



CATALOGUE DES FORMATIONS 2022 2023

graines
de 
plénitude

Sommaire

Préambule	04
Présentation des formateurs	06

LES FORMATIONS À DESTINATION DES PROFESSIONNELS

Coaching avec l'Arbre de Vie	9
Psychologie positive en milieu professionnel	10
Sophrologie Caycédienne	11
Approche systémique en entreprise*	12
Communication positive	13
Médiation assistée par l'animal*	14
Process communication management	15
Régulation des dynamiques de groupes	16
Résolution, prévention, management des conflits	17
Supervisions collectives*	18
Psychogénéalogie en milieu professionnel - Module 1	19
Psychogénéalogie en milieu professionnel - Module 2	20
Team-building en conscience par la psychogénéalogie	21
Techniques d'entretien et outils métaphoriques*	22

LES FORMATIONS À DESTINATION DES PARTICULIERS

Arbre de Vie : quelle histoire nous racontons-nous ?	24
Atelier « S.A.V.O.U.R.E.R la vie »	27
Atelier de psychologie positive - Module 1 : La Science du Bonheur	28
Atelier de psychologie positive - Module 2 : Les Forces de caractère	29
Atelier de psychologie positive - Module 3 : Le pouvoir de la gratitude	30
Atelier progressif de Sophrologie Caycédienne	29
Ateliers thématiques de Sophrologie Caycédienne	30
Art-thérapie	31
Bains sonores - Rythmes - Chants	32
Cohérence cardiaque et Hypno-Antalgie®	33

* Formations également proposées aux Institutions

Contes de Grimm	34
Permaculture humaine	35
EFT, Emotionnal Freedom Techniques	36
Identification des compétences et développement de projet dans le cadre de la réinsertion professionnelle	37
Résolution, prévention, management des conflits	38
Respiration Jagaana	39
Systémique et régulation des relations, émotions, communication	40
Pleine conscience par la Nature	41
Psychogénéalogie: programme de groupe	42
Vivre des états de conscience extraordinaires	43
Dynamique Corps-Esprit	44
Marche Afghane	45
Marcher en pleine conscience	46
Séance « Oreilles-Poils et Plume »	47
Bases de la Communication Non-Violente (Bienveillante)	48
Constellations Familiales	49
Généalogie: Atelier adultes	50
Généalogie: Atelier duo parents-enfants	51

LES FORMATIONS À DESTINATION DES INSTITUTIONS

Arbre de Vie : une autre histoire possible	53
Sophrologie Caycédiennne pour s'épanouir à l'école	54
Outils pour améliorer la dynamique collective en réunion ou en intervision, en présentiel comme en distanciel	55
Auto-gouvernance: « mythes et réalités ? »**	56
Atelier « Photographie : un miroir pour exister »	57
Coordonnées et partenaires	58

** Formations également proposées aux Professionnels

Préambule

Graines de Plénitude propose des formations professionnelles et des ateliers à destination des particuliers se focalisant sur

la conscience de soi et des autres

à partir de différents corps qui nous composent :

L'ÊTRE MENTAL (EM)

L'ÊTRE ÉMOTIONNEL (EE)

L'ÊTRE PHYSIQUE (EP)

L'ÊTRE RELATIONNEL (ER)

L'ÊTRE SPIRITUEL (ES)



- 👁️ Les prix stipulés dans ce catalogue s'entendent par personne 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. Dans ce cas, une offre personnalisée sera établie.
- 👁️ Les coopérateurs sympathisants de Graines de Plénitude 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.
- 👁️ Seul le paiement au compte : IBAN BE87 7320 5618 6794 BIC CREGBEBB ouvert au nom de Graines de Plénitude SCES agréée tient lieu d'inscription (*mettre en communication le nom du participant + numéro d'entreprise + date du workshop*).
- 👁️ Les factures et attestations de présence sont délivrées sur place.
- 👁️ Si vous êtes un consommateur, vous avez le droit d'annuler ou d'ajourner votre inscription, sans motivation, jusqu'à 14 jours à compter du jour de l'inscription. En ce cas, la totalité du montant des droits d'inscription sera remboursée par versement sur le compte à partir duquel le paiement a été effectué. En cas de désistement (hors droit de rétractation), 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). Dans ce cas, vous avez le droit, soit de postposer votre participation à la prochaine session de la même formation, soit inviter quelqu'un d'autre à votre place.
- 👁️ Le prix de toute formation commencée est dû intégralement, quel que soit le motif d'interruption invoqué.

Présentation des formateurs



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, multi entrepreneuse spécialisée en Organisation et Management, en gestion amiable des litiges, en médiation transformative et assistée par l'animal, militante en faveur d'un monde plus juste, durable et cohérent, actrice de la permaculture humaine, auteure de « *Et si un cochon pouvait changer le monde ?* ».



Daniel BRUAUX

Formé en communication non violente, gestion des conflits interpersonnels, coaching, fleurs de Bach, communication animale, Brain gym... Ses passions sont la découverte de l'humain et l'émergence de tout son potentiel, la Nature, la randonnée et le monde animal.

Christelle DUMONT

Accompagnatrice de changements, Facilitatrice en Intelligence Collective, Facilitatrice en Constellations Familiales. Coach de vie et d'équipe.



Présentation des formateurs



Véronique FRESLON

Thérapeute en psychogénéalogie.
Animatrice de cycles de Pleine Conscience.
Guide en connexion Nature et retour aux sources originelles.

Thomas ENGELEN

Musicien classique de formation, violoncelliste chez Deutsche Grammophon (interprète). Professeur de musique de chambre instrumentale (académie). Professeur de violoncelle (académie). Compositeur. Animateur d'ateliers de création musicale pour enfants. Thérapeute psycho-corporel.



Thierry VERHASSELT

Thérapeute formé aux techniques psycho-corporelles et psycho-énergétiques telles que :

- 👁️ le Reiki,
- 👁️ l'EFT (emotional freedom technique),
- 👁️ Matrix Reimprinting,
- 👁️ les états modifiés de conscience (techniques d'Alexandre Nadeau),
- 👁️ la cohérence cardiaque.

Oona NEGRO

Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne, 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.





graines
de
plénitude

LES FORMATIONS
À DESTINATION DES
PROFESSIONNELS

Coaching avec l'Arbre de Vie



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	 DURÉE	 PRIX
Oona Negro	1 journée	Prix sur demande

La psychologie positive en milieu professionnel

« En mode positif, le cerveau est 31% plus productif qu'en mode négatif, neutre ou stressé » Shawn Achor



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	 DURÉE	 PRIX
Oona Negro	2h à 1 jour	Prix sur demande

Sophrologie Caycédienne

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



DURÉE

selon formule choisie



PRIX

Prix sur demande

Approche systémique en entreprise

Créativité et changement : l'approche systémique et stratégique de Palo Alto



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
- 👁️ Les grands principes en systémique
- 👁️ Concepts et notions clés

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	 DURÉE	 PRIX
F. Bertin	1 journée	Prix sur demande

Communication positive

**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	 DURÉE	 PRIX
I. Van Regemoorter	1 journée	Prix sur demande

Médiation assistée par l'animal

**Formation adressée aux professionnels du soin et/ou de
l'accompagnement des humains.**



L'animal, c'est nous, moins ou plus quelque chose.

La présence d'un animal déclenche souvent des effets positifs, parfois étonnants sur la personne.

On peut parler de « bénéfices thérapeutiques » pour autant que la médiation s'inscrive dans un dispositif rigoureux.

Les animaux viennent démultiplier les zones de contact et renouveler les schémas interactifs habituels.

Cette formation offre des repères théoriques et des retours d'expérience.

OBJECTIFS

- 👁️ Communication intuitive, préverbale
- 👁️ Techniques du corps
- 👁️ Objectif thérapeutique général orienté vers le « care » autant que vers le « cure » (prendre soin autant que vers les actes de soin)
- 👁️ Espace intersubjectif, potentiel d'observations et de sensations
- 👁️ Eveil multi-sensoriel, apprivoisement mutuel qui vient « faire événement »

FINALITÉS

- 👁️ Appréhender une nouvelle méthodologie, approche thérapeutique par le biais de l'animal, facilitateur
- 👁️ Permettre le lien là où d'autres méthodes s'avèrent inefficaces
- 👁️ Apprendre à porter, accompagner, stimuler, accueillir la rencontre

 FORMATRICE	 DURÉE	 PRIX
I. Van Regemoorter	3 jours (2 jours théoriques / 1 jour pratique)	Prix sur demande

Process communication management

Comment la Process Com® peut-elle vous aider à mieux communiquer ?



La Process Com® est un modèle qui décrit 6 types de personnalités, leurs modes de communications et leurs besoins psychologiques pour fonctionner de façon constructive.

Ce modèle permet d'intervenir avec efficacité auprès de personnes qui ont une communication et des modes de fonctionnement négatifs.

OBJECTIFS

- 👁️ Comprendre la Process Com
- 👁️ Utiliser le modèle avec éthique
- 👁️ Identifier votre profil de personnalité
- 👁️ Comprendre votre style de communication
- 👁️ Identifier vos besoins psychologiques pour être positif, constructif et efficace

FINALITÉS

Cette formation vous permet de :

- 👁️ Développer vos performances
- 👁️ Corriger vos propres dysfonctionnements
- 👁️ Adapter votre style de communication à chacun de vos interlocuteurs
- 👁️ Mieux faire face aux personnes qui dysfonctionnent

 FORMATRICE	 DURÉE	 PRIX
I. Van Regemoorter	½ jour	Prix sur demande

Regulation des dynamiques de groupes

Intelligence collective et gouvernance partagée



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	 DURÉE	 PRIX
F. Bertin	3 jours	Prix sur demande

Resolution, prévention, management des conflits



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

- 👁️ Relation ? conflit ? Définitions
- 👁️ 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	 DURÉE	 PRIX
I. Van Regemoorter	1 journée	Prix sur demande

Supervisions collectives

à destination des professionnels de l'action psycho-médico-sociale



Vous êtes psychologue (ou assimilé(e)), (futur(e)s) thérapeute ou psychothérapeute. Vous vous sentez parfois démuni(e)s pour appréhender les situations de vos bénéficiaires. Votre formation vous a donné de bonnes connaissances théoriques, mais vous manquez parfois 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. 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 de 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.

OBJECTIFS




Développer et améliorer :

- 👁️ Le positionnement professionnel (cadre, déontologie, posture relationnelle dans l'accompagnement)
- 👁️ Le lien de confiance/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 d'induction et de suivi du changement pour soutenir les bénéficiaires dans leurs cheminements

FINALITÉS

Au-delà des savoirs, développer mes savoirs-faire et savoirs-être dans la relation d'aide

- 👁️ Actualiser
 - 👁️ Préciser
 - 👁️ Adapter
 - 👁️ Développer de façon continue
- les compétences professionnelles des participant(e)s dans l'accompagnement des bénéficiaires.

 FORMATEUR	 DURÉE	 PRIX
F. Bertin	5 séances (1 séance = 3h de supervision)	Prix sur demande

La Psychogénéalogie en milieu professionnel

Ses outils au service d'une meilleure compréhension des enjeux familiaux

Module 1



Un module d'introduction pour comprendre le fonctionnement de la psychogénéalogie afin de voir quelles ouvertures elle peut apporter dans les métiers d'aide aux personnes en souffrance.

La première journée sera consacrée à la compréhension des processus de transmissions transgénérationnelles sur plusieurs générations à partir de nos outils d'analyse scientifique modernes.

La deuxième journée vous fera entrer dans des mises en situation à partir d'exemples concrets et vous proposera d'utiliser quelques outils basiques à utiliser avec les personnes en besoin.

Vous pouvez apporter avec vous quelques exemples à analyser et nous évoquerons la façon de communiquer pour amener les personnes à prendre conscience de leur rôle souvent inconscient dans leur famille.

OBJECTIFS

- 👁 Découvertes des fondements et des apports scientifiques liés à la psychogénéalogie (symbolique, systémique, épigénétique, physique quantique, mathématiques, psychanalyse Jungienne...)
- 👁 Méthodologie pour explorer un arbre
- 👁 Décodage des croyances et des événements de vie

FINALITÉS

- 👁 Avoir quelques outils pour déceler ce qui se trame en coulisse dans l'inconscient familial des personnes aidées
- 👁 Orienter et accompagner les personnes vers cet outil pour motiver le travail sur ses racines à partir d'éléments pertinents qui font sens pour eux

 FORMATRICE	 DURÉE	 PRIX
Véronique FRESLON	Deux jours	Prix sur demande

La Psychogénéalogie en milieu professionnel

**Approfondissement pour déceler l'origine familiale de
situations bloquantes et destructrices.**

Module 2



Interpréter un génosociogramme demande un grand sens d'observations, beaucoup d'écoute et de la logique déductive.

Nous aborderons et exploiterons les outils qui permettent de mettre à jour les liens inconscients entre certains membres de la famille et les attentes portées sur la descendance.




Nous utiliserons dans la pratique les arbres familiaux des participants mais aussi d'autres arbres anonymes ou ceux de bénéficiaires de l'aide publique dans le respect strict de la confidentialité des personnes et de leurs données.

OBJECTIFS

- 👁 Lire et interpréter un génosociogramme : techniques et stratégies d'analyse
- 👁 Questionner une histoire familiale sur 4 générations : méthodologie

FINALITÉS

En décelant ce qui bloque l'énergie de vitalité chez une personne en souffrance, on peut cibler précisément quels outils ou thérapies lui seront bénéfiques pour s'épanouir.

 FORMATRICE	 DURÉE	 PRIX
Véronique FRESLON	Une journée, après le module 1 prérequis	Prix sur demande

Team-building en conscience par la psychogénéalogie

Qu'est-ce qui m'a amené ici et qu'est-ce que j'ai à y faire ?



Nos racines créent ce que nous sommes, en grande partie et de façon invisible.

Les participants vont explorer leur arbre généalogique et replonger dans le passé de leurs ancêtres, avec les moyens à leur disposition, pour avoir une analyse originale et nouvelle de leur histoire propre et de celle de leur équipe dans son ensemble.

Le programme se compose de parties théoriques sur ces fonctionnements invisibles qui nous dirigent, d'exercices de groupe pour mettre en lumière les complémentarités de chacun, de partages de la parole, de mises en valeurs des forces intérieures au profit du groupe, d'intentions à poser pour l'avenir.

Les deux jours forment un ensemble indissociable mais l'espace entre les deux permettra aux participants d'affiner et préciser leurs découvertes après une période de réflexion et de sondage auprès de leurs familles.

Même avec peu d'informations sur son arbre généalogique, chacun a la possibilité de trouver des clés de compréhension de soi et des autres en allant écouter et revisiter les histoires qui nous ont écrits.

OBJECTIFS

Comprendre sa place professionnelle, son inscription personnelle et inconsciente dans un projet d'équipe et mettre les compétences de chacun en complémentarité des autres de façon transparente et solidaire.

FINALITÉS

Aboutir à une plus grande cohérence d'équipe dans son esprit, dans les relations internes à l'équipe et avec les partenaires extérieurs, dans un but commun d'épanouissement et de réussite solidaire.

 FORMATRICE	 DURÉE	 PRIX
Véronique FRESLON	2 journées	Prix sur demande

Techniques d'entretiens, outils métaphoriques



Vous êtes psychologue (ou assimilé(e)), (futur(e)s) thérapeute ou psychothérapeute).

Vous vous sentez parfois démuni(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 (cfr. « supervision collectives à destination des professionnels de l'action psycho-médico-sociale »).

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	 DURÉE	 PRIX
F. Bertin	3 jours	Prix sur demande

graines
de
plénitude

A circular logo in a light green color. It features the words "graines", "de", and "plénitude" arranged in a circular pattern. To the right of the word "de" is a stylized leaf icon, and to the left of "plénitude" are two small circles.

LES FORMATIONS
À DESTINATION DES
PARTICULIERS

L'Arbre de Vie : quelle histoire nous racontons-nous ?



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 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, nos qualités et ressources, nos objectifs et espoirs, les personnes qui comptent...

Avec un moment de retour à soi, chacun.e réalise son Arbre de Vie. Viennent ensuite de riches moments de partage en groupe.

Matériel fourni.

OBJECTIFS

L'atelier se déroule en plusieurs étapes :

- 👁️ Réalisation de son Arbre de Vie : moment de retour à soi au rythme du questionnement
- 👁️ Forêt de Vie : moment du partage et d'enrichissement mutuel
- 👁️ Tempête de Vie : moment où, renforcée.e par les étapes précédentes, il est possible d'évoquer des difficultés, de les anticiper
- 👁️ Célébration : moment d'ancrage des avancées et des apprentissages

FINALITÉS

« Plus que ce qui nous arrive, ce qui est important c'est l'histoire que l'on se raconte à partir de ce qui nous arrive » Dina Scherrer

Se raconter une histoire plus porteuse, dynamisante, en se reliant à ses forces, en sortant de l'isolement, en mettant à jour ses valeurs. L'Arbre de Vie est à la fois un coffre rempli de ressources et un GPS précieux.

L'intention - à fixer - peut porter sur divers aspects de notre vie : nourrir l'estime de soi, prendre soin de son couple, se reconstruire après la maladie, clarifier une transition professionnelle, gérer son stress, mettre en place un projet...

 FORMATRICE	 DURÉE	 PRIX
Oona Negro	4h	Prix sur demande

Atelier « S.A.V.O.U.R.E.R la vie »



L'atelier « S.A.V.O.U.R.E.R la vie » est un atelier pluridisciplinaire destiné à renforcer notre santé mentale en cultivant des déterminants identifiés comme essentiels au bien-être : retrouver du Sens, orienter son Attention, respecter ses Valeurs, cultiver l'Optimisme, accueillir son Unicité, soigner ses Relations, oser l'Engagement et se Réaliser.

Parmi les approches utilisées dans cet atelier : sophrologie Caycédienne, coaching, pratiques narratives, psychologie positive et photographie thérapeutique et d'action sociale.

OBJECTIFS

Les différentes séances de l'atelier « S.A.V.O.U.R.E.R la vie » visent à apprendre à :

- 👁️ Être présent à soi et à ses besoins
- 👁️ Déconnecter
- 👁️ Savourer chaque instant
- 👁️ Ancrer le positif
- 👁️ Utiliser davantage ses forces
- 👁️ Porter un regard bienveillant sur soi
- 👁️ Prendre soin de soi et des autres
- 👁️ Se projeter positivement dans le futur

FINALITÉS

- 👁️ Prendre du recul
- 👁️ Développer une plus grande flexibilité au quotidien
- 👁️ Améliorer sa relation à soi et aux autres
- 👁️ S'épanouir

 FORMATRICE	 DURÉE	 PRIX
Oona Negro	2h30 (cycle de 8 séances)	Prix sur demande

Atelier de psychologie positive

La psychologie positive étudie ce qui rend les individus vraiment heureux.

Module 1 : La Science du Bonheur



Les ateliers ont directement été conçus à partir des recherches en psychologie positive, pour contribuer à un mieux-être global. Ils sont ludiques et participatifs, avec de nombreux exercices pratiques incluant des discussions et des activités individuelles, en binôme et en petits groupes.

Le premier atelier est consacré à la découverte de la psychologie positive, de l'impact d'un état d'esprit positif et à l'expérimentation pour comprendre ce qui nous permet de nous épanouir.

Le deuxième atelier s'intéresse aux forces de caractère : comprendre ce que sont les forces, comment les évaluer et pourquoi il est important de les connaître, découvrir nos propres forces et comment les utiliser davantage au quotidien.


Le troisième atelier propose d'explorer le sentiment de gratitude, de découvrir ses bénéfices et d'apprendre à le développer.

OBJECTIFS

- Les fondements de la psychologie positive
- Le bonheur, comment ça marche ?
- L'état d'esprit positif
- L'expérience optimale
- L'optimisme et la chance
- Se projeter
- Se ressourcer
- Les 10 trucs qui rendent heureux

FINALITÉS

- Comprendre d'où vient notre capacité à être heureux
- Connaître notre ingénierie personnelle du bonheur
- Devenir un détecteur de bénéfices
- Se projeter pour mieux se réaliser

 FORMATRICE	 DURÉE	 PRIX
Oona Negro	4h	Prix sur demande

Atelier de psychologie positive

La psychologie positive étudie ce qui rend les individus vraiment heureux.

Module 2 : Les Forces de caractère



La psychologie a plus souvent mis l'accent sur les faiblesses des individus plutôt que sur leur potentiel.

L'approche de la psychologie positive se concentre plus particulièrement sur ce potentiel, ces forces.

Et pour avoir plus d'impact sur nos vies, nos forces doivent être comprises, mises à l'épreuve, et travaillées de manière constante. C'est tout l'objet de ce deuxième atelier.

OBJECTIFS

- 👁 Que sont les forces ?
- 👁 Comment les évaluer ?
- 👁 Quelle est leur valeur ?
- 👁 Leur application dans les organisations

FINALITÉS

- 👁 Comprendre la définition et les bénéfices des forces de caractère
- 👁 Connaître les approches d'évaluation des forces
- 👁 Différencier forces, compétences et faiblesses
- 👁 Comprendre comment s'appuyer sur les forces pour améliorer la qualité de vie, de travail et de performance

 FORMATRICE	 DURÉE	 PRIX
Oona Negro	4h	Prix sur demande

Atelier de psychologie positive

La psychologie positive étudie ce qui rend les individus vraiment heureux.

Module 3 : La pouvoir de la gratitude



Ce troisième atelier se penche sur la gratitude, une émotion qui intéresse beaucoup les chercheurs en psychologie positive : muscler notre capacité d'émerveillement permet, en effet, de mieux profiter de la vie, telle qu'elle se présente.

De plus, les émotions positives, comme la gratitude, nous permettent de fonctionner de manière optimale : davantage de créativité, champ attentionnel élargi, accès à nos ressources facilité...

« Les émotions positives ouvrent l'esprit et élargissent la palette des pensée et des actions » Barbara Fredrickson

OBJECTIFS

- 👁 La gratitude
- 👁 Les 3 kifs
- 👁 Les bénéfices
- 👁 Se muscler
- 👁 Les rituels
- 👁 Gratitude et bonheur
- 👁 Et après...

FINALITÉS

- 👁 Comprendre la gratitude et ses bénéfices psychologiques et physiologiques
- 👁 Comprendre comment muscler sa capacité à percevoir le meilleur
- 👁 Comprendre le lien entre gratitude et bonheur

 FORMATRICE	 DURÉE	 PRIX
Oona Negro	3h	Prix sur demande

Atelier progressif de Sophrologie Caycédienne



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.

OBJECTIFS

L'Atelier progressif de sophrologie Caycédienne vise à développer la conscience de Soi - de son corps, de son esprit, de ses émotions et de ses valeurs - à travers des cycles d'une dizaine de séances hebdomadaires dont le programme est évolutif.

Les séances, à chaque fois différentes, permettent de s'approprier progressivement les techniques de la sophrologie.

Un enregistrement est fourni pour faciliter la pratique entre les séances.

FINALITÉS

Cet accompagnement adapté et bâti pour un même groupe, permet d'évoluer vers un mieux-être durable et une meilleure conscience de Soi.

 FORMATRICE	 DURÉE	 PRIX
Oona Negro	1h30 (un cycle est étalé sur 2-3 mois)	Prix sur demande

Ateliers thématiques de Sophrologie Caycédienne

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.

Les ateliers thématiques visent à offrir une approche ciblée de la sophrologie sur une problématique donnée.

OBJECTIFS

L'atelier thématique propose d'aborder une problématique sur une durée de 5 à 10 séances.

Les thématiques sont diverses :

- 👁️ Gérer le stress
- 👁️ Nourrir l'estime de soi
- 👁️ Retrouver un sommeil de qualité
- 👁️ ...

Chaque séance d'un atelier se compose d'une partie théorique pour aborder la thématique dans son ensemble et surtout d'une partie pratique pour acquérir des outils et techniques à utiliser ensuite en toute autonomie.

Un enregistrement est fourni pour faciliter la pratique entre les séances.

FINALITÉS

- 👁️ Se ressourcer
- 👁️ Etre plus en accord avec soi-même et avec les autres
- 👁️ Etre et mieux-être

 FORMATRICE	 DURÉE	 PRIX
Oona Negro	2h (5 à 10 séances selon la thématique)	Prix sur demande

Art- thérapie

**Faire quelque chose de ses mains est un gage d'équilibre
et de mieux-être**



« L'art-thérapie c'est mettre au travail les processus de symbolisation, développer le plaisir à faire et à être ensemble à travers la créativité, l'expression et la création. C'est aussi se décentrer de ses symptômes, de sa maladie et de sa souffrance. Je fais travailler le processus créateur, mais aussi le résultat, l'idée que l'œuvre va se faire, qu'elle sera aboutie, demandera un effort, du travail, et deviendra comme une sorte de miroir, un miroir valorisant pour le narcissisme des personnes. L'atelier mobilise non seulement la créativité individuelle, mais aussi ce que peut apporter le groupe : la sociabilité, la circulation des imaginaires, une forme de partage et d'étayage. Le projet et le groupe permettent également d'apprendre la temporalité. On s'inscrit dans l'ici et le maintenant, on dépose et on reprend. » Christine Chalard

OBJECTIFS

- 👁️ Mandala intuitif : le mandala est un moyen d'expression, de méditation, de transformation intérieure. Il convient de lâcher-prise et de suivre son intuition afin d'accéder à la magie de son être. C'est une démarche qui se veut personnelle et multidimensionnelle
- 👁️ Travail de la terre glaise : Chaque participant reçoit un bloc d'argile qu'il façonne à sa guise. Tout en créant, vous apprenez à vous connaître. C'est votre univers intérieur qui prend forme. Mettre les mains dans «la terre» active une mémoire primitive qui garde enfoui des sensations, des émotions et des ressentis. Cette activité permet d'accéder à notre enfant intérieur, aux strates profondes de notre âme
- 👁️ Papier mâché : sculptures en papier mâché avec comme support, le treillis

FINALITÉS

- 👁️ Développer la confiance en soi, l'estime de soi
- 👁️ Outil de recentrage, d'encrage
- 👁️ Se libérer des croyances limitantes
- 👁️ Travail méditatif, transformatif axé sur l'instant présent
- 👁️ Travail sur les émotions

 FORMATEURS	 DURÉE	 PRIX
I. Van Regemoorter C. Hennebert	3 heures	Prix sur demande



Bains sonores Rythmes - Chants

**Un bain sonore est un soin musical.
Un voyage dans l'inconscient**



Laissez-vous bercer par des vibrations qui vous entraînent dans un univers apaisant.
Plongez dans une autre dimension au son de divers instruments, par des rythmes et des chants qui vous offriront bien-être et légèreté.

OBJECTIFS

- 👁️ Créer une sensation unique révélatrice de votre potentiel
Soigner les blessures de l'âme
Se structurer, s'harmoniser avec le chant
- 👁️ S'apaiser avec des musiques, des sons qui ralentissent le rythme cardiaque, baissent la tension artérielle et diminuent les niveaux d'hormones du stress
- 👁️ Les sons, les vibrations, les musiques, les chants ... agissent sur le système de récompense du cerveau et stimulent la libération de dopamine qui nous fait nous sentir mieux

FINALITÉS

Gagnez en qualité de présence, en fluidité des énergies, en ancrage, en légèreté, en « bien-être »...

 FORMATEUR	 DURÉE	 PRIX
T. Engelen	2 heures	Prix sur demande

Cohérence cardiaque et Hypno-Antalgie®

Qu'est-ce que la cohérence cardiaque ?
Quels sont ses effets bénéfiques ?
Comment la pratiquer ?



Beaucoup de nos maux naissent d'un déséquilibre entre les branches sympathique et para-sympathique de notre système nerveux autonome (SNA).

Si nous n'avons que peu de prise sur ce SNA, il existe une porte d'entrée : la respiration.

Via une méthode simple et pratique, la cohérence cardiaque permet de rééquilibrer tout notre métabolisme et réintroduire du bien-être et de la stabilité dans notre vie.

Il est même possible en couplant la cohérence cardiaque à de l'autohypnose de réduire fortement les nuisances liées à nos douleurs physiques et ainsi retrouver de la mobilité et du plaisir à faire ce qu'on aime.

OBJECTIFS

Théorie sur la cohérence cardiaque

- 👁 Pourquoi apprendre cette technique ?
- 👁 Historique
- 👁 Fonctionnement du système nerveux autonome
- 👁 La variabilité cardiaque
- 👁 Effets physiologiques
- 👁 Effets psychologiques
- 👁 Comment pratiquer ?

Pratique de la cohérence cardiaque Hypno-Antalgie:

- 👁 Les aspects de la douleur
- 👁 La cohérence cardiaque antalgique
- 👁 Autohypnose

FINALITÉS

- 👁 Comprendre les principes et les effets de la cohérence cardiaque
- 👁 Apprendre à la pratiquer au quotidien
- 👁 Mettre en place une routine de gestion de ses douleurs physiques

 FORMATEUR	 DURÉE	 PRIX
Thierry Verhasselt	1 heure 1 / 2	Prix sur demande

Contes de Grimm

Un merveilleux outil de développement personnel



Les contes merveilleux, venus de la nuit des temps ont valeur initiatique.
Ils nous parlent du quotidien et de nos relations au Monde qui nous entoure ...

OBJECTIFS

- 👁️ Qu'est-ce que le conte met en lumière ?
- 👁️ Y perçois-je un lien avec certaines de mes relations ?
- 👁️ Ou peut-être préférerez-vous vous laisser flotter dans le conte et le laisser faire son chemin en vous, sans intention ni volonté

FINALITÉS

En tous cas, riches de ce que vous aurez éprouvé et des perceptions des autres participants, vous ferez une expérience de co-naissance au conte.



FORMATRICE

Florence André-Dumont



DURÉE

1 journée



PRIX

Prix sur demande

La Permaculture humaine



Depuis quelques années, le mouvement de la permaculture s'est étoffé et se décline en véritable «culture permanente».

La Permaculture s'associe à présent à divers concepts et outils tels que la Conscience corporelle, l'Agriculture naturelle, la Pleine Conscience, la Biodiversité, le Recyclage, la Résilience, l'Entraide et la Solidarité, l'Inclusion, ...

La Permaculture humaine, c'est être attentif à la l'Humain, à la Communauté, au Vivant.

C'est créer l'abondance (dans le noble sens du terme), prendre son juste besoin et redistribuer les surplus. Ce qui implique de responsabiliser afin de rétablir l'équilibre des écosystèmes et de redistribuer les richesses...

OBJECTIFS

L'objectif de cette formation consiste à définir les tenants et les aboutissants de la Permaculture humaine, à transmettre les valeurs et l'éthique de la Permaculture humaine afin de faire Société autrement !

FINALITÉS

Vous découvrirez l'étendue de cette «écosociété» en devenir tant sur le plan national qu'international, les alternatives économiques qu'elle propose, les solutions afin que chacun puisse s'épanouir et vivre dignement.

 FORMATRICE	 DURÉE	 PRIX
I. Van Regemoorter	1 journée	Prix sur demande

EFT, Emotionnal Freedom Technique

Qu'est-ce que l'EFT ? Pour quoi faire ? Comment pratiquer ? Et si ça ne fonctionne pas ?



Notre vécu a créé en nous des façons de s'intégrer à la famille et à la société, de se protéger et d'éviter de souffrir mentalement et émotionnellement. Que ce soit via des traumatismes ou des façons de vivre et de réagir qui nous ont été imposées, ces habitudes et conditionnements nous limitent et nous empêchent d'être pleinement fonctionnels. L'EFT offre des outils simples et utilisables en autonomie pour se débarrasser de ces entraves et des croyances limitantes associées.

Cet atelier permet de comprendre comment et pourquoi et permet de réaliser ses premiers pas dans ces techniques libératrices. Un moyen de s'aider soi-même à s'affranchir de ce qui nous dérange et nous contraint.

OBJECTIFS

Théorie sur l'EFT :

- 👁️ L'EFT, c'est quoi ?
- 👁️ Historique et preuves d'efficacité
- 👁️ Rôle du subconscient
- 👁️ Automatismes et conditionnements
- 👁️ À l'origine des conditionnements
- 👁️ Comment pratiquer l'EFT ?
- 👁️ Que permet de traiter l'EFT ?
- 👁️ Comment pratiquer ?
- 👁️ Par où commencer ?
- 👁️ Et si ça ne fonctionne pas ?

Pratique :

- 👁️ Technique de connexion au corps
 - 👁️ Expérience commune (initiation)
 - 👁️ Technique de l'épaule
- Démonstration participative.

FINALITÉS

- 👁️ Comprendre les principes et les effets de l'EFT
- 👁️ Apprendre à pratiquer l'EFT en autonomie
- 👁️ Apprendre une technique de gestion du stress ou des émotions débordantes
- 👁️ Comprendre ce qui est dans le chemin si les techniques ne fonctionnent pas
- 👁️ Trouver le chemin de l'efficacité



FORMATEUR

Thierry Verhasselt



DURÉE

3 heures



PRIX

Prix sur demande

Identification des compétences et développement de projet dans le cadre de la réinsertion professionnelle



Vous passez un cap ? Vous changez de cap ? Vous ne savez plus quel est votre cap ?

PAUSE. Arrêtons-nous et prenons une journée pour réfléchir ensemble, ressentir et clarifier où vous en êtes et vers où vous souhaitez vous diriger...

Aux moyens de différents outils de réflexion et d'élaboration (analyse Swot, Ikigai, phare, arlequin systémique, paradigme organisationnel, etc.), nous utiliserons la puissance du groupe de pair(e)s pour soutenir la (re)création d'un ancrage solide et d'une orientation concrète à votre projet, en cohérence avec vos valeurs.

Un mois plus tard, nous nous retrouverons pour une seconde journée, en groupe, afin de faire le point et de poursuivre l'apprentissage, sur base de ce que vous aurez pu expérimenter et mettre en pratique suite à la 1ère journée.

Alors, prêt(e) à s'ancrer en soi pour (re)découvrir et concrétiser son potentiel ?

OBJECTIFS

« Bilan de compétences » : mes forces, mes besoins et mes zones d'amélioration, ce qui me freine ou me bloque, mes ressources...

Définition et activation d'une orientation/d'un projet professionnel :

- 👁️ Savoir-être, savoir-faire, pouvoir-être et faire-savoir
- 👁️ Visualiser mon projet et en définir les composantes et les étapes clés
- 👁️ Amorcer les « premiers/prochains pas »

FINALITÉS

« Soutenir les participant(e)s dans le fait de (re)trouver ou consolider un élan créateur, la confiance dans leur potentiel, et (ré)initier la création ou (re)déployer leur projet »

 FORMATEUR	 DURÉE	 PRIX
F. Bertin	2 journées	Prix sur demande

Resolution, prévention, management des conflits



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

- 👁️ Relation ? conflit ? Définitions
- 👁️ 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	 DURÉE	 PRIX
I. Van Regemoorter	1 journée	Prix sur demande

Respiration Jagaana

Un accompagnement thérapeutique psycho-corporel



La respiration Jagaana s'inscrit dans la tradition de nombreuses pratiques qui, à travers le monde, reconnaissent la respiration comme une clé essentielle de la méditation, la relaxation et la guérison.

La Respiration Jagaana est utilisée au cours d'un entretien thérapeutique de développement personnel ou en groupe, comme soutien effectif au rééquilibrage énergétique, à la libération des émotions refoulées, à la résolution de difficultés psychologiques, à la clarification des pensées.

Elle améliore la capacité à vivre pleinement et sainement ses émotions.

Elle soigne la dépression, l'épuisement, l'anxiété, les deuils divers, les choix complexes, les addictions et autres défis ponctuels de la vie en complément à d'autres approches thérapeutiques.

OBJECTIFS

"Je souhaite permettre aux personnes que je rencontre de retrouver confiance en eux, le sens de leur propre vie pour pouvoir ensuite rayonner dans le monde. Les séances sont basées sur des moments d'échanges par la parole et des plongées dans le corps à travers un moment de respiration dite Jagaana. Elle permet par le souffle de traverser nos blocages, les émotions enfouies au plus profond de nous-mêmes et de se redynamiser." Thomas Engelen

FINALITÉS

La Respiration Jagaana est une pratique accompagnée pour explorer, vitaliser et guérir son monde intérieur.

 FORMATEUR	 DURÉE	 PRIX
T. Engelen	2 heures	Prix sur demande

Systemique et régulation des relations, émotions, communication



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	 DURÉE	 PRIX
F. Bertin	1 journée	Prix sur demande

Pleine conscience par la Nature

Cette source spirituelle ancestrale qui nous relie tous !



Comment vivaient nos ancêtres dans une nature sauvage et abondante que nous ignorons au-jour d'hui au point d'en avoir oublié ses bienfaits ?

A travers une balade contée et des expériences simples et amusantes, nous poserons un nouveau regard sur cette nature qui ne demande qu'à être écoutée et comprise.

Des expériences avec nos 5 sens et au delà, avec notre sixième sens, notre intuition, mais aussi notre imagination, nos rêves, notre sentiment de connexion et d'appartenance à cet ensemble conscient et vivant qu'on nomme La Terre.

Cet atelier est adapté en fonction du public: groupes d'adultes, groupes familiaux avec enfants (à partir de 6 ans)...

OBJECTIFS

Retrouver le contact intime et original avec la nature, notre mère spirituelle.

A partir d'observations et 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.

FINALITÉS

Renouer le dialogue avec la nature et ses bien-faits et ainsi élargir notre regard et nos comportements au quotidien dans un souci d'écologie et d'harmonie avec le monde non-civilisé et invisible.

 FORMATRICE	 DURÉE	 PRIX
Véronique Freslon	1 /2 journée (dont 3 heures en forêt)	Prix sur demande

Psychogénéalogie : programme de groupe

**Au coeur de mes racines, une porte vers ma liberté.
Programme de groupe en 4 soirées sur 4 mois**

4 à 8 Personnes



Une exploration de l'arbre généalogique sur 4 générations pas à pas pour se détacher de l'inconscient familial.

Apprendre, comprendre, libérer dans un cadre sécurisant et bienveillant avec l'échange et le soutien du groupe.

- 👁️ Vous répétez des comportements dont vous ne voulez plus ?
- 👁️ Vous vous demandez ce que vous avez fait pour mériter cette famille ? Vos parents ? Votre partenaire de vie ? Vos enfants ?
- 👁️ Il vous arrive trop de mésaventures ? De malheurs ? D'injustices ?
- 👁️ Vous voulez comprendre ce qui façonne votre destin ?

Alors pourquoi ne pas mettre de la lumière sur votre part d'ombre en allant explorer outre-tombe ce qui s'est joué avant vous ?

Au préalable, avoir fait un atelier ou une séance individuelle avec moi qui aura permis d'avoir votre génogramme déjà dessiné pour démarrer le travail d'exploration en groupe.

Des expériences, des échanges, de la théorie, des hypothèses et des faits, des prises de conscience et des actes libérateurs pour clore le module.

OBJECTIFS

Avancer en profondeur dans l'histoire familiale pour désamorcer les processus émotionnels et relationnels qui vous conditionnent.

FINALITÉS

Se repositionner dans un arbre familial dont on ne serait plus le programme inconscient mais l'acteur déterminé et maître de ses choix.

 FORMATRICE	 DURÉE	 PRIX
V. Freslon	4 x 3 heures en soirée	Prix sur demande

Vivre des états de conscience extraordinaires

Pour le plaisir, améliorer son efficacité et créer des nouvelles ressources en soi.



Il peut être très plaisant et satisfaisant de vivre un état modifié de conscience tel que celui créé par la méditation. Et, en même temps, il faut reconnaître que ce n'est pas très pratique au quotidien de vivre dans cet état et que parfois ses effets sont vraiment de courte durée.

Et si vous pouviez créer des états modifiés qui vous soient utiles ? Qui vous permettent de créer du changement dans votre vie ? Qui vous permettent de mieux fonctionner dans vos tâches les plus fréquentes ? Et même de transformer des situations déplaisantes en expérience neutre ?

Cet atelier vous offre l'opportunité d'apprendre et d'expérimenter comment créer, induire et amplifier les états de conscience que vous désirez et des pistes pour les rendre fonctionnels dans votre vie.

OBJECTIFS

- 👁️ Qu'est-ce qu'un état de conscience modifié ?
- 👁️ Comment les amplifier ?
- 👁️ A quoi ils peuvent servir ?
- 👁️ Comment les intégrer ?
- 👁️ Comment les induire ?

FINALITÉS

- 👁️ Comprendre ce qu'est un état modifié de conscience et à quoi il peut servir dans la vie de tous les jours
- 👁️ Apprendre à induire et utiliser les états modifiés de conscience pour son développement personnel

Et celui de ses proches !

 FORMATEUR	 DURÉE	 PRIX
Thierry Verhasselt	1/2 journée	Prix sur demande

Dynamique Corps-Esprit



Harmonie du corps et de l'esprit par la relaxation dynamique

OBJECTIFS

Cet atelier " Brain stretching" accompagné d'un fonds musical adapté à la relaxation est un composé d'étirements qui sollicitent 95% de tous vos muscles (souplesse) et la plupart de vos articulations (mobilité). Chaque exercice est couplé d'un travail sur la respiration, de mouvements oculaires et de gestes croisés ce qui a pour effet de connecter les deux hémisphères de votre cerveau. Ce Brain stretching conscient, à la fois physique et méditatif vous emmène au centre de votre Être.

FINALITÉS

Ces exercices réalisés sans souffrance (accessibles à tous), dans la pleine conscience du geste ont pour effet :

- 👁 De faire circuler l'énergie dans tout votre corps
- 👁 D'apporter une énergie empreinte de sérénité, la détente musculaire et mentale
- 👁 De dynamiser votre créativité dans la quiétude
- 👁 De vous reconnecter à tout votre corps, le fourreau de votre âme
- 👁 De détecter, au travers de cette profonde écoute du corps, les messages que veut vous communiquer votre inconscient
- 👁 D'harmoniser nos énergies intérieures et extérieures
- 👁 De dénouer des blocages, atrophies, bouchons, nœuds de tension

Il est loisible d'y combiner les affirmations qui reflètent les messages positifs que vous adressez à votre subconscient.

L'approche d'une respiration structurée en 4 temps avec la visualisation, à l'inspir, de l'absorption de l'énergie et à l'expir, de l'élimination de toxines, de cristaux ou de pensées renforce votre immunité globale.

 FORMATEUR	 DURÉE	 PRIX
D. Bruaux	2 heures	Prix sur demande

Marche Afghane



La pratique de la marche afghane va au-delà des rythmes respiratoires auxquels on la cantonne souvent. S'initier à cette technique consciente, apaisante et stimulante c'est avant tout faire l'expérience méditative d'un retour à soi.

OBJECTIFS

Cet atelier présuppose comme prérequis l'atelier sur la marche consciente. En effet, la marche afghane est une marche consciente avec une synchronisation de la respiration sur un rythme de pas et une allure de marche plus rapide.

Ce genre de respiration est une véritable douche intérieure, un nettoyage cellulaire exceptionnel. Cette conscience de la respiration nous permet de renouer avec l'instant présent.

Coupler un mot ou une phrase en 3 syllabes " je-suis-bien " ou " har-mo-nie" à l'inspiration pendant 3 pas et coupler par ex " j'ai -con-fiance" sur les 3 pas suivants, à l'expiration permet de transformer la marche en méditation ou en dialogue avec le subconscient.

FINALITÉS

La synchronisation de la respiration sur terrain plat (en 3-1-3-1) consiste à ;

- 👁 Inspirer par le nez sur 3 pas
- 👁 Expirer sur les 3 pas suivants
- 👁 Rester en apnée au 4ème pas
- 👁 Rester en apnée(vide) sur le pas suivant

Poursuivre cet exercice aussi longtemps que vous vous sentiez à l'aise.

Ces rythmes évoluent en fonction du dénivelé (3-3 ou 2-2 sans apnée) ou en fonction du souhait d'améliorer la capacité thoracique. (4-4-2 ou 5-5-2 ou 6-6-2...etc)

Cette suroxygénation influe favorablement sur les globules rouges et sur toutes les cellules du corps, ce qui génère :

- 👁 Apaisement cardiaque, repos du cœur (apnée à poumons vides)
- 👁 Oxygénation intense de tout le corps et donc du cerveau (apnée à vide)
- 👁 Stimulation de la circulation artérielle et veineuse
- 👁 Une véritable régénération de tout le métabolisme

Les différents rythmes pouvant aller de 4-6 à 5-7 ou à 6-8 voire à 7-9 vous emmène dans un état euphorique lié à la vitesse des pas et à la douce sensation de marcher sans effort. Cette façon de marcher calme le mental et apporte un grand calme intérieur.

 FORMATEUR	 DURÉE	 PRIX
D. Bruaux	½ journée	Prix sur demande

Marcher en pleine conscience



« La marche est le meilleur remède pour l'homme » Hippocrate

OBJECTIFS

Cet atelier va vous permettre de redécouvrir l'art de marcher, de savourer dans tout votre corps, de valoriser au mieux ce bain de nature, stimuler tout votre organisme au travers des zones réflexes de la plante du pied reliées aux différents organes (20 muscles – 107 ligaments – des milliers de terminaisons nerveuses).

Une marche consciente stimule la créativité (+ 60%), chasse le stress, apporte des réponses à vos questions, augmente l'activité neuronale de 20%.

FINALITÉS

Faire l'expérience de la lenteur au travers de nos pas, goûter chaque seconde et chaque respiration c'est le chemin de la pleine conscience.

Cette marche nécessite d'être dans le plus grand respect de soi-même, de notre corps mais aussi de la nature dans laquelle nous entrons et de la terre que nous foulons.

La bonne technique de respiration (abdominale), la bonne position du corps, le bon déroulé du pied au sol, le mouvement croisé bras-jambes, le balayage oculaire de l'environnement, (Light E.M.D.R) la connexion terre-ciel, les exercices de Brain-gym, la sensibilisation à l'émerveillement par le canal de tous nos sens sont autant d'outils pour accéder au plaisir de vivre l'instant présent.

Enfin, pour conclure, n'oublions pas de chouchouter nos pieds ; nous terminerons la marche par 10 minutes "pieds nus" sur le gazon, par un automassage (avec crème hydratante) et par un bain de pieds dans une eau tiède avec du gros sel.

 FORMATEUR	 DURÉE	 PRIX
D. Bruaux	½ journée	Prix sur demande

Séance « Oreilles - Poils et Plume »

Atelier d'écriture



Guider l'écriture dans un climat de confiance et de bienveillance tout en restant attentif aux blocages et en proposant des clés de compréhension.

OBJECTIFS

Séance individuelle, personnalisée.

FINALITÉS

"Je me tiens à votre disposition pour une temps d'écoute empathique, en présence de mon ami canin, Fredo et vous offre ma facilité de plume, pour écouter ou transcrire les mots qui ont peine à sortir.

Faire l'expérience d'exprimer, de libérer ce qui encombre votre esprit, ce qui ronge votre estomac, ce qui blesse votre cœur, ce qui entrave votre gorge, ce que supportent vos épaules, ce qui perturbe votre dos...mais aussi vos beaux projets de vie.

Sortir les "mots" pour éviter les "maux" ! Ce qui ne s'exprime pas, s'imprime dans le corps ! N'attendez pas d'aller mal pour vouloir aller mieux ! " D. Bruaux

 FORMATEUR	 DURÉE	 PRIX
Daniel Bruaux	1h30	Prix sur demande

Les bases de la Communication Non-Violente (Bienveillante)



Apprendre à écouter pour comprendre l'autre, apprendre à s'observer de l'intérieur pour mieux exprimer son ressenti et les besoins cachés derrière chaque émotion.

Oser faire des demandes claires et spécifiques en prenant la pleine responsabilité de sa relation à l'autre.

OBJECTIFS

Renforcez votre aptitude à rester calme, à garder vos qualités de cœur – l'empathie, la compassion et le respect – même dans les situations difficiles et face à de l'agressivité.

FINALITÉS

Vous découvrirez une pratique du langage et de la communication verbale bienveillante, permettant d'améliorer la qualité des échanges et de résoudre des conflits. Cette méthode est basée sur l'expression des sentiments, ressentis, émotions, le respect de ses besoins et la capacité à faire une demande à autrui afin d'entretenir de bonnes relations.



FORMATRICE

Christelle DUMONT



DURÉE

1 Journée



PRIX

Prix sur demande

Constellations Familiales



L'histoire de notre famille, de nos ancêtres et des générations passées, a façonné ce que nous sommes...

La constellation familiale est une thérapie brève qui vise à replonger dans son histoire familiale afin de mieux se l'approprier et de s'en libérer.

OBJECTIFS

Ensemble, explorons notre système familial pour en analyser les enjeux, les pièges, les non-dits, les secrets, les souffrances, les blessures.

Nous allons mettre en lumière ce que l'inconscient sait et prendre conscience de ce qui est afin de transformer notre mode de fonctionnement, nous libérer du passé et des schémas familiaux.

FINALITÉS

Mettre en lumière nos schémas actuels en rapport avec notre famille d'origine afin de nous libérer du passé.

Qu'est-ce qui peut être travaillé en constellation ?

- 👁️ Tout ce qui nous blesse, nous fait souffrir...
- 👁️ La famille d'origine
- 👁️ Les relations entre parents et enfants
- 👁️ Le couple
- 👁️ Les relations extra-conjugales
- 👁️ L'homosexualité
- 👁️ La sexualité, ses abus et l'inceste
- 👁️ La naissance, le mouvement interrompu, l'avortement et les fausses couches, la fraterie, la jémellité, l'adoption, les enfants illégitimes ou naturels
- 👁️ La famille actuelle
- 👁️ La séparation, le divorce
- 👁️ La famille reconstituée
- 👁️ Les maladies physiques ou psychiques
- 👁️ Le deuil, la mort
- 👁️ Le travail, les relations professionnelles, des événements majeurs, des coups du sort ou des destins lourds
- 👁️ Des décisions importantes à prendre, l'amour !



FORMATRICE

Christelle DUMONT



DURÉE

1 Journée



PRIX

Prix sur demande

Généalogie : atelier adultes



« Mes racines ont créé qui je suis aujourd'hui! »

Si cette affirmation vous interpelle parce que vous avez remarqué des répétitions de comportements et d'évènements précis d'une génération à l'autre, si elle vous interpelle parce qu'elle vous met en colère d'imaginer que vous pourriez être le fruit d'un dessein transgénérationnel invisible et inconscient alors que vous pensez être seul.e maître de votre destin, alors cet atelier pourrait bien vous surprendre et vous faire revisiter votre histoire et votre passé à la loupe du détective neutre et objectif.

Notre histoire est comme un grand film historique que l'on va voir au cinéma. Sur l'écran est projeté un roman, une saga, faits de moments intenses et beaux, de tranches de vies douloureuses et sombres.

Tous les ingrédients qui nous font ressortir remplis d'émotions et de belles images existent aussi dans nos histoires quotidiennes. Il suffit de récolter les pièces éparpillées, de reconstituer le puzzle, de regarder le tableau dans son entièreté ET aussi à la loupe pour y déceler des détails troublants, des faits qui ne nous avaient pas marqués jusqu'ici et qui pourraient être des indices. Ces indices et ces liens qui nous mettent sur la piste de notre propre histoire personnelle, nous feront prendre notre place de maillon dans cette chaîne immense et infinie qu'est notre « famille », cette rencontre d'hommes et femmes qui se retrouvent pour créer ensemble la suite de l'Histoire...

Pendant cette journée, vous fabriquerez votre arbre généalogique selon deux modèles, ascendant et descendant en positionnant les générations dans leur contexte historique et sociétal. Matériel fourni.

OBJECTIFS

Construire son arbre généalogique sur 4 -5 générations afin d'avoir une vue d'ensemble des histoires qui composent sa famille.

Venez avec toutes les données généalogiques en votre possession (ou pas !)

FINALITÉS

« Regarde d'où tu viens pour savoir où tu vas »

Ce proverbe africain pose clairement les bases de notre identité. Après cette journée, vous aurez pris le recul nécessaire pour cerner votre position dans votre saga familiale et continuer d'avancer sur votre chemin de vie avec une nouvelle conscience de votre destinée.

 FORMATRICE	 DURÉE	 PRIX
Véronique Freslon	1 journée	Prix sur demande

Généalogie : atelier duo parents-enfants

(a partir de 8 ans)
L'arbre familial, de ses racines à ses fruits



Nous transmettons malgré nous une histoire et des vécus émotionnels intenses à nos enfants, de la même façon que nous leur transmettons des gènes qui déterminent leur forme physique. Notre plus grand devoir est d'en avoir conscience pour leur permettre d'aller vers leur autonomie, celle qui se construit en conscience à partir de ce qui les porte avec force et qui est bénéfique pour réaliser tout le potentiel de leur destin.

Le travail se concentrera autour de la fabrication d'un arbre généalogique selon deux modèles, ascendant et descendant avec en toile de fond, une frise historique et un livret d'anecdotes : Un ensemble très visuel pour faire entrer vos enfants dans leur histoire comme dans un film cinématographique.

Matériel fourni.

OBJECTIFS

Construire son arbre généalogique sur 4 -5 générations afin d'avoir une vue d'ensemble des histoires qui composent sa famille.

Venez avec toutes les données généalogiques en votre possession (ou pas !)

FINALITÉS

« On ne peut donner que deux choses à ses enfants : Des racines et des ailes »

Ce proverbe juif annonce la couleur de cette exploration des racines en famille.

Pour que les enfants avancent malgré leurs fragilités émotionnelles ou scolaires par exemple, ils doivent comprendre ce qui les façonne et se délester de ce qui ne leur appartient pas.

Magnifique exercice en famille pour semer les premières graines qui vont donner des ailes à vos racines.



FORMATRICE

Véronique Freslon



DURÉE

2 x 4 heures (2 après-midis)



PRIX

Prix sur demande

graines
de plénitude



LES FORMATIONS
À DESTINATION DES
INSTITUTIONS

L'Arbre de Vie : une autre histoire possible



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 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, nos qualités et ressources, nos objectifs et espoirs, les personnes qui comptent...

Avec un moment de retour à soi, chacun.e réalise son Arbre de Vie. Viennent ensuite de riches moments de partage en groupe.

Matériel fourni.

OBJECTIFS

L'intention sera à définir pour le groupe d'élèves :

- 👁️ Nourrir l'estime de soi
- 👁️ Réinsérer des jeunes en décrochage
- 👁️ Clarifier une orientation scolaire ou professionnelle
- 👁️ Gérer son stress et ses émotions
- 👁️ Développer un projet
- 👁️ ...

FINALITÉS

Se raconter une histoire plus porteuse, dynamisante, en se reliant à ses forces, en sortant de l'isolement, en mettant à jour ses valeurs.

L'Arbre de Vie est à la fois un coffre rempli de ressources et un GPS précieux.

 FORMATRICE	 DURÉE	 PRIX
Oona Negro	2 à 4h	Prix sur demande

La Sophrologie Caycédienne pour s'épanouir à l'école



La Sophrologie Caycédienne est un entraînement basé sur des techniques simples de relaxation, de respiration et d'activation du corps et de l'esprit. Elle a pour objectif le renforcement des attitudes positives au quotidien.

Elle participe activement à la gestion du stress et des émotions désagréables.

Sa pratique régulière permet d'optimiser nos propres capacités, de façon autonome et dans le respect de notre personnalité.

OBJECTIFS

Des exercices simples et variés, adaptés à l'âge des enfants ou des adolescents et choisis afin de répondre aux besoins du groupe :

- Renforcer l'attention et la mémorisation
- Gérer le stress et les émotions
- Booster la confiance en soi
- Développer une attitude positive face aux difficultés
- Renforcer la motivation
- Se préparer aux examens
- ...

Un minimum de 5 séances est conseillé.

FINALITÉS

- Se ressourcer
- Mieux se connaître
- Nourrir l'estime de soi
- Renforcer ses capacités

 FORMATRICE	 DURÉE	 PRIX
Oona Negro	1h	Prix sur demande

Des outils pour améliorer la dynamique collective en réunion ou en intervision, en présentiel comme en distanciel



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	 DURÉE	 PRIX
F. Bertin	2 séances d'une demi-journée (3h) chacune, en présentiel (atelier) ou en distanciel (webinaire).	Prix sur demande

Auto-gouvernance: « mythes et réalités? »



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
- Outils 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	 DURÉE	 PRIX
F. Bertin	4 jours (3 jours alliant théorie et pratique + 1 jour de suivi d'implémentation)	Prix sur demande

Atelier « Photographie : un miroir pour exister »



Les photographies sont partout, elles semblent « évidentes » et ont pourtant ce pouvoir d'éveiller en nous des émotions bien subjectives. Elles sont à la fois le reflet de la réalité et de notre monde intérieur.

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.

OBJECTIFS

- 👁 Choisir où porter son attention
- 👁 Ancrer le positif
- 👁 Réaliser son portrait
- 👁 Imaginer une histoire
- 👁 La mettre en scène et réaliser les prises de vue
- 👁 Comprendre l'importance des forces
- 👁 Créer des collages
- 👁 Réaliser son arbre de vie

FINALITÉS

- 👁 Mieux se connaître
- 👁 Découvrir ses forces
- 👁 Porter un regard bienveillant sur soi
- 👁 Apprendre à s'aimer



FORMATRICE

Oona Negro



DURÉE

3h00 (cycle de 8 séances)



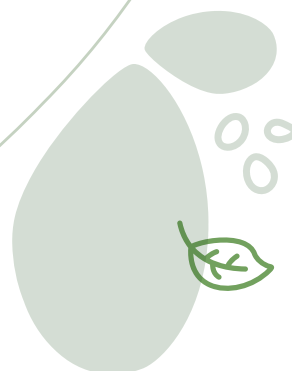
PRIX

Prix sur demande

graines de plénitude

- ✉ contact@grainesdeplenitude.be
- ☎ 0474 / 467 917
- 📘 @GrainesdePlénitude
- 📷 @GrainesdePlénitude
- 🖱 www.grainesdeplenitude.be
- 📍 Siège social :
Av. des Dessus-de-Lives, 2 à 5101 Loyers

Centre de séminaire :
Chemin du Bon Air, 1 à 1401 Baulers (Nivelles)



Avec l'aimable contribution de nos coopérateurs et partenaires :

