hullebroeck

directeur à la LEEP et formateur en gestion de projets



Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page



Formation en ligne  
Le 25 juin 2024 de 9h30 à 16h30  
85.00 € / 115.00 € (+30€ si secteur marchand).

# S'organiser pour réussir

## Comprendre les lois de la gestion du temps et des priorités

«La chance ne sourit qu'aux esprits préparés»

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

Prenez le temps de consulter votre boussole personnelle et de faire le point sur vos priorités professionnelles et personnelles.

Prenez le temps de changer certaines de vos habitudes pour les remplacer par d'autres, plus utiles, plus efficaces.

Prenez le temps de mettre en pratique les outils que vous aurez choisis d'adopter pour mieux gérer votre agenda.

À votre rythme, avec constance et optimisme.

Souvent, si nous ne concrétisons pas nos rêves, c'est simplement parce que nous ne les avons pas traduits en objectifs. Trop vagues, ils se dissolvent alors dans notre quotidien.

Avec cette formation, offrez-vous une belle opportunité de reprendre le contrôle de votre agenda et de générer de la sérénité!

### Objectifs:

Cette formation a pour objectif de vous apporter une série d'outils simples et faciles à mettre en œuvre qui vont vous permettre d'initier, instantanément, des changements concrets dans votre quotidien, qu'il soit professionnel ou personnel.

Il s'agit de vous construire une boîte à outils dans laquelle vous puiserez en fonction de vos besoins, et ensuite de vous amuser à tester leur effets étonnants dans la vie réelle.

L'approche se veut aussi plus large; outre le fait de vous aider à mieux vous organiser, la formation vise aussi à vous donner l'occasion de réfléchir à comment mieux atteindre la réalisation de vos objectifs à plus long termes, à réussir les projets qui vous tiennent à cœur.

### Programme:

Ce module de 2 jours, suivi d'une session de coaching individuel et personnalisé, est basé sur les apports récents des neurosciences.

Ceci vous permettra de mieux comprendre le fonctionnement de votre cerveau afin de moins le malmenager, de mieux le respecter, de le rendre plus efficace et de mieux lutter contre la distraction.

Chacun·e a une relation différente au temps et c'est la raison pour laquelle un diagnostic personnel sera réalisé afin de déterminer quelle compétence particulière il y a lieu de développer chez vous.

Et il se peut aussi que vous soyez en mesure, au cours de la formation, de jeter un regard critique, honnête et bienveillant sur les processus que vous utilisez, sur vos croyances, voire sur vos excuses.

Le but final sera de mettre au point une stratégie qui va améliorer votre vie au travail.

Pour toutes les personnes qui veulent se donner les moyens de mieux réaliser leurs objectifs sans s'épuiser.

Patrick Fastenakel,

spécialiste de la relation à la clientèle à distance



©Icons8 Team on Unsplash

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page



Formation en ligne

Les 4, 11 octobre 2024 de 9h30 à 16h30 et 1h de coaching individuel le 18 octobre 2024

140.00 € / 170.00 € (+30€ si secteur marchand).

# 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·es 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·es 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 partagée les participant·es 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 1 mm). 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.



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

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

Formation en ligne  
Les 10, 11 et 12 septembre 2024 de 9h30 à 16h30  
165.00 € / 195.00 € (+30€ si secteur marchand).



## 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 18 au 21 mai 2024, de 9h à 17h au CeMPA, Place Rouppe, 29 - 1000 BXL
- les 1<sup>er</sup>, 2, 15 et 16 juin 2024 de 9h à 17h au CeMPA,
- un séjour résidentiel en pension complète du 29 juin au 5 juillet 2024 au Centre culturel Marcel Hicter (La Marlagne) - 26, chemin des Marronniers, 5100 Wépion,
- les 7 et 8 septembre 2024 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.

# Richesse et pertinence de l'Approche centrée sur la personne

Carl Rogers (1902-1987) a exercé une influence fondamentale sur les métiers de la relation. Il reste pourtant peu et mal connu, tant du grand public que des professionnel·le·s. Il en va de même des autres grands représentants du courant de la psychologie humaniste tels A. Maslow, E. Fromm, T. Gordon, M. Rosenberg, F. Perls et P. Goodman, régulièrement cités mais souvent schématisés ou caricaturés.

La formation que nous vous proposons est une porte d'entrée dans l'univers de l'Approche centrée sur la personne de Carl Rogers. Elle s'adresse à toute personne dont la profession revêt une dimension relationnelle: assistant·e·s sociaux·ales, psychologues, éducateurs·trices, accueillant·e·s d'enfants, thérapeutes, formateurs·trices, animateurs·trices, responsables d'équipes, soignant·e·s, enseignant·e·s, managers, coaches...

Carl Rogers définissait la relation d'aide comme «des relations dans lesquelles l'un au moins des deux protagonistes cherche à favoriser chez l'autre la croissance, le développement, la maturité, un meilleur fonctionnement et une plus grande capacité d'affronter la vie. L'"autre", dans ce cas, peut être soit un individu, soit un groupe" (in *Le développement de la personne*, éd. Dunod, p. 29).

Dans son approche thérapeutique, Rogers suggère de se centrer, moins sur la problématique que sur la personne du/de la client·e et de développer la relation par des attitudes fondées sur la congruence, c'est-à-dire l'accord avec soi-même (ou pour mieux dire, par la coïncidence entre ses besoins, ses désirs, la conscience qu'il en a et l'expression

qu'il en donne, qui incitent le client à déjouer ses propres mécanismes de défense et à rétablir sa propre congruence); la compréhension empathique (c'est-à-dire la capacité à se mettre à la place du client, à entrer dans son univers et ses sentiments, en cherchant à les voir du même point de vue que lui); l'acceptation positive inconditionnelle de l'autre, moteur du changement de la personne.

À partir des expériences vécues durant la formation, nous partirons à la découverte des attitudes et des postulats de base de cette approche.

Il s'agira ensuite de travailler et d'intégrer les attitudes qui permettent au professionnel d'asseoir le socle sur lequel établir une relation authentique et une véritable alliance avec le bénéficiaire.

Par ailleurs, la formation contribuera au développement de l'intelligence émotionnelle, de l'assertivité et de l'autonomie de chacun·e. Elle resituera l'approche de Rogers dans le courant plus large de la psychologie humaniste.

La formation a pour objectifs d'introduire les participant·e·s à l'approche centrée sur la personne de Carl Rogers et de développer leurs aptitudes relationnelles dans la relation d'aide. La formation visera en particulier les objectifs suivants:

- Améliorer la qualité de son relationnel professionnel (travailler l'ouverture à l'autre et à soi; se sentir plus en confort et plus authentique dans ses échanges; asseoir son

**Nele Lavachery, Psychothérapeute dans l'Approche centrée sur la personne et praticienne en Focusing; facilitatrice de groupes; formatrice; animatrice certifiée en Journal créatif©**

**Gaia Soldatini, Psychopraticienne dans l'Approche centrée sur la personne; facilitatrice de groupes; praticienne en Focusing; formatrice en éducation permanente.**



# Richesse et pertinence de l'Approche centrée sur la personne

assertivité et poser plus facilement ses limites; se prémunir contre l'usure professionnelle).

- Créer une alliance de travail avec l'utilisateur (Nourrir et développer sa congruence; être capable de s'ajuster à la personnalité et à la demande de l'utilisateur; oser aborder des thématiques délicates; développer sa capacité à traverser les moments d'ambiguïté ou d'inconfort).
- Développer son intelligence émotionnelle et favoriser celle du/des bénéficiaires.
- Accompagner l'utilisateur dans la croissance de son autonomie.

## Contenus:

- Réflexion autour du sens de la relation d'aide.
- Attitudes et techniques relatives à l'écoute active.
- Découverte de la notion de congruence: sur base de ce que j'éprouve, que dire, comment le dire, à quel moment et pourquoi?
- Mise en pratique de l'empathie dans la relation d'aide: qu'est-ce exactement que l'empathie et en quoi est-elle un outil de travail? Comment faire lorsqu'on ne se sent pas en empathie? Ou trop en empathie? Comment éviter d'être débordé?
- Réflexions autour de la notion de confiance: en quoi est-elle un incontournable dans la relation d'aide?
- Découverte et expérimentation de la considération positive inconditionnelle: travail sur les jugements, les projections, les normes, les interprétations.
- Qu'est-ce que la «tendance actualisante», comment se manifeste-t-elle et comment la soutenir?

## Méthodologie:

Éléments théoriques illustrés, réflexions autour de textes, mises en perspectives, travail individuel et en groupe, partages d'expériences, ateliers expérientiels, mises en pratique concrètes de situations vécues ou probables.



©Kenny Eliason - Unsplash.com

## Informations

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000  
BXL

Les 19, 20 septembre, 10 et 11  
octobre, 4, 5, 25, 26 novembre  
et 19 décembre 2024 de 9h30 à  
16h30

315.00 € / 345.00 € (+30€ si secteur  
marchand).

# Parcours vers la connaissance de soi et des autres avec la PNL

**Cette formation de dix jours vous propose un parcours en 5 modules visant à développer de nouvelles capacités personnelles et relationnelles.**

En tant qu'acteur et actrice du monde associatif, vous êtes souvent confronté·e à de nombreuses interactions complexes qui demandent flexibilité et compréhension des relations en jeu. Pour vous y aider, il existe de nombreux outils en matière de communication, de connaissance de soi et de fonctionnement humain. Aussi efficaces soient-ils, ces outils demandent une expérience, une mise en situation et un entraînement régulier.

Nous considérons que le premier outil à connaître c'est soi-même. En prenant la métaphore du masque à oxygène, prenons d'abord soin de nous-mêmes avant de pouvoir être au service de l'autre. De nombreux écueils pourraient être ainsi évités.

Nous ferions, en effet, l'économie de bien des malentendus et impasses si nous avions conscience de notre fonctionnement. La prise de conscience de celui-ci est la clé pour y parvenir. Ce n'est qu'en revisitant notre manière de penser et en nous tournant vers notre intérieur que nous pouvons penser et agir autrement.

Durant ces dix jours, nous porterons une attention particulière à nos manières de fonctionner:

- En analysant nos schémas de pensées.
- En acceptant nos limites et celles des autres.
- En développant nos capacités de communication et d'écoute.
- En améliorant notre intelligence émotionnelle.
- En nous interrogeant sur notre cohérence.

Nous porterons particulièrement attention au lien entre nos pensées, nos actions et nos émotions. Ce que nous appelons en PNL une stratégie mentale. C'est-à-dire une séquence de pensées organisées, par laquelle une personne parvient, consciemment ou non, à atteindre un résultat désiré ou non désiré.

En PNL, l'étude des stratégies est une clé de décodage du comportement humain, que celui-ci soit efficace ou non. C'est pourquoi nous allons apprendre à les détecter, à les énoncer, à les apprécier et à les adapter.

L'exploration des stratégies est une des clés de la modélisation qui permet d'obtenir des modèles efficaces pour: bien apprendre, être motivé·e, reproduire l'excellence d'une manière de faire, quel que soit le domaine.

Au terme de la formation vous:

- Augmenterez votre capacité de discernement et de choix face à:
  - des difficultés de communication;
  - des problèmes de motivation ou de prise de décisions;
  - des difficultés de vous affirmer sagement vis-à-vis d'autrui;
  - certaines tendances de boycotter vos propres objectifs...
- Augmenterez votre niveau de confiance dans vos capacités à communiquer clairement.
- Serez capable de clarifier et de cartographier un problème et de décider des actions à entreprendre pour faire évoluer votre institution, vos projets, tant professionnels que personnels.

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



©Jean Forest

# Parcours vers la connaissance de soi et des autres avec la PNL

## Programme:

### Week end 1:

- Révision et pratique des bases.
- Mieux vivre ses émotions: l'ancrage et les états ressources.
- Les objectifs et la ligne du temps.
- Exercices pratiques.

### Week end 2:

- Le modèle TOTE.
- Les métaprogrammes qui conditionnent mon apprentissage de la PNL.
- Le cadre de contraste: situation réussie vs situation non désirée.
- Donner et recevoir du feed-back.
- La confusion de niveaux logiques.

### Week-end 3:

- Mieux vivre ses émotions: les sous-modalités.
- Lecture et compréhension d'une stratégie fonctionnelle d'auto-évaluation.
- Réflexion personnelle sur les stratégies de chacun + retour individuel

### Week-end 4:

- Pratique de décodage d'une stratégie.
- Exercices de décodage.
- Contextualisation dans un objectif.

### Week-end 5:

- Stratégie de motivation.
- Stratégie comme si.
- Rechercher et installer ses propres stratégies par la technique d'enchaînement d'ancrages.

## Méthodologie:

- Un environnement respectueux et bienveillant.
- Une pédagogie active et impliquante: apports théoriques, démonstrations par les formateurs, applications pratiques via les travaux en binôme, trinôme et en grand groupe, exercices individuels et collectifs... Les 2 formateurs joueront aussi le rôle de facilitateurs pédagogiques en restituant des feedbacks personnalisés.
- Des supports d'exercices et de cours sont fournis aux participant·es sous format papier et format numérique.

## Public visé:

Toute personne souhaitant découvrir de façon approfondie les outils de la PNL et par priorité, les intervenant·es bénévoles et salarié·es des secteurs non marchands et des associations.

La formation s'adresse aussi bien aux travailleur·euses, actif·ves sur le terrain, qu'aux responsables en charge de l'organisation et de la direction des associations.

Elle s'articule prioritairement, par ses exemples et ses préoccupations, avec les enjeux du secteur non marchand. Elle ne donne pas droit à une certification. Une attestation de participation, pour les personnes ayant suivi la totalité de la formation, sera remise en fin de parcours. En vous inscrivant, vous vous engagez donc à participer à l'ensemble de la formation (5 week-ends).

## Prérequis:

La formation est ouverte à toutes et tous sans prérequis. Toutefois une première initiation à la PNL est recommandée.

## Informations pratiques

Place Rouppe, 29 - 1000 BXL

Les 12 et 13 octobre 2024

Les 9 et 10 novembre 2024

Les 7 et 8 décembre 2024

Les 11 et 12 janvier 2025

Les 8 et 9 février 2025

de 9h à 17h

350.00 € / 380.00 € (+30€ si secteur marchand).

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

# Facilitation d'un groupe de parole

Dans différents contextes, les personnes travaillant dans la relation d'aide sont amené.es à animer et faciliter la parole en groupe. Cette formation expérientielle propose de s'initier à ce dispositif ou s'affiner sa pratique de facilitation de groupe.

S'inscrivant dans le courant humaniste et plus particulièrement dans l'Approche centrée sur la personne (C. Rogers) et l'approche existentielle (I. Yalom), la formation permet d'appivoiser ou d'ancrer les attitudes de respect et d'accueil de l'autre ainsi que l'écoute et la conscience de soi nécessaires à la conduite d'un groupe.

## Objectifs :

- Développer sa capacité à concevoir, animer/faciliter et à clôturer un groupe de parole.
- Développer une posture réflexive sur sa pratique et sa posture, conscientiser les effets de son style d'animation sur le groupe et sur les individus.
- Découvrir ou redécouvrir les attitudes d'aide telles que formalisées par C. Rogers: congruence, compréhension empathique et regard positif inconditionnel, qui sous-tendent la facilitation du groupe.

## Contenu :

- Rôle, posture et éthique de la facilitation: comment accompagner au mieux le groupe et les personnes dans les différentes étapes de leurs évolutions respectives.
- Le cadre.
- Se tester dans l'animation d'un groupe de parole.
- Ateliers pratiques d'activation, d'entraînement ou d'ancrage des attitudes d'aide : congruence, écoute empathique et accueil inconditionnel de l'autre.
- Développer une posture réflexive, être capable de s'observer au travail afin d'affiner sa posture.

- Interroger la notion de pouvoir et le mettre au service du groupe.
- Conscientiser ses émotions,, ses peurs, ses limites personnelles, ses ressources...
- Intérêt et pertinence d'un groupe de parole : enjeux, risques, défis, limites et forces du dispositif.
- Évolution de la personne : ce qu'un groupe permet de vivre et comment il participe au processus de développement de l'individu.

## Méthodologie :

- Formation expérientielle.
- Pédagogie active.
- Mises en situation.
- Formalisation des acquis de l'expérience.
- Lectures.
- Temps de réflexion individuels, en sous-groupes et en grand groupe.

Pour toute personne amenée à animer des groupes: éducateur·trices, enseignant·es, psychologues et professionnel·les de la relation d'aide, animateur·tices socio-culturel·les, infirmier·ères, assistant·es sociaux·ales, coordinateur·tices d'équipe...

*Nele Lavachery, Psychothérapeute dans l'Approche centrée sur la personne et praticienne en Focusing; facilitatrice de groupes; formatrice; animatrice certifiée en Journal créatif©*

*Gaia Soldatini, Psychopraticienne dans l'Approche centrée sur la personne; facilitatrice de groupes; praticienne en Focusing; formatrice en éducation permanente.*



©Andreea Avramescu - unsplash.com

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

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

**Les 14 et 15 mars, 3, 4 et 24 avril,  
16 et 17 mai, 10, 11 et 24 juin  
2024 de 9h30 à 16h30**

**370.00 € / 390.00 € (+30€ si secteur  
marchand).**



## Management associatif



# 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 de la/du pilote ou de la/du facilitatrice·teur (poser un cadre sécurisant; favoriser l'expression et les interactions; susciter les convergences et gérer les divergences; animer la créativité; etc.).
- Des outils et des techniques au service des dynamiques participatives et du processus global.
- Concevoir un processus de dynamique participative à mettre en place dans sa structure.

### Méthodes pédagogiques:

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

Apprendre au départ de problématiques vécues par les participant·es dont ils/elles voudraient trouver des solutions collectivement.

Les participant·es concevront lors du 2<sup>e</sup> jour, sur base des outils et des concepts abordés en formation, un processus participatif à mener avec leur équipe. Le 3<sup>e</sup> 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

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

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000  
BXL

Les 18, 19 mars et le 22 avril 2024  
de 9h30 à 16h30

165.00 € / 195.00 € (+30€ si secteur  
marchand).

# La conduite de réunion

La réunion en tant qu'outil peut avoir plusieurs objectifs. Bien utilisé, cet outil permet:

- la diffusion d'information, de collecter du feedback;
- de préparer, de coordonner un projet ou une activité;
- de gérer un conflit;
- de gérer un problème complexe;
- d'analyser les réalisations et les pistes d'amélioration;

## Objectif

Dans ce module nous aborderons les éléments indispensables pour rendre la réunion plus efficace avec un point d'attention particulier à la résolution de problèmes. Nous verrons et pratiquerons un ensemble d'outils issus de l'intelligence collective, la Programmation Neuro Linguistique et comment ils peuvent nous aider à penser et agir de façon alignée et coordonnée.

- Les fondements pour créer les bonnes conditions de collaboration.
- Établir un cadre et une dynamique de groupe favorable.
- Définir un objectif clair de réunion.
- Clarifier les rôles de chacun·e et surtout celui du/de la facilitateur·trice.
- Mener efficacement la réunion vers son objectif.

Des outils pratiques pour l'animateur·trice de réunion:

- Soigner la prise de parole, se sentir à l'aise, la posture et le leadership.
- L'utilisation d'un tableau pour la visualisation des idées.
- Quelques outils de compréhension commune et d'alignement.
- Méthode de résolution de problèmes.
- Génération d'idées, décision collective et délégation.
- Auto évaluation collective, conclusion et célébration.

## Méthodologie

- Un environnement respectueux et bienveillant.
- Une pédagogie active et impliquante: apports théoriques, démonstration par le/la formateur·trice, applications pratiques via les travaux en binôme, trinôme et en grand groupe, exercices individuels et collectifs, partage d'expériences.
- Un syllabus reprenant les éléments théoriques essentiels sera remis aux participant·es.

Ce module de deux jours s'adresse à toute personne ayant des fonctions d'animation, de coordination, de support ainsi qu'aux managers, gestionnaires d'équipe et de projet ou aux équipes créatives ayant besoin d'utiliser l'outil de réunion plus efficacement.

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



Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000  
BXL  
Les 1<sup>er</sup> et 8 octobre 2024 de 9h30 à  
16h30 135.00 € / 165.00 € (+30€ si  
secteur marchand).

# Les 10 outils de base de la conception et de la 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:**

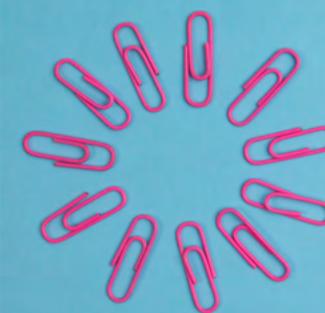
Le séminaire est basé sur des mises en pratique immédiates

et des brefs exposés théoriques. Les participant·es recevront à l'issue de la formation les fiches pédagogiques reprenant les contenus théoriques.

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.

Patrick Hullebroeck

Directeur à la LEEP et formateur en gestion de projets



©by Tamanna Rume on Unsplash

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

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000  
BXL

Les 5, 6, 7, 12 et 13 juin 2024 de  
9h30 à 16h30

220.00 € / 250.00 € (+30€ si secteur  
marchand).

# Mieux se connaître pour augmenter la cohésion d'équipe

Au cours de votre parcours professionnel, vous passerez probablement un jour par la gestion d'une équipe.

Tantôt vous en rêviez et c'est là!, vous voilà propulsé·e «chef·fe d'équipe». Tantôt vous n'étiez pas demandeur·euse et c'est une proposition que vous ne pouviez pas refuser.

Parfois même, vous pourriez devenir le/la responsable de vos ancien·es collègues. Dans tous les cas, votre nouveau rôle ne s'improvise pas et si vous désirez accroître les performances individuelles et collectives, vous avez besoin d'outils. La bonne nouvelle, c'est qu'ils existent! Ils sont très concrets et vont vous aider à développer vos compétences de leader.

## Objectifs:

Lorsque les individus gagnent en lucidité personnelle et en estime d'eux-mêmes, ils s'ouvrent davantage aux autres et deviennent plus motivés.

Ce périple de 4 jours vise à vous aider à devenir plus responsable et autonome dans votre leadership afin d'augmenter la motivation, la cohésion et les résultats de votre équipe.

## Programme:

- Découvrir et expérimenter les conditions et principes profondément humains pour «reconnaître autrui» et faire émerger plus de confiance, d'authenticité et d'implication dans les relations de travail.
- Comprendre le comportement humain: quelles sont les bases de la motivation individuelle et collective, quelles sont les peurs archaïques qui limitent notre flexibilité comportementale et les mécanismes de défense que nous mettons en place?

- Quelles sont les conditions non négociables de la coopération?
- Comment s'exprimer dans le respect de soi et d'autrui?
- Et si on s'autorisait à modifier nos manières de prendre des décisions?
- L'écoute, envisagée comme simplificateur des difficultés sur le lieu de travail.
- Comprendre pourquoi la connaissance de soi et la confiance sont primordiales pour l'efficacité personnelle, celle de l'équipe et de l'organisation.
- Comment créer un climat où chaque collaborateur·trice puisse se sentir important·e et apprécié·e? Quelle sont les bases du bien-être au travail?
- Comment s'autoriser à être pleinement «leader» en nourrissant un climat d'écoute, de respect et d'estime de l'autre permettant à vos collaborateur·trices de mieux s'écouter, de se respecter et de s'estimer.

## Méthode:

Très interactif et en mode coaching de groupe, ce processus invite les participant·es à développer en conscience leur capacité de leadership, là où ce sera utile pour eux/elles.

Outre les nombreux repères théoriques, le programme est principalement articulé sur la mise en pratique et sur l'intelligence collective: autodiagnosics, expériences structurées, jeux de rôles, partages d'expérience, imageries, feedback, moments d'introspection.

**Pour toute personne dont le rôle est (ou sera) la gestion et l'émulation d'une équipe et qui souhaite faire de cette aventure une réussite, tout membre d'une équipe et qui désire atteindre ses objectifs personnels et se développer.**

*Patrick Fastenakel,  
Spécialiste de la relation clientèle à distance*

©Madison Oren - unsplash.com



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

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

**Les 3, 4, 24 et 25 septembre 2024  
de 9h15 à 16h45**

**175.00 € / 205.00 € (+30€ si secteur marchand).**

# Initiation au mind mapping

Mind mapping. Littéralement «cartographeur 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.

## Objectifs

Au cours de la formation, les participant·es 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.

## Programme

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

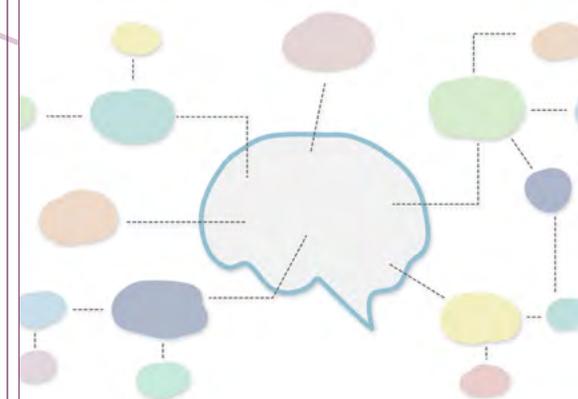
groupe mais chacun·e peut venir avec son propre matériel s'il ou elle le souhaite.

## Philosophie

La formation offre aux participant·es un cadre théorique structuré et des exercices pratiques, dans un environnement d'apprentissage stimulant. Le lien entre la théorie et la pratique est abordé de manière participative et ludique, faisant appel aux ressources créatives des participant·es et à la coopération dans le groupe. Les échanges sont favorisés, dans un esprit d'écoute, de détente et de bienveillance. Le ou la participant·e repart de la formation avec un bagage théorique solide, des acquis pratiques, des pistes pour continuer à apprendre et un nouvel élan pour la suite de la mise en œuvre de son projet.

**Pour les responsables d'asbl, chargés de projets, responsables financiers, animateurs·trices, formateurs·trices.**

Cécile Philippart,  
responsable financier et formatrice



©Biljana Jovanovic on Pixabay

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

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000  
BXL

Le 14 juin 2024 de 9h30 à 16h30  
85.00 € / 115.00 € (+30€ si secteur  
marchand).

# Communication interpersonnelle et managériale avec les outils de la PNL

Loïc Pannequin, coach, maître praticien et formateur en PNL

## 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 principales compétences relationnelles utiles dans notre quotidien en mouvement constant:

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

## Programme:

- Origine de l'École de Palo Alto avec un Focus sur les fondateurs de la PNL (R. Bandler; J. Grinder...).
- Identifier les buts et spécificités 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.
- Prendre appui sur la calibration, la synchronisation pour établir et maintenir la relation et la confiance lors des communications managériales.
- Apprendre à utiliser l'art du questionnement.
- Jouer et utiliser la structure du langage (Métamodèle) pour poser, clarifier et développer des relations personnelles et professionnelles écologiques et pérennes (réseau profes-

sionnel, partenariat, ...).

- Apprendre à formuler un objectif stimulant, mobilisant l'ensemble des ressources de la personne tout en respectant son écologie.
- Développer l'acuité sensorielle par l'apprentissage du «talent» à calibrer (pratiqué avec excellence par M. Erickson). Passage en revue de la calibration Visuelle, 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 participant·es sous format papier et format numérique.

Pour les professionnel·les des organisations publiques, associatives et métiers en interaction avec le public: Formateur/trices, animateur/trices, gestionnaires, chef·fes de projet, professions médicales, paramédicales et d'aide à la personne, RH (chargé·es de recrutement, chargé·es des relations sociales, manager de talents, bilan de compétence) fonctions commerciales, responsables fonctionnels.



Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000  
BXL  
Les 10, 17, 24 septembre 2024 de  
9h30 à 16h30  
165.00 € / 195.00 € (+30€ si secteur  
marchand).

# Réduire le stress par une meilleure gestion du temps

Interruptions, bouffes temps, pannes techniques, désorganisation, non respect des délais, urgences, etc., autant d'aspects liés à notre organisation du temps qui génèrent improductivité, malfaçons, défauts, énervement et stress.

Comment lutter contre le mal être au travail tout en ne sacrifiant pas son efficacité? En reprenant le contrôle de notre emploi du temps.

La formation vous propose des outils concrets pour repenser votre organisation du temps, reconquérir des plages de temps choisi («libéré!») et mieux gérer votre temps.

## Programme:

- Bilan minute de votre gestion personnelle du temps.
- Les facteurs de désorganisation.
- Se fixer des objectifs motivants et des priorités.
- Les principes de la gestion du temps (Loi des 80/20, auto inflation du temps investi, seuil de productivité, séquences homogènes et alternance des tâches, perception subjective du temps).
- Le planning par projet.
- Les instruments de la gestion du temps (agendas, tableaux de bord, etc.).
- Les priorités d'amélioration au plan personnel et/ou en équipe.

## Méthode:

Flashes théoriques, exercices pratiques, échanges d'expérience, analyses de cas, en grand groupe, petits groupes et individuellement. Les participant·es recevront des fiches pédagogiques.

Patrick Hullebroeck

Directeur à la LEEP et formateur en gestion de projets

©Lukas Blazek sur Unsplash



Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000  
BXL

Les 12 et 13 septembre 2024 de  
9h30 à 16h30

135.00 € / 165.00 € (+30€ si secteur  
marchand).

# Mieux collaborer avec les méthodes «agiles»

Initialement développées dans les projets informatiques à partir des années 90, les approches «agiles» sont aujourd'hui dans l'air du temps.

Mais de quoi s'agit-il? Ces méthodes sont-elles adaptées à la réalisation de projets dans le secteur non-marchand? Quels sont les bénéfices qui peuvent résulter de l'utilisation de ces techniques, à la fois pragmatiques, itératives et centrées sur l'humain?

La formation a pour objectifs de répondre aux questions que vous vous posez sur les méthodes «agiles» à partir des modèles SCRUM et KANBAN:

- De quoi s'agit-il?
- Comment ça marche?
- Que faire avec ces méthodes?
- Par quoi commencer?

L'objectif de ces trois journées n'est pas de «faire» de l'agile mais de comprendre la raison d'être de ces nouvelles formes d'organisation du travail en équipe et d'envisager la manière de les adapter à votre propre environnement et à l'animation du travail de votre équipe.

Pour quels bénéfices? L'utilisation des méthodes «agiles» a des effets positifs sur de multiples aspects:

- La motivation, l'engagement personnel et l'esprit collaboratif dans les équipes.
- L'alignement partagé des individus avec les objectifs de l'équipe.
- Une culture de la performance basée sur l'amélioration continue.

- Le renforcement de la valeur fournie aux utilisateur-trices des services ou des produits.
- La simplification de la complexité des projets et la fluidité des processus de créativité.
- L'amélioration de la communication et la transparence dans les équipes.

## Objectifs de la formation:

- Clarifier son flux de travail à travers un tableau de visualisation.
- Rendre les process transparents et favoriser la collaboration.
- S'engager sur des objectifs communs et gagner en motivation.
- Donner et recevoir du feedback pour s'améliorer.
- Augmenter sa flexibilité pour gagner en efficacité.
- Découvrir une nouvelle approche de la gestion de projet et de la collaboration en équipe.

## Programme:

- Origine et fondements des approches «agiles».
- Attitude et culture «agile» à travers SCRUM.
- Introduction à KANBAN et au flux de travail.

## Méthodologie:

Une pédagogie active et impliquante, basée sur des apports théoriques, la démonstration par le jeu, des applications pratiques et des exercices via des travaux en binômes, trios et grand groupe. Des supports pédagogiques sont fournis aux participant-es sous format papier et numérique.

Loïc Pannequin, coach, maître praticien et formateur en PNL



©by Pawel Czerwinski on Unsplash

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000  
BXL  
Les 19, 20 et 21 mars 2024 de 9h30  
à 16h30  
165.00 € / 195.00 € (+30€ si secteur  
marchand).

# Marketing stratégique pour les associations

Souvent malaimé 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.

## Programme

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.

## Objectifs

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

- Savoir comment assoir une identité forte pour son asbl et informer efficacement ses interlocuteur·trices 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!

## Philosophie

La formation offre aux participant·es un cadre théorique structuré et des exercices pratiques, dans un environnement d'ap-

prentissage stimulant. Le lien entre la théorie et la pratique est abordé de manière participative et ludique, faisant appel aux ressources créatives des participant·es et à la coopération dans le groupe. Les échanges sont favorisés, dans un esprit d'écoute, de détente et de bienveillance. Le ou la participant·e repart de la formation avec un bagage théorique solide, des acquis pratiques, des pistes pour continuer à apprendre et un nouvel élan pour la suite de la mise en œuvre de son projet.

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

Cécile Philippart,  
responsable financier, formatrice



©Marion Sellener

Lien vers le formulaire  
d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000  
BXL

Les 19 et 26 avril 2024 de 9h30 à  
16h30

135.00 € / 165.00 € (+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·e au travail, ou encore vous avez fait le tour de votre travail et vous vous ennuyez, ou enfin vous vous sentez piégé·e...

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·es 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·es sont amené·es 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·es. Différentes méthodes créatives seront utilisées. Au cours du séminaire, les participant·es 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)**

©by Mohd Azrin on Unsplash



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

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

**Les 25 avril, 13 mai, 3 et 27 juin 2024 de 9h30 à 16h30**

**175.00 € / 205.00 € (+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 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 participant aura découvert son type psychologique MBTI. Il connaîtra mieux son propre mode de fonctionnement tant personnel que professionnel. Il sera amené 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, amis, conjoint, 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 participant sera amené à deviner son type parmi les 16 types psychologiques possibles. Ensuite, il aura l'opportunité de passer l'authentique questionnaire MBTI, et validera lui-même ses résultats, c'est-à-dire que chacun 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 participant sera sensibilisé 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)**



©by Minator Yang on Unsplash

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

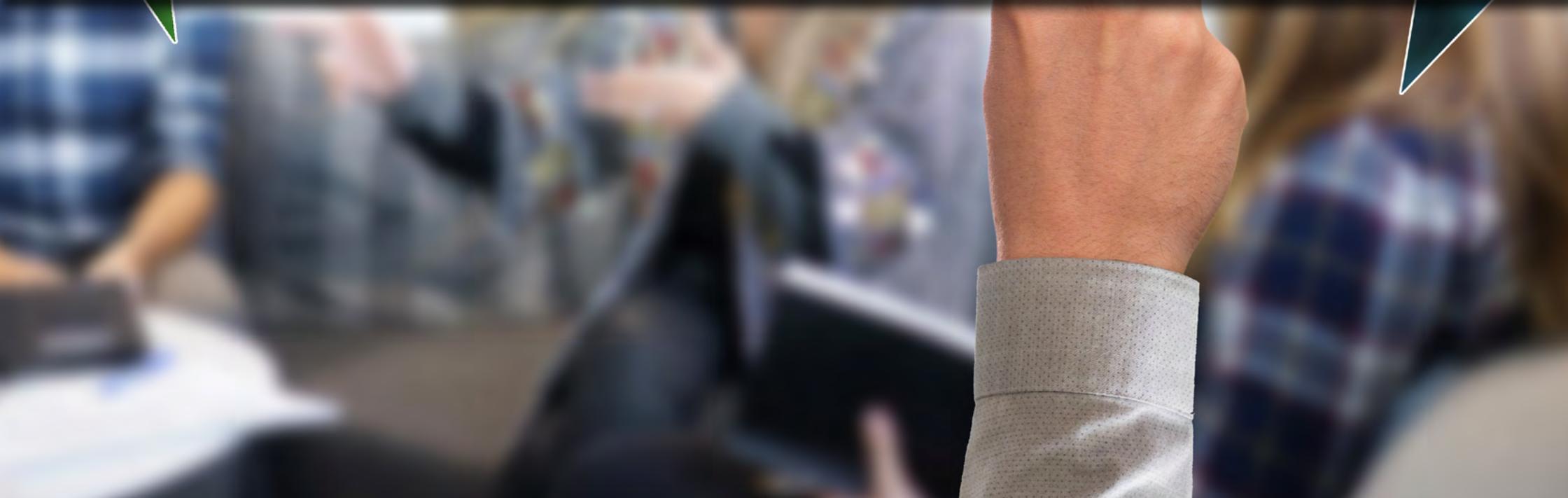
**LEEP, rue de la Fontaine, 2  
-1000 BXL**

**Les 21 et 27 mai 2024 de 9h30 à  
16h30**

**135.00 € / 165.00 € (+30€ si secteur  
marchand).**



**Communication**



# Initiation à la PNL:

## Bases de la communication efficace

Au travers du modèle de communication établi par la PNL nous savons fixer des objectifs précis, être plus flexible, augmenter sa capacité d'observation et communiquer en respectant le modèle du monde de l'autre.

Ça ne va pas, vous vous sentez incompris·e dans votre lieu de travail, dans votre famille, avec vos enfants, vos parents, avec vos ami·es, c'est compliqué, pas fluide, pas paisible, pas harmonieux. Vous êtes fatigué·e, frustré·e, à court d'énergie, de débattre d'essayer de faire comprendre votre point de vue. *«Je sens qu'il y a quelque chose à changer, mais ne sais pas quoi faire, je me sens impuissant·e».*

### Comment font ceux et celles qui n'ont pas ce problème?

La PNL a modélisé les gens doué·es dans leur communication pour transmettre leur savoir-faire et savoir-être à d'autre qui en ont besoin.

Au travers du modèle de communication établi par la PNL nous savons fixer des objectifs précis, être plus flexible, augmenter sa capacité d'observation et communiquer en respectant le modèle du monde de l'autre.

### Ce module est fait pour vous si vous voulez:

- Comprendre votre style de communication et celui des autres.
- Préciser vos idées et vous faire comprendre.
- Améliorer la qualité de la relation avec vos collègues, vos proches.
- Mettre des frontières claires et trouver sa juste responsabilité.
- Augmenter son autonomie, son esprit critique, son estime de soi.
- Augmenter sa motivation pour atteindre ses objectifs et motiver les autres.
- Avoir plus de choix.

### Programme

Après un bref historique de la PNL, nous aborderons progressivement les principes de base de la communication efficace mis en lumière par celle-ci:

- L'art du questionnement:
  - Connaître les motivations profondes, les valeurs.
  - Clarifier un propos abstrait en équivalence concrète.
- Comprendre la notion de carte du monde:
  - Comment nous construisons notre réalité à partir de nos perceptions.
  - Quels sont les filtres qui nous séparent de la réalité.
- Comment développer sa flexibilité:
  - Savoir observer et s'accorder à son interlocuteur·trice pour améliorer ses relations.
  - Comment être plus congruent dans la communication.
- La structure du langage et le système de représentation sensoriel
- Les critères de bonne formulation d'objectifs
- Comment se synchroniser à son interlocuteur·trice permet de créer du lien (l'observation des indices sensoriels, verbaux et non-verbaux).
- Comment être plus aligné·e sur ses principes et valeurs pour être plus ancré·e et avoir plus d'impact sur le monde qui nous entoure et sa propre vie.

### Méthodologie

- Un environnement respectueux et bienveillant.
- Une pédagogie active et impliquante: apports théoriques, démonstration par le formateur, applications pratiques via les travaux en binômes, trinôme et en groupe. Le formateur jouera aussi le rôle de facilitateur pédagogique en restituant des feedback personnalisés.
- Des supports d'exercices et de cours sont fournis aux participant·es sous format papier et format numérique.

Loïc Pannequin, coach, maître praticien et formateur en PNL

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

### EN SEMAINE:

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000  
BXL  
Les 15 et 22 mai 2024 de 9h30 à  
16h30

### OU

### EN WEEKEND:

Place Rouppe, 29 - 1000 BXL  
Les 14 et 15 septembre 2024 de  
10h à 17h

135.00 € / 165.00 € (+30€ si secteur  
marchand).

# Ateliers de PNL

## Pratiquons ensemble !

*“J’entends et j’oublie, je vois et je me souviens, je fais et je comprends.” Confucius*

Cette citation nous rappelle que la meilleure façon d’apprendre est de pratiquer, pratiquer, pratiquer... C’est ce que nous vous proposons dans ces ateliers. L’occasion de pratiquer plus intensivement les outils mis à votre disposition pendant la formation d’initiation à la PNL. Car nous sommes persuadés que seule la pratique de ceux-ci permet leur intégration et l’acquisition de nouvelles compétences.

Grâce à l’accompagnement et la supervision d’un formateur certifié, vous aurez l’occasion de pratiquer dans un environnement sécurisé et bienveillant. Ce sera aussi l’occasion de recevoir de précieux feedbacks pour gagner en confiance dans votre pratique. Il devient alors bien plus confortable de tirer profit de l’apprentissage et de la pratique des outils de la PNL. Nous avons la chance de fonctionner tous différemment ! C’est ainsi que l’intervision enrichit également nos séances de travail.

Aucun résultat n’est attendu, l’objectif étant d’utiliser ces nouvelles notions, de nous familiariser avec elles. Curiosité, apprentissage, plaisir.

### Quelques exemples d’outils concernés par les ateliers:

- Les niveaux logiques:
  - aller rechercher le critère derrière le comportement,
  - situer le problème ( et l’objectif ) sur le bon niveau.
- Micro-calibration:
  - les accès oculaires;
  - les prédicats.
- Synchronisation (créer un climat de respect et d’écoute).
- Comment bien formuler un objectif ?
- Développer une vision multiple d’une même situation: les positions perceptuelles.
- Le questionnement: le Métamodèle.

Ces ateliers sont destinés à celles et ceux qui ont déjà suivi un parcours PNL de base, même ancien, afin de se mettre à la pratique.

Loïc Pannequin, coach, maître praticien et formateur en PNL



©by Katrin Hauf on Unsplash

Lien vers le formulaire d’inscription en bas de page

Place Rouppe, 29 - 1000 BXL  
Les 6, 20 et 27 avril 2024 de 9h30 à 13h30  
135.00 € / 165.00 € (+30€ si secteur marchand).

# Se former à l'écoute active

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

Pour bien communiquer, il ne suffit pas de s'exprimer de manière adéquate; cela nécessite aussi de l'authenticité, de l'empathie et une qualité d'écoute sans chercher à intervenir ou porter de jugement.

L'écoute active est une façon structurée d'écouter son interlocuteur·trice et de lui répondre. Au départ, il s'agit d'une technique thérapeutique non directive mais elle peut être utilisée dans bien d'autres contextes, comme une technique d'entretien parmi d'autres (l'information, le conseil, la confrontation, etc.)

Lorsque vous écoutez de façon active, votre attention se porte sur l'autre personne pour vous permettre de le comprendre, d'explorer sa situation, d'identifier ses émotions et ses besoins, de faire émerger une demande, d'aider l'autre à identifier ses propres ressources et solutions.

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

### Objectifs

Cette formation vous permettra d'améliorer vos capacités à pratiquer l'écoute active. Dans votre milieu professionnel, cette technique facilitera aussi l'établissement d'une relation de travail plus efficace et plus positive.

### Contenu:

- Comprendre les composantes d'une bonne écoute.
- Connaître les éléments clés pour améliorer votre posture d'écouter·e.
- Comprendre les enjeux et limites de l'écoute active.
- Identifier vos styles et capacités d'écoute.
- Observer son interlocuteur·trice et particulièrement la

congruence entre le langage verbal et non verbal.

- S'adapter et se synchroniser avec son interlocuteur·trice.
- Accueillir les émotions, tant les vôtres que celles de votre interlocuteur.
- Maîtriser les différents types de questions et reformulations.
- Utiliser efficacement le silence.
- Donner des signes de reconnaissance et un feedback appropriés.
- Rester disponible pour l'autre même en situation difficile (face à quelqu'un de confus, d'énervé, de silencieux ...)
- Concilier écoute et prise de notes.
- Savoir débiter, recadrer et conclure un entretien.

### Méthodologie

Une pédagogie active et participative: des apports théoriques illustrés par de nombreux exemples concrets, des démonstrations par la formatrice, des tests pour situer votre qualité d'écoute, des exercices pratiques et mises en situation (en binôme, sous-groupe ou groupe) pour expérimenter l'écoute active et s'entraîner à l'utiliser.

Pour tout·e professionnel·le de la relation d'aide qui mènent des entretiens avec leur public (AS, psy, éducateur·ices, infirmier·ères...).

Sophie Devuyst,  
psychologue, psychothérapeute et  
formatrice



Lien vers le formulaire  
d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000  
BXL

Les 2, 3 et 5 septembre 2024 de  
9h30 à 16h30

165.00 € / 195.00 € (+30€ si secteur  
marchand).

# Comment mieux prévenir et résoudre les conflits interpersonnels

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 usager·ères, 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.

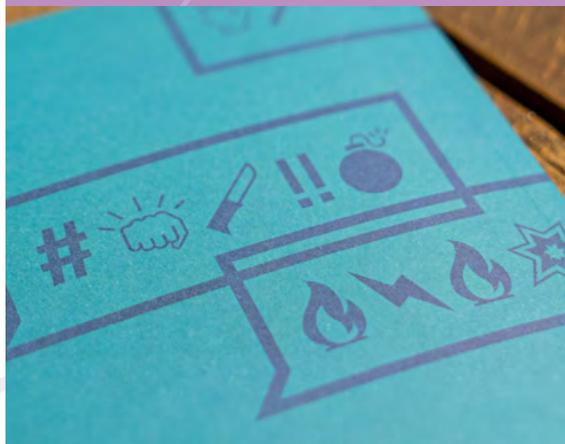
- Le conflit: avant, pendant et... après.
- Améliorer votre communication.
- Adopter les bonnes et éviter les mauvaises attitudes.
- Se détresser pendant un conflit.
- Penser «gagnant-gagnant».
- Donner et recevoir une critique.
- Sortir du triangle dramatique.

## Méthodologie:

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

Sabine Muller,

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



Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000 BXL

Les 9 et 11 avril 2024 de 9h30 à 16h30

135.00 € / 165.00 € (+30€ si secteur marchand).

# La communication assertive

Vous souhaitez construire des relations harmonieuses et pourtant vos comportements spontanés sont parfois inadaptés et le résultat décevant.

Vous ne voulez pas fuir les conflits, ni les laisser s'aggraver.

Cette formation peut vous aider à mieux communiquer et vivre des relations plus harmonieusement notamment dans votre milieu de travail.

## Objectifs

Cette formation a pour objectif de vous aider à devenir plus assertif·ve, c'est-à-dire:

- s'affirmer sans écraser les autres;
- oser prendre sa place, et pas toute la place;
- oser donner son point de vue tout en respectant celui de l'autre;
- poser un cadre clair avec fermeté et bienveillance;
- formuler et accueillir la critique de manière constructive;
- exprimer ses besoins et formuler des demandes claires;
- refuser sans être rejetant·e;
- faire face à l'agressivité et à la manipulation.

## Contenu

- Mieux se connaître pour mieux communiquer: la base de cette formation!
- Différencier les notions d'observations, faits, opinions, interprétations, généralisations, jugements et ressentis.
- Au niveau de notre expression face aux autres dans le cadre de tensions, apprendre à faire la différence entre une personne et les comportements qu'elle adopte.
- Prendre le temps d'identifier et accueillir nos émotions

pour s'exprimer plus sereinement.

- Identifier et prendre la responsabilité de nos besoins.
- Différencier besoin profond et moyen concret de le satisfaire.
- Pouvoir exprimer avec justesse de la gratitude et de la reconnaissance afin de nourrir nos relations.
- Développer notre empathie, y compris en cas de conflit, grâce à l'écoute active et à la communication non violente.
- Transformer nos plaintes et reproches en demandes.
- Éviter les comportements «persécuteur, victime, sauveur»

## Méthodologie

Cette formation se veut active et participative: des exposés théoriques (illustrés par de nombreux exemples concrets), des démonstrations par la formatrice, des tests écrits pour se situer, des exercices pratiques (en binôme, sous-groupe ou groupe) pour expérimenter l'attitude assertive et s'entraîner dans différentes situations (les situations apportées par les participant·es sont les bienvenues).

Toute personne qui désire mieux se connaître et s'approprier des moyens de mieux communiquer pour développer des relations plus épanouissantes.

Sophie Devuyst,  
psychologue, psychothérapeute et formatrice



©by Pawel Czerwinski on Unsplash

Lien vers le formulaire  
d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000  
BXL

Les 13, 17, 18 et 24 juin 2024 de  
9h30 à 16h30

175.00 € / 205.00 € (+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 interlocuteur·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/la 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 15 et 16 avril 2024 de 9h30 à  
16h30

135.00 € / 165.00 € (+30€ si secteur  
marchand).

# La prise de parole en public

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·es, de leur potentiel d'expression et de créativité, d'autonomie et de sociabilité.

## Objectifs:

- 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
- En fin de parcours, les participant·es auront l'occasion d'explorer et de se confronter à une problématique de

leur choix: exposé, animation ou intervention en réunion, entretien d'embauche, conte, seul·e en scène, etc.

**Veillez porter une tenue confortable: vêtements amples, baskets, ...**

**Geneviève Ryelandt,**  
formatrice théâtre, metteuse en scène



©by Milk-Tea on Unsplash

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

**LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000  
BXL**  
**Les 3, 4 et 11 juin 2024 de 9h30 à  
16h30**  
**165.00 € / 195.00 € (+30€ si secteur  
marchand).**

# Réagir à l'agressivité verbale des usager·ères, client·es ou bénéficiaires

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 4 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 tou·tes éga·les·aux 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 irrité·es 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.

## 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.

Sabine Muller,

formatrice et comédienne, coach en développement personnel et relationnel



©pixabay.com

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000 BXL

Les 12, 13, 26 septembre 2024 de 9h30 à 16h30

165.00 € / 195.00 € (+30€ si secteur marchand).

# Communiquer, respecter l'autre et s'affirmer avec l'approche de T.Gordon

Élève et collaborateur de Carl Rogers, Thomas Gordon traduit par des exercices pratiques et une méthode concrète les principes de l'Approche centrée sur la Personne afin de les rendre accessibles à toutes personnes ayant le souhait d'améliorer ses relations interpersonnelles.

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

Je n'arrive pas à m'exprimer. Je ne dis pas ce que je pense par peur de blesser. On m'obéit, mais on me craint. Les décisions prises en équipe ne sont pas appliquées. Les parents des enfants sont envahissants. Je fais de l'humour mais les gens se vexent. Les enfants ne m'écoutent pas. J'ai du mal à dire non même si je ne suis pas d'accord. C'est toujours moi qui renonce et qui m'adapte aux autres.

## Que dire, comment le dire, que faire ?

Cette formation a pour objet d'aider les participant·es 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.

## Objectifs :

- Comprendre ce qui se passe dans la communication entre deux personnes.
- Oser dire non, savoir dire oui. S'affirmer face aux demandes.
- Aider efficacement une personne qui éprouve un problème grâce à l'écoute empathique.

- Assumer ses besoins et ses valeurs.
- Prévenir les conflits grâce au "Message-je" et "l'écoute active".
- Résoudre les conflits de besoins de façon équitable et les collisions de valeur 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 perdant·es qui permet de trouver une solution dans laquelle chaque partie trouve son compte.

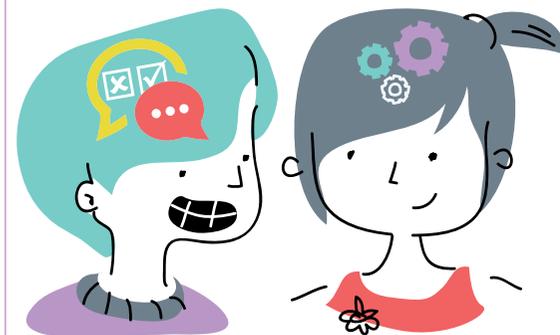
## Méthode :

Grâce à un processus d'apprentissage progressif centré sur les participant·es, 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.

Pour tout public, et particulièrement les personnes dont le métier ou la fonction demande une implication relationnelle: travailleuse·eurs sociale·aux, éducateur·trices, parents, travailleuse·eurs du secteur médical, enseignant·es, puéricultrices, animateur·trices....

Gaia Soldatini,

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



© Mr lou

Lien vers le formulaire  
d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000  
BXL

Les 22 février, 11, 25 mars, 11 et 25  
avril 2024 de 9h30 à 16h30  
220.00 € / 250.00 € (+30€ si secteur  
marchand).

# Échanges de pratiques:

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

### Objectif :

Le but de cette journée est de réunir les personnes qui ont envie de faire part de leur retour d'expériences suite aux outils proposés lors de la formation à la Ligue et de poursuivre leur apprentissage pratique de ces outils.

### Programme :

- Refresh des outils parcourus lors des 3 journées
- Feedback du transfert sur le terrain:
  - qu'est-ce que j'ai appliqué?
  - qu'est-ce qui a fonctionné?
  - qu'est-ce que je n'ai pas essayé?
  - qu'est-ce qui m'a freiné?
  - qu'est-ce que j'ai mis/aurais pu mettre en œuvre pour appliquer les outils?
  - quelles sont les conditions facilitant la mise en application de ce qui a été appris en formation?
- Résolution de situations: sous forme de supervision collective, des cas apportés par les participant·e·s seront présentés et des pistes de solution seront proposées.
- Échanges de bonnes pratiques: partage entre les participant·e·s de ce qui fonctionne bien pour réagir à l'agressivité du public.

### Méthodologie :

Dynamique, participative, active, la méthodologie vous permettra de vous replonger dans les différents outils, de faire part de vos expériences de terrain, d'apprendre des autres participant·e·s et d'obtenir des pistes de solution pour des cas vécus grâce aux échanges.

Pour Les personnes ayant déjà suivi la formation de 3 jours «Réagir à l'agressivité verbale des usagers, clients ou bénéficiaires» au sein de la Ligue.

Sabine Muller,

formatrice et comédienne, coach en développement personnel et relationnel



©Agence Olloweb - unsplash.com

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000  
BXL

Le 22 novembre 2024 de 9h30 à  
16h30

85.00 € / 115.00 € (+30€ si secteur marchand).



# Animation socioculturelle et formation



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

## 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.

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.

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



©by GRIN - Unsplash

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000  
BXL

Les 24 et 31 mai, les 7, 12, 21 et 25  
juin 2024 de 9h30 à 16h30

225.00 € / 255.00 € (+30€ si secteur  
marchand).

# La Facilitation visuelle:

## Niveau 2

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 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 visuel, expérimenter, grâce à de nombreux exercices, les différents contextes d'utilisation, synthétiser et traduire visuellement des sujets proposés.

### Programme:

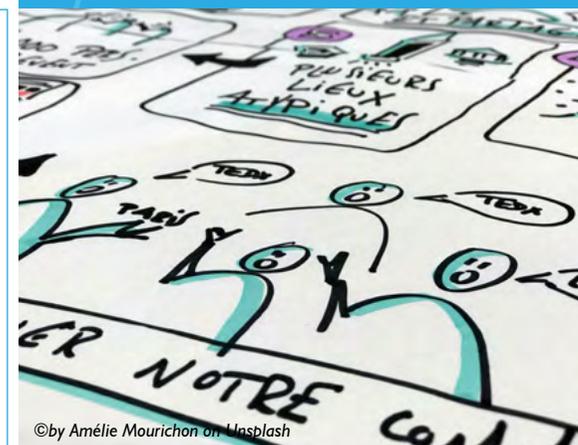
- Retour d'expérience des participants sur leur pratique de la facilitation visuelle. Les réussites et les difficultés rencontrées.
- Approfondir les dessins de personnages, de pictos, de métaphores et d'actions.
- Pratiquer le lettrage.
- S'entraîner à structurer ses planches visuelles.
- Pratiquer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

### Méthodologie:

Essentiellement pratique et basée sur une pédagogie participative, la formation proposera à côté des moments d'expérimentation, des repères théoriques et méthodo-

logiques, dans un cadre détendu. La formation proposera également des ressources pour aller plus loin.

Christelle Messiant,  
formatrice et consultante en  
communication visuelle.



©by Amélie Mourichon on Unsplash

Lien vers le formulaire  
d'inscription en bas de page

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

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000  
BXL  
Les 16 et 17 octobre 2024 de 9h30  
à 16h30  
135.00 € / 165.00 € (+30€ si secteur  
marchand).

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

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

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·es 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·es 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 **labo-**

**ratoire**: 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·es 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.



©by Dariusz Sankowski on Unsplash

Lien vers le formulaire  
d'inscription en bas de page

Pour personne intéressée par  
l'écriture, la possibilité de libérer  
sa plume ou qui souhaite l'utiliser  
dans un contexte professionnel  
(travailleurs·euses sociaux·ales,  
animateurs·trices, enseignant·es,  
éducateurs·trices...)

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000  
BXL

Les 23, 24, 28 mai 2024 de 9h30 à  
16h30

165.00 € / 195.00 € (+30€ si secteur  
marchand).

# Animer, former, coopérer et innover avec les jeux-cadres de Thiagi

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·es.

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

## Objectifs:

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

## Programme:

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

situations; retour sur expériences.

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

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

Caroline Leterme,

Chargée de missions (recherche et formation) au CERE asbl - Centre d'Expertise et de Ressources pour l'Enfance



Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000 BXL  
Les 2 et 6 septembre 2024 de 9h30 à 16h30  
135.00 € / 165.00 € (+30€ si secteur marchand).

# Animer et former via les techniques d'improvisation théâtrale

La création et l'émergence d'un groupe nécessite une mise en commun des individus. L'improvisation et le jeu de l'imaginaire poussent à la création d'un climat bienveillant et cherche à optimiser la prise de risque des participant·es. 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·es.
- 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

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

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



Lien vers le formulaire  
d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000  
BXL

Les 30 septembre et 1<sup>er</sup> octobre  
2024 de 9h30 à 16h30

135.00 € / 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·es: 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



©by Brady Trolip on Unsplash

Lien vers le formulaire  
d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000  
BXL

Les 17, 18, 26 avril et le 14 mai  
2024 de 9h30 à 16h30

175.00 € / 205.00 € (+30€ si secteur  
marchand).

# 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·es 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 partici-

pant·es disposeront des bases nécessaires pour poursuivre leur propre développement en facilitation visuelle de manière autonome.

## Programme:

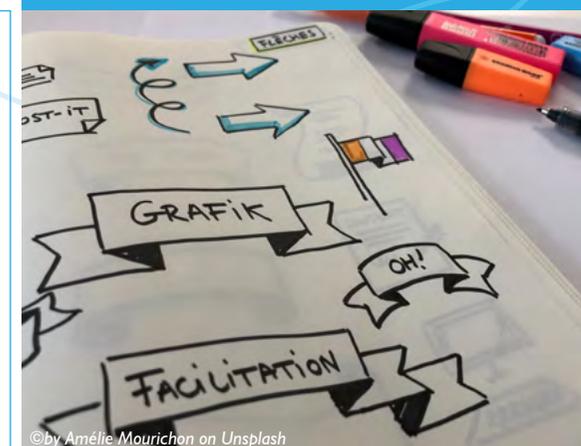
- Découvrir la technique de la facilitation visuelle, son vocabulaire et sa grammaire graphiques, faite d'éléments simples qui permettent de structurer et d'organiser un visuel pour communiquer de l'information;
- Découvrir le matériel (méthodes, templates, outils...);
- Découvrir les principes de la 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.



©by Amélie Mourichon on Unsplash

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

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000  
BXL

Les 27, 28 et 29 mai 2024 de 9h30  
à 16h30

165.00 € / 195.00 € (+30€ si secteur  
marchand).

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

Le conte, la parole vivante et l'art de raconter sont des précieux auxiliaires pour les animatrice·teurs, 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·e 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·es 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

- Découvrir le conte, ses particularités et sa signification pour soi et son public.
- Apprendre à raconter des histoires et les utiliser sur son terrain d'animation.
- Approcher en pratique l'oralité, la prise de parole et ses capacités imaginatives et expressives.

## Programme:

- **Découverte pratique du conte et de la parole contée**  
Exploration du conte, sa structure, ses motifs, sa symbolique, sa place dans l'Histoire culturelle et sociale.

Travail sur soi, corps, geste et 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.

### • Découverte du conte comme outil d'animation 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).

### • Contextes possibles à explorer avec les contes:

Le public des personnes âgées (mise en relation dans le quartier, rencontres intergénérationnelles...); l'apprentissage du français langue étrangère; travail sur soi (construction de son identité, gestion des émotions, découverte de la culture de l'autre...); responsabilités citoyennes en matière environnementale, etc.

### • Apprentissage et construction collective de modules d'animation.

## Méthodologie

Les participant·es seront amené·es à raconter: mises en situation pratiques individuelles et collectives, avec un apport théorique et méthodologique régulier.

**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**

Pour toute personne intéressée par le conte ou qui souhaite l'utiliser, comme formateur·trice ou animateur·trice, dans un contexte professionnel.

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

**Les 2, 3 et 8 avril 2024 de 9h30 à  
16h30**

**165.00 € / 195.00 € (+30€ si secteur  
marchand).**

# Concevoir et animer des activités intergénérationnelles

Face à l'évolution de nos sociétés et au phénomène de vieillissement que nous connaissons, nous vivons aujourd'hui dans un environnement composé de nombreuses générations différentes. Jusqu'à 6 générations différentes qui ne se succèdent pas seulement mais qui vivent des temps partagés. Cette situation est inédite et amène de nombreux acteurs et actrices sociaux à s'interroger sur comment faire lien entre personnes d'âges différents.

Ce module de formation propose d'outiller toute personne qui, dans le cadre professionnel ou privé, souhaite concevoir et réaliser un projet ou des animations qui fassent du lien entre les générations, autrement dit qui ont une visée intergénérationnelle.

La mise en place d'une action intergénérationnelle amène avec elle un certain nombre de questions:

- Comment motiver les publics d'âges différents?
- Comment communiquer avec des publics d'âges différents?
- Comment préparer son public à vivre une expérience intergénérationnelle?
- Quel type d'activité développer?
- Comment évaluer ses activités?

Et finalement, qu'est-ce qui fait intergénération?

## Programme:

Deux jours de formation et une demi-journée de retours et échanges après quelques expérimentations.

**Jour 1:** Prendre conscience puis déconstruire les stéréotypes (positifs ou négatifs) liés à l'âge, comprendre le phénomène d'âgisme et ses liens avec l'intergénération.

**Jour 2:** Définir l'intergénération, aborder les freins et leviers,

chercher les outils pour faciliter la rencontre et la coopération entre les générations. S'interroger sur les spécificités des publics et de leurs besoins selon leur âge, sans tomber dans une vision réductrice ou âgiste.

**Jour 3:** Approfondissement de la formation par un retour sur expérience. Qu'est-ce que vous avez pu mettre en pratique? Partage et échange des bonnes pratiques développées et des difficultés rencontrées.

## Méthodologie:

Pour impliquer les participant·es et répondre au mieux à leurs réalités de terrain, l'ensemble de la formation est envisagé dans une dynamique d'échange. Tant dans les parties plus théoriques que dans les ateliers, nous faisons le lien entre le contenu théorique et les réalités professionnelles des participant·es. Pour ce faire, ils et elles seront régulièrement invité·es à partager leur point de vue, leur(s) expérience(s) et leurs propres représentations. Cela sous forme de jeux de rôle, mise en situation et moments réflexifs sur leurs pratiques. La formation est accompagnée d'outils théoriques et pratiques qui sont mis à disposition des participants et participant·es.

**Tarif réduit pour les membres du RIBF - Réseau de l'Intergénération en Belgique Francophone**

Juliette Laisné ,

chargée de missions chez Entr'âges asbl



©by zoe-jDAR4d3wOkQ - Unsplash

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

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000  
BXL

Les 20, 28 juin 2024 de 9h30 à  
16h30 et le 23 septembre 2024 de  
9h30 à 12h30

150.00 € / 170.00 € (+30€ si secteur  
marchand).

# Comment mieux s'adresser à un groupe?

Comme formateur·trice ou animateur·trice, vous êtes en relation avec votre public quelques heures durant. 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.

Je vous propose une exploration des techniques de facilitation (comment aider le groupe à atteindre son objectif?) et de régulation du groupe (comment aider le groupe à progresser dans un climat de sécurité et de respect mutuel) afin d'encore mieux vous adresser à lui.

## Objectifs

- Permettre aux participant·es de mieux comprendre les dynamiques de groupe et pouvoir agir sur le climat d'un groupe.
- Fournir aux participant·es des outils et techniques d'animation afin de rendre le groupe actif, participatif.
- Être conscient·e de son expression non-verbale (visage et corps) et para-verbale (voix).
- Pouvoir faire face aux imprévus, aux questions déstabilisantes, aux comportements agressifs, ... et intervenir de manière constructive.

## Programme:

- Techniques de gestion relationnelle du groupe.
- Les besoins et les rôles des participant·es dans le groupe.

- Les phases de la vie d'un groupe.
- Faire vivre le groupe, provoquer la participation.
- Faire face aux imprévus, aux critiques, aux questions déstabilisantes.
- Être un·e facilitateur·trice (mener le groupe vers un objectif).
- Être un·e régulateur·trice (aider le groupe à progresser dans un climat de sécurité et de respect).
- Créer un climat convivial.
- «Silence! on tourne»: les premières minutes où j'entre en contact.
- Le verbal, non-verbal et para-verbal: moi et le groupe.

## Méthodologie:

L'approche est ludique et participative; l'ambiance est bienveillante, énergique et conviviale. La théorie est issue d'exercices pratiques et de cas concrets. Une large place est faite aux échanges, aux questions et aux cas vécus par les participant·es.

Pour toute personne devant s'adresser à un groupe d'adultes lors d'une animation, d'une formation, d'une présentation...

Sabine Muller,

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



©by Providence Doucet on Unsplash

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000 BXL

Les 11 et 18 septembre 2024 de 9h30 à 16h30

135.00 € / 165.00 € (+30€ si secteur marchand).

# La Facilitation visuelle:

## Transmettre, faciliter et communiquer avec un public en apprentissage du français

Vous êtes en contact avec des personnes en apprentissage du français et vous souhaitez améliorer la communication avec celles-ci?

Vous êtes formateur·trice alpha/FLE et vous souhaitez faciliter les apprentissages de votre public? Favoriser la transmission de compétences et de techniques à vos groupes d'apprenant·es? Vous êtes des professionnel·les (personnel des CPAS et des Missions Locales pour l'Emploi, assistant·es sociaux·ales, personnel administratif scolaire, etc.)?

Les techniques de la facilitation visuelle vous permettront de relever ce défi, pour communiquer avec plus d'impact et de clarté, construire une représentation commune ou accompagner des processus d'apprentissage.

La formation vous propose de développer votre compétence en facilitation visuelle pour l'utiliser lors de formations, lors de transmission d'informations et pour motiver les apprenant·es à utiliser cette méthode ludique et créative. Pas besoin pour cela d'être un as du dessin. Représenter visuellement l'objet d'un cours, d'une activité ou d'une discussion rend son assimilation plus aisée. Cela permet aussi de donner plus de sens et de motivation.

Durant la formation, vous aurez l'occasion de développer votre capacité à filtrer et à organiser les informations, afin de capter le message, de le traduire de façon tangible en dessin, sans rien perdre des idées et concepts clés.

### Objectifs:

La formation a pour objectif la découverte du sketchnoting. Au terme de cette formation, vous disposerez des bases nécessaires pour poursuivre votre propre développement en sketchnoting de manière autonome. Vous pourrez ainsi

l'utiliser dans votre pratique, **pour** et **avec** vos apprenant·es/publics.

### Programme:

- Découvrir la technique de la facilitation visuelle, son vocabulaire et sa grammaire graphique, faite d'éléments simples qui permettent de structurer et d'organiser un visuel pour communiquer et transmettre de l'information.
- Découvrir le matériel (méthodes, structures, outils...).
- Découvrir les principes de la facilitation visuelle et construire sa bibliothèque visuelle (formes et dessins réutilisables) personnelle.
- Analyser et synthétiser des textes, des notions complexes.
- 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.
- Identifier les usages de la facilitation visuelle pour les professionnel·les. Exemples: Créer des aide-mémoires, des lexiques, des canevas de communication, des jeux, des photolangages, des évaluations, etc.
- Identifier les usages de la facilitation visuelle pour les apprenant·es. Exemples: Représenter graphiquement des cours, des leçons, des infos pratiques, des textes, des vidéos, des sorties, etc.

### 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.

Christelle Messiant,  
formatrice et consultante en  
communication visuelle.



©by Markus Winkler on Unsplash

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

**Pour toute personne en lien avec  
des personnes en apprentis-  
sage du français. Aucun prére-  
quis sur le plan graphique n'est  
nécessaire.**

**LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000  
BXL  
Les 16, 17 et 18 septembre 2024 de  
9h30 à 16h30  
165.00 € / 195.00 € (+30€ si secteur  
marchand).**

# Cycle d'ateliers de Facilitation visuelle

Vous avez participé à une formation de base en facilitation visuelle et vous désirez mettre en pratique les outils vus au cours de votre formation ? Vous voulez vous entraîner et vous exercer pour utiliser la facilitation visuelle de manière plus spontanée ? Vous souhaitez partager des retours d'expérience, et continuer d'apprendre et de vous enrichir au contact des autres ?

Nous vous proposons un cycle d'ateliers en formule hybride: un «pack» de 7 séances/ateliers, et un espace virtuel pour que les échanges puissent se poursuivre même après la fin du cycle.

Une partie des ateliers sera donnée en présentiel et une autre partie en ligne; pour les ateliers à distance, nous utiliserons le logiciel Zoom (pour les sessions en synchrone) et un groupe Facebook, dédié au partage des pratiques visuelles).

## Objectifs:

En plus du fait de proposer des temps d'entraînement et de pratique de l'outil, l'objectif de ces ateliers est aussi de s'appuyer sur une vraie dynamique et sur une cohésion de groupe pour stimuler et renforcer les apprentissages; les personnes intéressées doivent donc s'engager pour l'entièreté du cycle.

## Programme:

Voici quelques exemples de thématiques qui pourront être abordées lors de ces ateliers:

- Animer des groupes.
- Travailler les structures.
- Créer des icônes.
- Pratiquer le lettering.
- Créer son propre dictionnaire visuel.

- Vulgariser des contenus complexes.
- Faire du coaching visuel.
- Dessiner en grand.
- S'approprier son style de personnages.
- Prendre de note visuelles/sketchnoting.

## Méthodologie:

Essentiellement pratique et basée sur une pédagogie participative, le cycle d'ateliers proposera à côté des moments d'expérimentation, des repères théoriques et méthodologiques, dans un cadre détendu en soirée. Il proposera également des exercices et des ressources pour aller plus loin.

**Ateliers à distance: utilisation du logiciel Zoom (pour les sessions en synchrone) et accès au groupe Facebook dédié (pour le partage des pratiques).**

**Prérequis: Avoir participé à une formation de base de facilitation visuelle, à la Ligue de l'Enseignement comme ailleurs!**

Christelle Messiant,  
formatrice et consultante en  
communication visuelle.



©by Olga Thelavart - unsplash.com

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

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000  
BXL

Cycle de 7 ateliers en soirée.

Format hybride:

- 4 ateliers en présentiel de 3h00 de 18h00 à 21h00 (au début et fin de cycle) les 13 et 20 mars et les 17 et 24 avril 2024
- 3 ateliers en ligne de 2h00 de 18h00 à 20h00 les 27 mars, 3 et 10 avril 2024.

165.00 € / 195.00 € (+30€ si secteur marchand).

# Des outils de relaxation et de sophrologie

## Pour les professionnel·les de l'éducation/animation

Les éducateur·trices et animateur·trices du secteur socioculturel sont amené·es au quotidien à accompagner différents publics d'enfants et d'adolescent·es et ce, dans un contexte de société où les repères économiques et socioculturels sont mouvants; donner les moyens aux enfants et aux adolescent·es de s'éveiller, de se construire, de s'affirmer dans leur identité en toute autonomie *in fine* de déployer leur savoir être n'est pas chose simple, au vue de la complexité grandissante des situations rencontrées et des publics divers visés.

La relaxation et la sophrologie, sont des outils simples et efficaces qui, ouvrent la voie d'une meilleure conscience corporelle et émotionnelle aidant à prévenir et gérer le stress et aussi à encore mieux apprivoiser les émotions. Des outils qui peuvent se pratiquer au quotidien comme de façon ponctuelle au cœur de projets spécifiques.

Les finalités: outiller les éducateur·trices et animateur·trices pour leur donner les moyens de renforcer une conscience corporelle et émotionnelle avec leur public facilitant un déploiement de leur savoir être.

### Objectifs:

L'objectif de cette formation sera de construire une boîte à outils avec des pratiques simples et concrets adaptées à leur rythme de travail et leur public; les pratiques se feront dans les 3 positions principales: debout, assis, couché.

### Programme:

- Introduction aux techniques de relaxation et de sophrologie (théorie et pratiques).
- Introduction à l'EFT (théorie et pratiques).
- Identifier clairement les objectifs et finalités de ses missions et identifier comment les pratiques proposées peuvent y répondre.
- Identifier le cadre de travail et les publics visés.
- Instaurer un cadre, des objectifs de séances/pratiques personnalisées.
- Mise en pratique des participant·es avec le groupe.

### Méthodologie:

Il s'agira d'abord d'aborder les outils dans une dynamique personnelle individuelle et collective; ensuite viendra le cadre et la pratique en vue de l'appliquer dans un contexte professionnel. Il y a aura des moments de savoir plus théorique, l'expérimentation des outils ainsi qu'une expérience pour chacun·e avec sa propre boîte à outils à expérimenter partiellement avec le groupe.

Pour tout éducateur·trice social·e/spécialisé·e ou animateur·trice abordant différents publics d'enfants ou d'adolescent·es souhaitant insérer une corde supplémentaire à son arc dans ses activités/projets dans une visée de mieux être et de savoir être.

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

©by Charlein Gracia on Unsplash



Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000  
BXL  
Les 19, 20 et 23 février 2024 de  
9h30 à 16h30  
165.00 € / 195.00 € (+30€ si secteur marchand).

# Le conte, un art de la parole au service de l'animation: une suite pratique

Tu as découvert le conte, la parole contée, l'art de raconter.

Tu sais que le conte, parole vivante, et l'art de raconter sont de précieux auxiliaires pour les animatrices et les animateurs, avec les enfants, mais aussi avec les adultes.

Tu sais que raconter a un grand pouvoir d'évocation, qu'il suscite l'imagination, met en contact chacun·e avec ses ressources émotionnelles et sa créativité.

Tu as appris à raconter, à prendre la parole contée devant les autres, à utiliser le conte sur le terrain d'animation.

Mais tu veux aller plus loin. Tu veux t'exercer. Tu veux avoir un retour sur ta pratique.

Tu veux réfléchir avec d'autres initié·es sur le choix des contes, sur la façon de les raconter, sur la manière de les utiliser.

Nous te proposons pour cela un nouveau cycle de 5 ateliers de pratique autour du conte et de l'art de raconter.

## Objectifs du cycle:

- Mettre en pratique les outils découverts lors d'une formation antérieure.
- S'exercer à raconter.
- Partager des parcours d'expérience.
- Continuer d'apprendre et de s'enrichir au contact des autres.
- Élaborer des modules pratiques d'animation avec le conte.
- Créer et entretenir une dynamique de groupe actif dans le domaine du conte pratiqué.

## Programme du cycle:

### • On raconte!

Travail sur la voix (narrateur·trice, personnage), l'interaction avec le public (voix du conteur·euse).

Prise de conscience concrète du rôle et de l'utilité du regard et du corps (jeux de créativité verbales et non verbales pour animer les personnages, accrocher l'attention, créer du suspense, prendre confiance, etc.

Recherche et réflexion collective sur le choix du conte, la pertinence de l'outil.

La mise en oralité de textes rencontrés, créés, choisis à partir des livres.

### • On partage ses expériences.

### • On met en place un travail pratique d'analyse et d'exploitation de certains contes pour utilisation sur le terrain.

### • On construit ensemble des modules d'animation.

## Méthodologie

Les participant·es seront amené·es à raconter: mises en situation pratiques avec retour collectif sur la pratique. Partage d'expérience. Mise en place de projets.

Pour toute personne initiée qui souhaite approfondir la pratique du conte, concrétiser et évaluer la mise en place d'animation autour du conte. Les personnes intéressées doivent s'engager pour l'ensemble du cycle.

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



©by Afif Kusuma on Unsplash

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000  
BXL

Les 14 mars et 5 avril 2024 de 9h30 à 12h30

Le 22 avril 2024 de 9h30 à 16h30  
Les 15 mai et 6 juin 2024 de 9h30 à 12h30

165.00 € / 195.00 € (+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·es:

- 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·es, 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·es 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



©by UX Indonesia on Unsplash

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 18, 19 et 26 juin 2024 de 9h30  
à 16h30

165.00 € / 195.00 € (+30€ si secteur  
marchand).



# Formations autour du livre: «Le livre, objet créatif et vecteur d'expression»



# Lire un livre, c'est faire du SENS: découverte ludique de l'acte de lecture

La lecture, lorsqu'elle est motivante et dépasse le simple déchiffrage, suscite plaisir, réflexions, expressions et changements. Elle ouvre de nouvelles portes sur notre rapport à la culture, à l'esthétique, à soi et au monde et élargit le champ de nos pratiques.

Lorsque nous sommes lecteur ou lectrice aguerri·e, les nombreux automatismes que nous avons acquis nous empêchent cependant de réaliser la complexité de l'acte de lecture, de comprendre ce qui est réellement à l'œuvre quand on lit. Il peut donc être difficile d'arriver à emmener un public plus éloigné de l'écrit dans l'univers des livres.

Cette formation de deux journées propose d'analyser l'acte de lecture et notre rapport au livre. En mêlant la gestion mentale et différentes approches participatives, artistiques et ludiques (braingym, mise en voix, exercices corporels, jeux de concentration et de langage, etc.), cette formation vous permettra de découvrir des outils pour aborder la lecture de manière plus motivante et sensée, et de mieux développer la curiosité et le plaisir de lire de vos publics.

## Objectifs:

- Se familiariser avec différents outils de décodage et de compréhension de l'acte de lecture.
- Se familiariser aux différents gestes mentaux mobilisés durant la lecture.
- Être capable de s'approprier et reproduire différents jeux, ressources et exercices autour de la lecture.
- Développer un projet individuel concret et lié à son cadre de travail, permettant d'exploiter l'objet livre et la lecture dans ses animations.

## Programme:

- Jeux de concentration et de mobilisation corporelle: braingym, brises-glace, exercices d'improvisation, lectures à voix haute, kamishibai, photos-langage, etc.
- Découverte de la gestion mentale, pratique et analyses des gestes mentaux.
- Découverte et analyse de différents types d'albums jeunesse et livres d'artistes.
- Partage d'expériences menées par les formatrices avec des groupes d'apprenant·es en alphabétisation, réflexions autour de la co-animation et introduction à leur approche de «troisième territoire», territoire d'action commun entre les intervenant·es, les animateur·trices et le groupe.
- Développement, au travers de séances en sous-groupes et de mises en commun, d'un projet personnel autour des livres et de la lecture.

*Nous adressons cette formation à des animateur·trices, formateur·trices, travailleur·euses socioculturel·les, liées à des structures dans lesquelles le livre occupe une place centrale: organismes de formation en alpha/ FLE, bibliothèques, centres d'expression et de créativité, écoles de devoirs, etc. L'univers de l'alphabétisation sera particulièrement décortiqué lors de la formation, mais les échanges seront également transférables et adaptables à tout autre type de public fragilisé et éloigné de la lecture.*

Françoise Deppe,  
Bibliothécaire et animatrice  
en bibliothèques et France  
Fontaine, formatrice d'adultes en  
alphabétisation



©by Annie Spratt on Unsplash

Lien vers le formulaire  
d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000  
BXL  
Les 15 et 16 février 2024 de 9h30 à  
16h30  
135.00 € / 165.00 € (+30€ si secteur  
marchand).

# La BD, un outil d'animation fantastique!

Souvent, quand on pense «bande dessinée», on pense «texte et dessin». Et pourtant, la BD, c'est un peu plus complexe que cela! La dramaturgie, la narration, le rapport texte-image, la mise en scène, les dialogues et bien sûr le dessin sont autant de paramètres et d'outils exploitables en BD. Ils le sont aussi dans l'univers du cinéma, en théâtre, en illustration, en dessin animé, ... et en animation! Les composantes de la bande dessinée sont riches à décortiquer avec votre groupe, en atelier.

En mêlant moments théoriques et ateliers pratiques, cette formation de trois journées vous permettra de vous familiariser avec les spécificités de la BD, avec des techniques de dessin et d'expression, avec des outils d'écriture de scénario et leurs prolongements dans différents médias (BD, cinéma, théâtre, etc.), et de les intégrer à vos animations!

## Objectifs:

- Savoir développer et structurer un récit, de manière individuelle comme collective.
- Maîtriser plusieurs techniques narratives et les adapter à différents supports: BD, roman, théâtre, etc.
- Être capable d'animer de manière autonome un atelier créatif lié à la BD et d'exploiter avec ses usager·ères des techniques narratives et de dessin.
- Développer son projet d'atelier individuel et lié à son public et son cadre de travail.

## Programme:

Durant ces trois jours nous aborderons de manière théorique:

- La spécificité de la BD par rapport aux autres médias.

- Les points communs entre la BD et les autres arts narratifs.
- Le sens de lecture dans une narration BD.
- Le dessin en BD, du réalisme à la stylisation.

Nous aurons également l'occasion de mettre les points suivants en pratique:

- L'élaboration d'un scénario collectif en atelier.
- L'animation d'un atelier sur le rapport texte-image.
- L'utilisation des expressions de visage pour parler des émotions, conscientes ou inconscientes, et apprendre à les dessiner.
- Comment se positionner par rapport à un dessin d'enfant.
- La réalisation d'une fiche d'atelier type, de la conception à l'évaluation.

*La formation s'adresse aux animateurs et animatrices, éducateurs et éducatrices, aux professionnel·les du secteur associatif et de l'enseignement qui voudrait aborder la BD ou mettre en place des ateliers artistiques utilisant la narration BD ou la dramaturgie pour leurs publics.*

Alain Munoz,

Auteur, scénariste, animateur  
d'ateliers BD et scénarios.



Lien vers le formulaire  
d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000  
BXL  
Les 11, 18 et 25 mars 2024 de 9h30  
à 16h30  
165.00 € / 195.00 € (+30€ si secteur  
marchand).

# Lectures créatives: prolonger la lecture d'albums jeunesse par des ateliers d'expression plastique

Certains albums jeunesse ouvrent des voies vers l'imaginaire. Ils nous invitent ainsi à prolonger leur lecture de façon créative, à questionner et à s'appropriier leur contenu au moyen d'un langage plus visuel, plastique, artistique.

Cette formation sera l'occasion d'approfondir votre perception des albums jeunesse tout en développant votre créativité et en favorisant celle de votre public bénéficiaire. Nous utiliserons pour cela des techniques de collages qui sont facilement abordables et qui offrent diverses possibilités de création. Après ces diverses observations, réflexions et expérimentations, vous serez à même d'élaborer vos projets d'ateliers de manière autonome.

## Objectifs:

- Approfondir sa compréhension d'albums jeunesse par l'observation et l'analyse des illustrations.
- Développer ses capacités créatives et imaginatives et acquérir des aptitudes qui permettent de développer celles de son public.
- Se familiariser aux diverses techniques du collage.
- Prendre confiance en ses propres idées et inspirations, oser proposer des nouveautés.
- Pouvoir élaborer un projet d'activité adaptée à son public et son contexte d'animation.

## Programme:

- Découverte de plusieurs albums jeunesse illustrés par du collage ou par d'autres techniques artistiques.
- Observations et réflexions autour des illustrations (techniques, styles) ainsi que du rapport texte/images.
- Présentation et exploration de diverses possibilités en

techniques de collage (papiers de couleurs, images éditées, cartes, découpes de mots, etc.)

- Création personnelle à partir d'un des albums présentés.
- Élaboration d'un projet d'activité adapté à son public à partir d'un album de son choix.

## Méthodologie:

La formation s'articulera autour de trois axes:

- Présentation et découverte d'albums et de techniques de collages.
- Explorations et expérimentations en individuel (ou à deux).
- Échanges collectifs (expériences, questionnements, réflexions...).

L'animatrice veillera à ce que chaque participant·e puisse trouver sa place au sein du groupe dans un climat d'écoute et de respect.

## Matériel:

Apporter un album jeunesse à partir duquel vous souhaitez mettre en place votre activité créative.

La formation s'adresse à toute personne active auprès de publics d'enfants et intéressé par la transmission de la lecture et l'initiation artistique (enseignants, animateurs, bibliothécaires, etc.). Elle s'adresse aussi aux personnes travaillant avec des publics adultes en apprentissage du français et/ou éloignés de la lecture.

Catherine Bracke, animatrice d'ateliers artistiques pour enfants et adultes, conteuse et artiste plasticienne



© by Elena Mozvilo on Unsplash

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 -1000 BXL

Les 28, 29 mars 2024 de 9h30 à 16h30

135.00 € / 165.00 € (+30€ si secteur marchand).



## Aide et interculture



# Sensibilisation à l'ethnopsychiatrie

La consultation d'ethnopsychiatrie est destinée à offrir une véritable psychothérapie d'inspiration psychanalytique à des patient·es présentant une symptomatologie à fort codage culturel (patient·es 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·es:

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

Philippe Woitchik,

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



©by Georg Eiermann on Unsplash

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

Place Rouppe, 29 - 1000 BXL  
Le WE des 8 et 9 juin 2024 de 9h30 à 16h30  
135.00 € / 165.00 € (+30€ si secteur marchand).

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

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-es; 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.

Sophie Devuyst,  
psychologue, psychothérapeute et formatrice



©by Nathan Dumlao on Unsplash

Lien vers le formulaire  
d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000  
BXL  
Les 4 et 10 juin 2024 de 9h30 à  
16h30  
135.00 € / 165.00 € (+30€ si secteur  
marchand).

# Accompagner sans s'épuiser

## Développer une relation d'aide saine qui favorise l'autonomie et la mobilisation des usager·ères tout en vous préservant de l'usure de l'accompagnement

Les acteur·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 régulièrement en contact avec des personnes que la vie n'a pas ménagées et qu'elle a laissé comme éteintes, démobilisées ou agressives.

### Objectifs

Cette formation a pour objectif de vous donner des repères et des outils concrets pour travailler plus sereinement dans des contextes souvent éprouvants, et de vous guider dans une réflexion sur votre manière d'accompagner ce public, de mesurer l'impact émotionnel que représente cet accompagnement, et de prendre soin de vous afin de rester adéquat dans votre posture d'aidant·e.

### Programme

- Prévenir l'épuisement professionnel en identifiant ses caractéristiques et en faisant un autodiagnostic de votre bien-être au travail.
- Trouver des pistes concrètes pour entretenir votre vitalité et votre motivation.
- Réfléchir à votre implication en tant qu'intervenant·e dans la relation d'aide pour ne pas s'épuiser, ni agresser.
- Bien distinguer l'attitude de Sauveur/Sauveuse de l'aide adéquate.
- Établir un climat de confiance et de respect et proposer un cadre de collaboration épanouissant et efficace avec les usager·ères:
  - comment se présenter, clarifier le rôle et les responsa-

bilités de chacun·e?

- comment être chaleureux·se sans se faire envahir?
- comment fixer un cadre protecteur, être ferme sans être rejetant·e?
- Établir un contrat d'accompagnement positif où l'usager·ère s'implique:
  - identifier ses besoins et conscientiser ses ressources, faire émerger une demande grâce à l'écoute active;
  - fixer des objectifs accessibles par étapes;
  - faire le deuil de ses expériences d'échec;
  - renforcer l'estime de soi;
  - identifier les blocages et sabotages pour retrouver l'énergie de la motivation.

### Méthodologie

Une pédagogie participative: des apports théoriques illustrés par de nombreux exemples concrets, des tests pour situer votre bien-être au travail, de nombreux outils concrets, des exercices pratiques pour expérimenter et s'entraîner dans différentes situations de terrain.

Cette formation est destinée aux professionnel·les de la relation d'aide qui accompagnent leur public (assistant·es sociaux·ales, psychothérapeutes, éducateur·trices, infirmier·ères...).

Sophie Devuyt,  
psychologue, psychothérapeute et formatrice



©by Tim Marshall on Unsplash

Lien vers le formulaire d'inscription en bas de page

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000  
BXL

Les 3, 7 et 14 octobre 2024 de  
9h30 à 16h30

165.00 € / 195.00 € (+30€ si secteur marchand).

# Initiation au Focusing

Mis au point par le philosophe et psychologue E. Gendlin, proche collaborateur de Carl Rogers, le Focusing permet, par une écoute subtile du corps, d'entrer en contact avec soi-même de manière plus étroite que nous nous l'autorisons habituellement.

Nous avons une expérience corporellement ressentie des situations que nous vivons. En effet, selon les circonstances, nous nous sentons légers, serrés, lourds, entravés, plein d'entrain... Ces impressions sont chargées de significations que nous laissons habituellement dans l'ombre. En amenant ces impressions globales à se préciser, comme on ajusterait le «focus» d'un appareil photo, nous obtenons des renseignements précieux sur nous-mêmes.

Grâce à un dialogue intérieur bienveillant, le Focusing nous amène à conscientiser ce que nous «savons sans savoir» par une exploration du «sens corporel».

Processus à la fois simple et complexe, l'exploration du sens corporel permet de se mettre en contact avec ses ressources intérieures.

Pratiquer le focusing nous amène à nous fier à notre «boussole intérieure» pour nous guider dans l'existence mais aussi établir des rapports plus justes et plus harmonieux avec soi, les autres et le monde. En effet, l'espace intérieur qui s'ouvre grâce à cette écoute de soi, la bienveillance et la confiance en soi qui en découlent, peuvent ensuite être mis à disposition de l'Autre. Connaître ce qui mène à notre espace intérieur rend également possible notre écoute de l'autre.

Cette initiation au focusing s'adresse tant aux professionnel·les de la santé, du soin, de la formation, de l'enseigne-

ment, des arts qu'aux non professionnel·les, cherchant à mieux se connaître et à se faire confiance pour aller rencontrer les autres avec intelligence et bienveillance.

## Objectifs:

- Découvrir le Focusing dans l'Approche centrée sur la personne.
- Faire l'expérience d'entrer en contact avec un autre type de rationalité.
- Faire l'expérience d'une unicité entre le corps et l'esprit.

Nourrir la bienveillance envers soi-même et envers autrui:

- Augmenter la qualité de présence dans la relation aux autres et au monde.
- Développer la confiance en soi.
- Développer l'écoute sensible de soi pour améliorer l'écoute de l'autre, dans un second temps.
- Réduire le stress.

## Contenu:

- Brève introduction théorique et historique.
- Les six étapes du Focusing: dégager l'espace, laisser émerger le sens corporel, préciser le sens corporel (trouver la prise), faire résonner la prise, interroger la prise, accueillir ce qui se présente.
- Ateliers expérientiels de Focusing.
- Partages en petits groupes et partages en grand groupe.

**Nele Lavachery, Psychothérapeute.**  
Praticienne certifiée en Focusing.  
Animatrice certifiée en Journal  
Créatif© et animatrice certifiée par  
l'École «Le Jet d'Ancre»



©by Ugo Mendes Donelli on Unsplash

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

LEEP, rue de la Fontaine, 2 - 1000  
BXL  
Le 23 avril 2024 de 9h30 à 16h30  
85.00 € / 115.00 € (+30€ si secteur  
marchand).



# Bien-être et développement personnel



# 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. Ainsi vous pouvez éprouver calme et focus à la fois et renforcer votre résilience.

Cette méthode se pratique au **niveau personnel** mais peut aussi s'intégrer sur un plan **organisationnel**. De nombreuses organisations 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.

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

### Objectifs

L'objectif général de l'atelier est de permettre aux participant·es:

- De comprendre les mécanismes du stress au niveau du corps et de l'esprit.
- D'expérimenter comment agir positivement sur ces mécanismes à travers une technique de respiration rythmée.
- D'observer l'effet mesurable de la méthode avec du biofeedback.

- D'acquérir de nouveaux réflexes et d'instaurer un 'rituel' procurant des bienfaits durables.
- D'établir un plan d'action personnel.

### 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.
- Plan d'action de mise en pratique personnelle/organisationnelle.

### Méthodologie

- L'input et les échanges avec et entre participant·es sont au cœur de l'atelier.
- La combinaison d'une véritable prise de conscience (théorie et exercices pratiques) et l'expérimentation des bienfaits de la méthode favorisent la mise en application et les effets durables.
- Pour un réel apprentissage, un engagement est demandé aux participant·es de s'exercer entre les deux journées de formation, max 3x3 minutes par jour (1 ou quelques semaines sont prévues entre les 2 journées).
- Moments de pratique avec biofeedback.
- Divers outils ainsi que des exercices pratiques soutiendront l'apprentissage.

**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.**

Melinda Wezenaar,  
facilitatrice-formatrice de groupe,  
accompagnatrice en Cohérence  
Cardiaque



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

Place Rouppe, 29 - 1000 BXL  
Les samedis 25 mai et 15 juin 2024  
de 9h30 à 16h30  
135.00 € / 165.00 € (+30€ si secteur marchand).

# Découverte et pratique du Journal Créatif©

D'avantage qu'un journal écrit, le Journal créatif© est un récit personnel qui se crée par l'écriture, le collage et le dessin. Un récit qui permet de libérer ses émotions, de mieux se connaître, de prendre du recul et de poser des choix, de construire ses projets. Composer un journal créatif, c'est amorcer un chemin vers un mieux-être intérieur, une rencontre avec soi-même et sa créativité. Écrire un journal intérieur, c'est se reconnecter avec le sens de la vie, avec une forme d'inventivité, avec une liberté d'expression, un non conformisme dont nos modes de vie parfois trop utilitaristes nous coupent trop souvent.

Au-delà de se sentir mieux avec soi-même, la pratique du Journal créatif nous permet de mieux nous ajuster aux autres, grâce au bien-être et aux découvertes que permet le Journal.

Le Journal créatif© est un outil concret, accessible à toutes et tous, qui ne nécessite aucun don particulier et ne coûte pas cher. L'accent est mis sur le processus et non sur le produit, il n'est donc pas nécessaire d'être doué·e en arts ou en écriture pour en profiter pleinement. Il s'agit d'un outil très flexible qui convient autant aux enfants qu'aux adultes ou aux adolescent·es. Il peut se pratiquer seul ou en groupe, entre ami·es ou en famille, et même entre collègues.

## Déroulement de ces deux journées de découverte:

- Il s'agit d'un travail individuel: chacun·e dans ses pages personnelles, tout en profitant de l'énergie du groupe.
- Des temps de partages en groupe à propos du processus en cours sont prévus.

- Nous travaillons dans la bienveillance et la liberté. Liberté lors des temps d'échange mais aussi liberté de suivre les consignes proposées ou de suivre son inspiration personnelle.
- Une attention particulière est donnée au respect de l'intimité et au silence pendant les sessions de travail dans le Journal.

## Objectifs:

- Définition du Journal créatif: comment il fonctionne et les bases sur lesquelles il se construit.
- Se réconcilier avec le dessin, l'écriture et le collage.
- Prendre un temps pour soi.

## Contenu:

- Ateliers d'expérimentation des différentes techniques utilisées dans le Journal créatif.
- Créations de pages de Journal à partir de propositions d'exercices respectant la boucle de travail qui permet de tirer pleinement profit de la méthode proposée.

## Matériel requis:

Apporter son Journal (de préférence à feuilles blanches et de format A4 minimum) et le matériel que vous aimez utiliser.

**Nele Lavachery, Psychothérapeute. Praticienne certifiée en Focusing. Animatrice certifiée en Journal Créatif© et animatrice certifiée par l'École «Le Jet d'Ancre» et Elisa Finarelli, infirmière et animatrice d'ateliers de Journal Créatif©.**



©by Estée Janssens on Unsplash

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

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

**Les 2, 3 et 4 octobre 2024 de 9h30 à 16h30**

**165.00 € / 195.00 € (+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](mailto:info@ligue-enseignement.be)  
Site: [www.ligue-enseignement.be](http://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*

Mariève Tétart

*Comptable*

Jonathan Declercq

*Animatrices section communication - Internet*

Marie Versele

Valérie Silberberg

Marie-Françoise Holemans

Timothé Fillon

*Mise en page*

Eric Vandenheede

*Permanent-e-s du secteur formation*

Audrey Dion

Éric Vandenheede

Amina Rafia

Adélaïde Dupuis

Loïc Pannequin

*Responsable du secteur interculturel*

Julie Legait

*Animatrices du secteur interculturel*

Hanane Cherqaoui Fassi

Pamela Cecchi

Pauline Laurent

Hossein Malekian

*Animatrice de la revue Éduquer*

Marie-Françoise Holemans

*Projet européen*

Timothé Fillon

## 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

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

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

2024

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**