



# FORMATIONS BTOB

ÊTES-VOUS UNE ENTREPRISE, UNE INSTITUTION OU UN PROFESSIONNEL ?  
METTEZ LE CAP SUR VOS COMPETENCES EN DÉCOUVRANT LES FORMATIONS QUE NOUS  
VOUS PROPOSONS :

**1. FORMATIONS PERSONNALISÉES** : EN INTER OU INTRA-ENTREPRISE, ADAPTÉES À VOS PRATIQUES ET À VOS BESOINS SPÉCIFIQUES.



## COACHING AVEC L'ARBRE DE VIE ET PRATIQUES NARRATIVES

---

**PROGRAMME :** Les Pratiques Narratives se fondent sur notre aptitude à fabriquer des histoires pour donner du sens à notre quotidien, à notre identité et à notre vie. En utilisant les différentes parties de l'Arbre comme métaphores pour représenter les différents aspects de nos vies et à l'aide de questions soigneusement formulées selon l'intention, l'Arbre de Vie fait émerger notre histoire, nos besoins, nos compétences, qualités et ressources, nos objectifs, les soutiens sur lesquels nous pouvons compter... Dans un cadre professionnel, cet outil permet notamment de travailler la cohésion d'équipe, la gestion de conflits ou encore la gestion de projets.

**OBJECTIFS :** Créer un espace sécurisant pour mieux se connaître individuellement et en groupe et éventuellement trouver des solutions en commun autour d'un objectif déterminé.

**FINALITÉS :**

- Reconnecter les personnes à leurs forces et au sens de leur engagement
- Les sortir de l'isolement
- Amener une meilleure compréhension des atouts et des besoins de chacun.e
- Améliorer le fonctionnement dans les équipes

**FORMATRICE :** Oona Negro

**DUREE :** 1 journée

**PRIX :** 1.550 € HTVA

## LA PSYCHOLOGIE POSITIVE EN MILIEU PROFESSIONNEL

---

**PROGRAMME :** La psychologie positive étudie ce qui rend les individus vraiment heureux. Appliqués en milieu professionnel, ces outils contribuent à augmenter la satisfaction au travail, à améliorer les relations professionnelles et le niveau de performance. Les ateliers sont conçus à partir des recherches en psychologie positive, pour contribuer à la Qualité de Vie au Travail et prévenir les risques psychosociaux. Ils se veulent ludiques et participatifs. D'autres formats peuvent être envisagés, comme une conférence ou un webinaire.

**OBJECTIFS :** A définir en fonction des besoins spécifiques (améliorer le bien-être au travail, renforcer la motivation, construire des relations positives, gérer le stress, développer ses forces...)

**FINALITÉS :**

- Augmenter la satisfaction au travail
- Améliorer les relations professionnelles
- Améliorer le niveau de performance

**FORMATRICE :** Oona Negro

**DUREE :** 1/2 journée ou 1 jour

**PRIX :** 775 € HTVA ou 1.550 € HTVA

## LA SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE

---

**PROGRAMME :** La Sophrologie Caycédienne est un entraînement basé sur des techniques simples de relaxation, de respiration et d'activation du corps et de l'esprit.

Sa pratique régulière permet d'aller progressivement à la rencontre de soi et d'optimiser nos ressources et nos capacités : elle participe activement à la gestion du stress et des émotions, aide à renforcer notre confiance en nous, à développer notre concentration, notre créativité... C'est une méthode de choix en cas de stress, d'anxiété, d'angoisse et même de dépression, ou encore pour la préparation mentale ou en accompagnement d'un changement de vie.

Différentes formules sont possibles :

- ❖ Ateliers mieux-être (1h) : pour offrir régulièrement à vos collaborateurs un moment pour se ressourcer en groupe, se redynamiser et renforcer la cohésion d'équipe
- ❖ Ateliers thématiques (2h - 5 à 10 séances) : une partie théorique pour aborder la thématique dans son ensemble et surtout une partie pratique pour acquérir des outils et techniques à utiliser ensuite en toute autonomie. Ex : gérer le stress, retrouver le sommeil, prévenir le burnout...
- ❖ En individuel : un suivi individuel est parfois préférable pour répondre à des besoins spécifiques de façon ciblée (retour au travail après un burnout, une dépression ou une maladie...)

**OBJECTIFS :** A définir en fonction des besoins spécifiques :

- Gérer le stress, prévenir le burnout
- Retrouver un sommeil de qualité
- Renforcer sa concentration
- Gérer les émotions
- Développer sa capacité d'adaptation
- Développer la confiance en soi
- Renforcer la dynamique de groupe et l'esprit d'équipe

**FINALITÉS :**

- Se ressourcer
- Renforcer la vitalité, la motivation, la créativité
- Mobiliser un stress productif
- Etre plus en accord avec soi-même et avec les autres
- Prévenir les risques psycho-sociaux et les troubles musculo-squelettiques

**FORMATRICE :** Oona Negro

**DUREE :** 2 heures

**PRIX :** 175 € HTVA / la séance ou 1.500 € HTVA (10 séances)

## L'APPROCHE SYSTÉMIQUE EN ENTREPRISE (L'APPROCHE SYSTÉMIQUE ET STRATÉGIQUE DE PALO ALTO)

---

**PROGRAMME :** L'entreprise, en tant qu'organisation réunissant un ensemble d'individus doit, comme toute autre forme d'organisations, veiller à définir, structurer, organiser, réguler et adapter sans cesse ses modes de fonctionnement à de multiples niveaux et en articulant de nombreuses dimensions, afin d'œuvrer au développement et à la finalité de l'entreprise et des individus et groupes qui la composent. Telle une ruche remplie d'abeilles, ou telle un arbre grandissant au milieu d'une forêt, l'entreprise doit faire face, constamment, à un ensemble de défis, tant internes qu'externes, et doit trouver les moyens de s'y adapter pour faire de chaque situation une opportunité. Mais comment identifier les facteurs à prendre en compte, et les mécanismes inhérents aux changements ? La grille de lecture systémique, en tant que mode d'analyse se focalisant sur la communication et les dynamiques interactionnelles prises dans leur contexte, peut s'avérer très utile pour :

- ❖ Clarifier les enjeux et les règles qui régissent le fonctionnement des individus, de leurs relations, et de l'organisation dans son ensemble, en lien avec son écosystème
- ❖ Trouver des clés pour lever les freins, mobiliser les individus et les groupes, et créer les conditions d'une/d'action(s) favorisant une évolution bénéfique. La formation est dynamique (interactive et participative) et expérientielle.

### OBJECTIFS :

- Compréhension des principes fondamentaux de la systémique
- Définition de la systémique
- Concepts et notions clés
- Les grands principes en systémique

**FINALITÉS :** Compréhension des dynamiques relationnelles de (non-) changement et des mécanismes favorisant la mise en œuvre des changements (Finalité adaptée au contexte de l'entreprise).

**FORMATEUR :** Frédéric Bertin

**DUREE :** 1 à 3 jours

**PRIX :** 1.500 € HTVA / jour ou 3.900 € HTVA / 3 jours

## LA COMMUNICATION POSITIVE

---

**PROGRAMME :** Huilez les rouages de votre organisation par une communication positive. Comment apprendre à bien communiquer en étant centré sur l'autre et sa vision du monde ?

Afin d'améliorer la communication interpersonnelle, il faut déjouer les jeux de pouvoir et psychologiques (persécuteur, victime, sauveur) et travailler sur le niveau de confiance dans l'équipe. Pour entretenir des relations constructives, il faut challenger ses pensées et ne pas craindre de se remettre en question. Il faut également adopter une intelligence émotionnelle c.à.d. celle qui permet de ressentir les émotions des autres. Nous apprendrons à nous brancher sur le décodeur de l'autre pour comprendre sa position et à métacommuniquer.

#### OBJECTIFS :

- Définition de la communication et fonctionnement de la relation
- Le langage de base des comportements
- Les six types de personnalité – théorie de la Process Communication
- La communication et ses dérapages
- Les bases systémiques du conflit
- L'importance des croyances
- Les émotions et visions du monde

#### FINALITÉS :

- Techniques et outils pour apprendre à piloter nos interactions
- Applications en entreprises
- Outil du self-coaching orienté solution

FORMATRICE : Isabelle Van Regemoorter

DUREE : 1 jour

RIX : 1.550 € HTVA

#### INTERVENTIONS ASSISTÉES PAR L'ANIMAL AU TRAVAIL (MÉDIATION ASSISTÉE PAR L'ANIMAL)

PROGRAMME : Le monde du travail étant soumis à de fortes pressions, la présence animale permet d'offrir un espace de détente permettant aux salariés de pouvoir décharger un peu de leur stress. Jouer avec un animal, le promener, l'observer ou le caresser permet de se défaire des tensions et donc d'être en meilleure posture pour travailler.

En outre, la présence animale au travail augmente la coopération entre les salariés, développe la communication et permet des conversations entre des personnes qui ne se parlaient pas du tout ou pas suffisamment.

Les animaux, par leur spontanéité, viennent casser les codes des conventions sociales dont ils sont ignorants. Le monde de l'entreprise est encore trop régi par des organisations pyramidales, des rôles auxquels chacun s'identifie en fonction de sa place dans l'organigramme, de l'importance et la supériorité que semble procurer tel ou tel titre de mission.

L'animal peut permettre à tout un chacun de se souvenir qu'il a de la valeur quel que soit le rôle qu'il occupe dans l'entreprise et de regonfler l'estime de soi.

La présence des animaux favorise la disponibilité mentale, le bien-être et la coopération. Les salariés sont donc plus motivés, plus productifs et plus attentifs les uns aux autres.

OBJECTIFS : Se mettre à l'écoute de ce que l'animal a à nous apprendre :

- Communication intuitive, préverbale
- Techniques du corps et de la posture
- Espace intersubjectif, potentiel d'observations et de sensations
- Eveil multi-sensoriel, apprivoisement collectif qui vient « faire événement »
- Permettre le lien, accueillir la rencontre à l'autre, apaiser les tensions relationnelles, favoriser l'intégration

- Prise de recul et pause bien-être loin des écrans

FINALITES : L'animal au travail permet de communiquer sur des valeurs fortes de solidarité, d'empathie, de sollicitude, d'ouverture d'esprit, d'innovation.

FORMATRICE : Isabelle Van Regemoorter

DUREE : 1/2 jour

PRIX : 750 € HTVA

## LA RÉGULATION DES DYNAMIQUES DE GROUPES

---

PROGRAMME : Qu'il s'agisse d'entreprises, d'associations, de collectifs citoyens, d'équipes, et même de familles, tout groupement d'individus fait face, tôt ou tard, au cours de son développement ou de son évolution spontanée ou délibérée, à des défis organisationnels, relationnels, dans les modes de collaboration, les prises de décisions, dans l'attribution des rôles et fonctions, des périmètres de responsabilités, etc.

Les membres du groupe, particulièrement les leaders du groupe, doivent généralement composer entre liberté/autonomie/initiative des individus, styles de chacun(e), etc. d'une part (les « Je ») et intérêts et objectifs du collectif (le « Nous ») d'autre part.

Confrontés à une diversité de situations, les leaders et les autres membres du groupe n'identifient pas nécessairement les enjeux, risques et blocages pouvant apparaître par manque de clarté, de rigueur, de formalisation des choix posés et de la façon de les poser.

Cette formation donne aux leaders et aux autres membres des groupes, de façon transversale à la diversité des réalités rencontrées, des clés de compréhension permettant de clarifier les principes, processus et postures favorisant des dynamiques de fonctionnement collaboratives constructives, à la fois efficaces et respectueuses du rythme et des particularités de chacun(e). La formation est dynamique (interactive et participative) et expérientielle.

OBJECTIFS :

- Comprendre les bases de fonctionnement des groupes
- Concevoir un cadre, des règles de fonctionnement en groupe
- Créer, développer et pérenniser une dynamique de groupe productive et saine
- Comprendre les principes de l'intelligence collective et de la Gouvernance partagée
- Adopter l'intelligence collective, ses processus d'élaboration collective
- Tester les processus inhérents à la Gouvernance partagée (modes de collaboration, de prises de décisions, de répartition des rôles et des tâches, suivis)
- Intégrer les enjeux relationnels et de postures inhérents à la co-existence de « Je(s) » et du « Nous » (leadership, pouvoir sur/pouvoir de, ego, etc.)

FINALITÉS : « Apprendre à être et faire ensemble, autrement, en congruence avec soi-même, le groupe, dans le respect de ses valeurs et de sa raison d'être ».

FORMATEUR : Frédéric Bertin

DUREE : 3 jours

PRIX : 3.900 € HTVA

## LA RÉOLUTION, PRÉVENTION ET MANAGEMENT DES CONFLITS

---

PROGRAMME : La crise est une occasion de transformation et d'évolution. Tant qu'on est en relation :

- ✓ On ne peut pas ne pas communiquer.
- ✓ On ne peut pas ne pas se comporter
- ✓ On ne peut pas ne pas s'influencer ...

Comment faire en sorte que chacun se sente écouté, respecté, reconnu :

- ✓ Sans stress (émotions négatives)
- ✓ Sans perturbations pour l'environnement (les personnes « autour »)
- ✓ Avec le minimum d'Énergie/Temps raisonnable ?

OBJECTIFS :

- Définitions : Relation ? conflit ?
- Qualités d'une relation ?
- Perturbations relationnelles
- Gestion des émotions
- Croyances, habitudes
- Loi de l'attraction et de l'exclusion des contraires
- Comportements stratégiques et fluidité relationnelle
- Recadrage, négociation, médiation

FINALITÉS : Techniques et outils pour désamorcer un conflit, pour régler les différends en bonne intelligence.

FORMATRICE : Isabelle Van Regemoorter

DUREE : 1 journée

PRIX : 1.550 € HTVA

## LES TECHNIQUES D'ENTRETIEN ET OUTILS MÉTAPHORIQUES

---

PROGRAMME : Vous êtes psychologue (ou assimilé(e)), (futur(e)s) thérapeute ou psychothérapeute). Vous vous sentez parfois démun(e)s pour appréhender les situations de vos bénéficiaires.

Votre formation vous a donné de bonnes bases théoriques, mais vous manquez parfois de référentiels et/ou d'outils concrets, de lignes directrices pour analyser les situations ou pour susciter la collaboration des bénéficiaires et amorcer avec eux un processus de changement.

Vous cherchez des clés rapidement accessibles et utilisables pratiquement pour créer une relation de qualité avec vos bénéficiaires, et les soutenir dans leur cheminement.

La formation est dynamique (interactive et participative) et expérientielle. Elle s'articule adéquatement avec (et peut donc être suivie) des demi-journées de supervisions collectives.

OBJECTIFS :

Développer les savoirs et savoirs-faires soutenant :

- Le positionnement professionnel (cadre, déontologie, posture relationnelle dans l'accompagnement)
- La création du lien de confiance/de la collaboration avec les bénéficiaires
- La capacité à faire émerger une demande et une mobilisation des bénéficiaires
- L'analyse des situations vécues par les bénéficiaires et au sein du processus d'accompagnement (dans la relation entre professionnel et bénéficiaires)
- L'utilisation de techniques et outils (notamment métaphoriques) d'induction et de suivi du changement pour soutenir les bénéficiaires dans leurs cheminements

FINALITÉS : Développer les compétences professionnelles des participant(e)s dans l'accompagnement des bénéficiaires par l'apprentissages de techniques d'entretiens et d'outils métaphoriques.

FORMATEUR : Frédéric Bertin

DUREE : 3 jours

PRIX : 3.900 € HTVA

## LA PERMACULTURE HUMAINE EN ENTREPRISE

---

PROGRAMME : La Permaculture humaine, c'est être attentif à la l'Humain, à la Communauté, au Vivant. Appliquée dans les entreprises, la permaculture humaine permet de réinsérer des stratégies intelligentes, copiées dans la nature (biomimétisme / outils inspirés des lois de la nature).

OBJECTIFS : Retrouver le lien avec la nature et trouver sa place collectivement. Notre place n'est pas inscrite dans notre patrimoine génétique, nous devons la découvrir et, pour ce faire, sortir du moule social dans lequel nous sommes élevés. Trouver sa propre niche, sa place et sa raison d'être en faisant preuve d'autonomie et de résilience.

FINALITES :

- Définition et concepts de la permaculture humaine
- Améliorer les relations et les performances des équipes en mettant en avant les principes fondamentaux tels que l'observation, l'écoute, l'empathie, l'inclusion et la coopération
- Dégager des alternatives économiques et des solutions d'adaptation fondées sur la nature.

FORMATRICE : Isabelle Van Regemoorter

DUREE : 1 journée

PRIX : 1.550 € HTVA

## LA SYSTÉMIQUE ET RÉGULATION DES RELATIONS, ÉMOTIONS, COMMUNICATION

---

PROGRAMME : Tout individu peut être considéré comme un « système », c'est-à-dire une structure composée d'un ensemble d'éléments internes en relation les uns avec les autres (organes en interactions constantes, neurones en interactions constantes, activant des hormones induisant des réactions chimiques et influant sur nos comportements...) ainsi qu'avec l'environnement.

Comprendre les mécanismes internes et contextuels par lesquels nos émotions se manifestent et nos comportements se déploient, peut être un enjeu majeur afin d'éviter la survenue ou de réguler la répétition de mécanismes comportementaux, dans nos relations à soi, aux autres et avec le monde en général.

Tout comme n'importe quel organisme vivant, l'individu doit faire face, constamment, à un ensemble de stimulations, tant internes qu'externes, et doit trouver les moyens de s'y adapter.

Mais comment identifier les facteurs à prendre en compte, et les mécanismes inhérents à nos comportements ?

La grille de lecture systémique, en tant que mode d'analyse se focalisant sur la communication et les dynamiques interactionnelles prises dans leur contexte, peut s'avérer très utile pour :

- ✓ Clarifier les enjeux et les règles qui régissent le fonctionnement des individus, de leurs émotions et relations avec les autres au sein d'un ou de plusieurs écosystème(s)
- ✓ Trouver des clés pour identifier les mécanismes répétitifs, lever les freins, créer les conditions d'une/d'action(s) permettant de se mobiliser et d'activer des comportements alternatifs pour réguler ses difficultés.

La formation est dynamique (interactive et participative) et expérientielle.

OBJECTIFS :

- Compréhension des principes fondamentaux de la systémique
- Définition de la systémique
- Concepts et notions clés
- Les grands principes en systémique

FINALITÉS : Compréhension des dynamiques relationnelles (relation avec moi-même, avec l'Autre, avec le Monde...), identification des mécanismes de répétition versus de régulation de mes difficultés relationnelles.

FORMATEUR : Frédéric Bertin

DUREE : 1 jour

PRIX : 1.550 € HTVA

## LES CONSTELLATIONS D'ORGANISATION

---

PROGRAMME : Processus d'accompagnement d'un manager ou d'une équipe. Mise en scène des représentations individuelles ou collectives en vue d'initier un processus de changement.

OBJECTIFS : La constellation d'organisation offre un espace dédié à la réflexion, au décodage des dynamiques cachées qui influencent les comportements ou les prises de décision ou qui influent sur la performance au sein de l'organisation. Inspirée des constellations familiales développées par Bert Hellinger, la constellation d'organisation adopte une approche systémique pour examiner les dynamiques relationnelles et organisationnelles.

FINALITES :

- Renforcer la compréhension, la cohésion et l'harmonie au travail
- Désamorcer les tensions, les peurs, les jeux d'influence ou les alliances inconscientes
- Favoriser la résilience organisationnelle
- Créer une culture d'empathie et de respect mutuel
- Intégration des découvertes dans la pratique quotidienne

FORMATRICE : Isabelle Van Regemoorter

DUREE : 1/2 journée

PRIX : 775 € HTVA

## DES OUTILS POUR AMÉLIORER LA DYNAMIQUE COLLECTIVE EN RÉUNION OU EN INTERVISION, EN PRÉSENTIEL COMME EN DISTANCIEL

---

PROGRAMME : Face aux bouleversements rencontrés en raison des crises sociétales actuelles, de nouveaux enjeux émergent pour les entreprises et les associations, et les pratiques doivent être (ré)inventées.

Les professionnel(le)s de terrain se trouvent impactés, et peuvent ressentir le besoin d'exprimer des ressentis et difficultés, rendant parfois délicats les moments d'échanges collectifs, notamment lors des réunions et intervisions en présentiel, et plus particulièrement encore en distanciel.

Pour les Directions des équipes, s'outiller pour accueillir, gérer et réguler les vécus individuels et les dynamiques collectives peut s'avérer nécessaire dans ces contextes variés, afin de maintenir une qualité suffisante dans les processus de réflexion et de décision.

Ce webinaire-atelier à destination des Directions d'équipes, vise à les outiller dans le « cadrage » et l'accompagnement des vécus exprimés. Les participants appréhenderont des notions, dispositifs et outils propres aux dynamiques collectives dans un contexte de réunion ou d'intervision, afin d'améliorer la dynamique collective.

OBJECTIFS :

- Déposer et partager les ressentis, les difficultés rencontrées entre pair(e)s
- Améliorer l'animation/facilitation des réunions/intervisions et la lecture des processus relationnels
- Permettre aux équipes de prendre du recul et un temps de réflexion pour décoder et faire évoluer constructivement les dynamiques collectives

FINALITÉS : Permettre à chacune des personnes impliquées dans la dynamique collective (essentiellement en réunion ou intervision) de se trouver dans de bonnes conditions, favorisant un

processus collectif, collaboratif, d'élaboration/réflexion/de décisions efficace et respectueux de chacun(e) et du groupe.

FORMATEUR : Frédéric Bertin

DUREE : 2 séances d'une demi-journée (3h) chacune, en présentiel (atelier) ou en distanciel (webinaire).

PRIX : 1.550 € HTVA

## AUTO-GOUVERNANCE : « MYTHES ET RÉALITÉS »

---

PROGRAMME : Toutes formes d'organisation font face à des difficultés organisationnelles, relationnelles, dans les modes de collaboration, les prises de décisions, les rôles et fonctions, les périmètres de responsabilités, etc.

Aujourd'hui, de nombreuses organisations tentent de faire évoluer le mode de fonctionnement, et d'évoluer vers une gouvernance moins hiérarchisée, donnant plus de place à l'autonomie et la responsabilisation de leurs équipes.

Or, ce mouvement ne s'improvise pas. Parmi les organisations qui tentent d'incarner et de concrétiser ce changement, certaines n'identifient pas suffisamment, en amont, les freins, risques, blocages pouvant apparaître par manque de clarté, de rigueur, de formalisation, tant pour les Directions elles-mêmes que pour leurs équipes, dans les choix posés et dans la façon de poser ces choix, en termes de management et de gouvernance.

OBJECTIFS :

- Permettre aux Directions de conscientiser différents modes de management et de gouvernance, en référence notamment aux stades des organisations de F. Laloux ("Reinventing Organizations")
- Permettre aux Directions de se positionner face à ces différents modes, tenant compte de leurs avantages et limites
- Identifier les conditions nécessaires avant d'envisager un changement de gouvernance ou de management (personnelles, relationnelles, organisationnelles, structurelles et contextuelles, valeurs et philosophie)
- Permettre aux Directions de poser un choix conscient sur le maintien ou l'évolution de leur gouvernance actuelle, et leur posture de manager ou de leader
- Outiller les Directions (processus, outils) pour soutenir la formalisation de leur management et de leur gouvernance

FINALITÉS : Donner aux Directions des clés de compréhension permettant de clarifier leur posture de manager ou de leader, ainsi que de clarifier leur mode de gouvernance organisationnelle et certaines évolutions possibles, en démystifiant le concept d'Auto-gouvernance.

FORMATEUR : Frédéric Bertin

DUREE : 4 jours (3 jours alliant théorie et pratique + 1 jour de suivi d'implémentation)

PRIX : 4.950 € HTVA

---

## 2. TEAMBUILDING EN PLEINE NATURE : RENFORCEZ LA COHÉSION DE VOS ÉQUIPES À TRAVERS DES ACTIVITÉS IMMERSIVES EN MILIEU NATUREL.



- Marche afghane (Yoga de la marche) : S'initier à cette technique consciente, apaisante et stimulante, c'est avant tout faire l'expérience méditative d'un retour à soi.
- Marche pieds nus : S'ancrer et reprendre pied, contact avec nos racines.
- Marche en pleine conscience, méditative, sensorielle : Retrouver le contact intime et originel avec la nature, notre mère spirituelle. A partir d'observations et/ou d'expériences avec nos 5 sens lors d'une promenade en forêt, nous laisserons passer le stress du quotidien pour se revivifier au contact du monde sauvage.
- Bains de forêt : Se laisser bercer par la nature, plonger dans des sensations, des sons, des vibrations, ...
- Médiation assistée par l'animal : Découvrir ce que les animaux ont à nous révéler sur nous-mêmes.

- Atelier photographie : Travailler avec la photographie permet d'accéder simplement à notre propre réalité, de communiquer autour des images et de créer de nouvelles réalités en faisant des photographies ou en les transformant (collages). Ces activités peuvent véritablement transformer nos perceptions par leur action sur la plasticité cérébrale. Cet atelier intègre aussi du coaching narratif, de la sophrologie Caycédienne et de la psychologie positive pour renforcer les apprentissages et porter un regard bienveillant sur soi et les autres.

- Land-Art, cuisine sauvage, travail de la terre : Développer le plaisir à faire et à être ensemble à travers la créativité, l'expression et la création. Véritables outils transformatifs axés sur l'instant présent.

ANIMATEUR : Oona Negro / Isabelle Van Regemoorter / Frédéric Bertin

DUREE : 1 journée

PRIX : 1.550 € HTVA

---

### 3. GROUPES DE PAROLE ET DE RÉFLEXION : ENCOURAGER LES ÉCHANGES ET LA RÉFLEXION AU SEIN DE VOTRE ORGANISATION.



- Sujets et thématiques variés, ciblés sur votre pratique et vos expériences

- Outils d'animation pour mettre en œuvre l'écoute, l'échange, l'accompagnement ou le soutien

- Gestion dynamique et relationnelle d'un groupe par le biais de différents exercices.

ANIMATEUR : Frédéric Bertin / Oona Negro / Isabelle Van Regemoorter

DUREE : ½ journée

Prix : 450 € HTVA

---

**4. SUPERVISION D'ÉQUIPES : AMÉLIOREZ LA COMMUNICATION, LA FLUIDITÉ RELATIONNELLE, L'EFFICACITÉ ET LA COLLABORATION DE VOS ÉQUIPES GRÂCE À NOS SESSIONS DE SUPERVISION COLLECTIVE.**



Ce dispositif de supervision collective est basé sur une pédagogie interactive, « sur-mesure », par une expérimentation en séance (et reliée à la pratique sur le terrain) de : Méthodes et outils d'analyse partant de situations-problèmes Exercices, jeux de rôles et mises en situations Les contenus seront

principalement amenés de façon concrète et expérientielle, sous la forme de « situations-problèmes » qui seront analysées et questionnées par les participant(e)s avec l'apport du superviseur.

SUPERVISEUR : Frédéric Bertin / Oona Negro / Isabelle Van Regemoorter

DUREE : ½ journée /mois

Prix : 3.900 € HTVA / an (10 séances)

---

## 5. ACCOMPAGNEMENT EN GESTION DE PROJET : MAXIMISEZ LE SUCCÈS DE VOS PROJETS GRÂCE À NOTRE EXPERTISE (FACILITATION – COORDINATION – CONSULTANCE)



SI LE PROJET EST UN NAVIRE, LA GESTION DE PROJET EST SA VOILE.

- ✓ Conseil et consultance par nos experts aguerris, ayant connu les challenges et les défis du pilotage de projets
- ✓ Création d'un environnement qui encourage une collaboration et une communication efficiente
- ✓ Facilitation afin que l'équipe assume la responsabilité de ses actions et que chaque membre remplisse dûment son rôle
- ✓ Palliation au manque de compétences nécessaires, affectation de ressources
- ✓ Définition d'un plan stratégique en accord avec les objectifs à atteindre
- ✓ Accompagnement managérial : Shadow management
- ✓ Mise en place de process et de consignes clairement définis
- ✓ Assistance pour les demandes de financement
- ✓ Instauration d'un plan d'urgence afin d'affronter les circonstances inattendues.

CONSULTANT : Isabelle Van Regemoorter et Frédéric Bertin

DUREE : Variable

PRIX : 1.550 € HTVA / jour

---

## 6. CONSULTANCE EN RSE : INTÉGREZ LES MEILLEURES PRATIQUES EN RESPONSABILITÉ SOCIÉTALE DES ENTREPRISES (RSE) AVEC NOS CONSEILS AVISÉS.



Le consultant en Responsabilité Sociétale des Entreprises (RSE) définit et met en œuvre la stratégie RSE d'une organisation. Cette politique vise à avoir un impact positif sur la société et l'environnement, tout en préservant l'activité et la viabilité économique de l'entreprise.

Les missions du consultant RSE sont variées : définir la stratégie RSE, établir un diagnostic de l'existant, réaliser un bilan carbone, piloter une feuille de route finance durable, coordonner les actions à entreprendre, assurer une veille sur l'évolution rapide des pratiques, innovations et réglementations, garantir une communication responsable etc.

Le développement durable, la RSE, l'Économie Sociale et Solidaire (ESS), le droit de l'environnement sont en pleine expansion. Il en va de même pour le droit social qui est en constante mutation. Il est donc essentiel de s'entourer de spécialistes, tant en interne qu'en externe.

Suite aux bouleversements sociétaux et environnementaux, Graines de Plénitude a élargi son champ d'action à la transition écologique des entreprises. Cela implique de prendre en compte les impacts environnementaux et sociaux de l'entreprise afin de mettre en place de nouvelles stratégies soucieuses du bien-être individuel et collectif et d'optimiser les ressources et richesses disponibles pour aborder des changements cruciaux.

CONSULTANTE : Isabelle Van Regemoorter

DUREE : Variable

Prix : 1.550 € HTVA / jour

## MODALITÉS PRATIQUES :

Les prix stipulés dans ce catalogue s'entendent hors tva et comprennent les pauses café et le lunch si précisé.

Le support écrit de la formation ou de l'atelier est fourni soit sous forme imprimée soit sous format pdf.

Certains ateliers et formations peuvent être organisés à la demande en intra-entreprise ou dans tout autre lieu désigné. Dans ce cas, une offre personnalisée sera établie.

Les coopérateurs personnes morales bénéficient d'une réduction de 10% sur le coût des formations et ateliers.

Graines de Plénitude propose différents types de tarification : le prix particulier, le prix professionnel et le prix solidaire. Vous pouvez également nous faire un don complémentaire afin de soutenir notre coopérative et nous permettre de continuer à proposer des tarifs accessibles à tous.

Les factures sont payables par anticipation au compte : IBAN BE87 7320 5618 6794 BIC CREGBEBB ouvert au nom de Graines de Plénitude SCES agréée.

Les attestations de présence sont délivrées sur place.

En cas de désistement, aucun remboursement n'est prévu, sauf en cas de force majeure (situation soudaine, imprévisible et inévitable qui n'est ni causée, ni voulue par le participant ou l'entreprise).

Dans ce cas, le participant a le droit, soit de postposer sa participation à la prochaine session de la même formation, soit inviter quelqu'un d'autre à sa place.

Le prix de toute formation commencée est dû intégralement, quel que soit le motif d'interruption invoqué.

## PRÉSENTATION DES FORMATEURS :



Oona Negro : Master Spécialiste en Sophrologie Caycédiennne, Praticienne en Relation d'Aide, Coach Mentale et Animatrice d'ateliers de Psychologie Positive et d'Arbre de Vie. Oona pratique également la thérapie brève, l'hypnose et la photothérapie.



Frédéric BERTIN : Psychologue d'orientation systémique, formé en Interventions systémique et stratégique, management, leadership et gestion de projets, en gouvernance partagée et intelligence collective. Coordinateur et thérapeute au sein d'un Centre thérapeutique, accompagne des organisations citoyennes ou professionnelles en tant que facilitateur, superviseur et formateur.



Isabelle VAN REGEMOORTER : Juriste, médiatrice agréée, consultante en Organisation et Management, spécialisée en gestion amiable des litiges, en médiation transformative et assistée par l'animal. Actrice de la permaculture humaine sous toutes ses formes, militante en faveur d'un monde plus juste, durable et solidaire.

## Table des matières

Formations BtoB .....	1
Êtes-vous une entreprise, une institution ou un professionnel ? .....	1
METTEZ LE CAP SUR VOS COMPETENCES en découvrant les formations que nous vous proposons : ....	1
<b>1. Formations personnalisées</b> : En inter ou intra-entreprise, adaptées à vos pratiques et à vos besoins spécifiques.....	1
Coaching avec l'Arbre de Vie et pratiques narratives .....	2
La psychologie positive en milieu professionnel.....	2
La Sophrologie Caycédienne .....	3
L'approche systémique en entreprise (l'approche systémique et stratégique de Palo Alto) .....	4
La communication positive.....	4
Interventions assistées par l'animal au travail (médiation assistée par l'animal) .....	5
La régulation des dynamiques de groupes .....	6
La résolution, prévention et management des conflits .....	7
Les techniques d'entretien et outils métaphoriques .....	7
La permaculture humaine en entreprise .....	8
La systémique et régulation des relations, émotions, communication .....	9
Les constellations d'Organisation .....	9
Des outils pour améliorer la dynamique collective en réunion ou en intervision, en présentiel comme en distanciel.....	10
Auto-gouvernance : « mythes et réalités » .....	11
<b>2. Teambuilding en pleine nature</b> : Renforcez la cohésion de vos équipes à travers des activités immersives en milieu naturel. ....	12
<b>3. Groupes de parole et de réflexion</b> : Encourager les échanges et la réflexion au sein de votre organisation. ....	13
<b>4. Supervision d'équipes</b> : Améliorez la communication, la fluidité relationnelle, l'efficacité et la collaboration de vos équipes grâce à nos sessions de supervision collective. ....	14
<b>5. Accompagnement en gestion de projet</b> : Maximisez le succès de vos projets grâce à notre expertise (facilitation – coordination – consultance) .....	15
<b>6. Consultance en RSE</b> : Intégrez les meilleures pratiques en responsabilité sociétale des entreprises (RSE) avec nos conseils avisés. ....	16
Modalités pratiques : .....	17
Présentation des formateurs : .....	17