



# CATALOGUE DE FORMATIONS 2024

  
**Form**  
Renforcez **Action**  
vos compétences





# FormAction

Le catalogue des formations  
pour les travailleur·euse·s du  
non-marchand

Janvier - décembre 2024

RENSEIGNEMENTS

Tel. : 02/229 20 23

Courriel : [formation@apef-febi.org](mailto:formation@apef-febi.org)

# TABLE DES MATIÈRES

## QUELS SONT LES DOMAINES ET THÉMATIQUES DE LA FORMATION ?



### SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL 13

Hygiène et diététique de cuisine de collectivité	14
Hygiène et entretien des locaux et équipements de travail	19
Législation et outils sur le bien-être au travail	21
Prévention des lombalgies et ergonomie	27
Prévention incendie	44
Prévention des risques psychosociaux	47
Secourisme	51
Sécurité au travail	75



### RELATIONS INTERNES AUX ÉQUIPES DE TRAVAIL 79

Communication assertive	80
Concertation et dialogue social	91
Conduite de réunion	92
Développement professionnel	95
Gestion des émotions et stress	111
Gestion d'équipe de travail	141
Prévention de l'épuisement professionnel	160
Prévention et gestion des conflits	164
Prise en compte de la diversité au sein des équipes	173
Travail d'équipe	174
Tutorat	178



## OUTILS DE GESTION POUR LES ORGANISATIONS NON MARCHANDES 187

Bureautique	188
Communication externe	203
Evaluation et amélioration de la qualité de l'organisation	210
Gestion administrative et financière	212
Gestion de crise	222
Gestion de projets	223
Gestion des ressources humaines	227
Gouvernance et pilotage du projet associatif	231
La digitalisation au quotidien	233
Partenariat et travail en réseau	234
Plan de formation	236
Secrétariat/écrit professionnel	238



## RELATIONS AVEC LE PUBLIC BÉNÉFICIAIRE 239

Accueil	240
Confrontation aux traumatismes et deuils	243
Ecoute et communication empathique	250
Ethique et déontologie	262
Gestion de l'agressivité	267
Multi-culturalité	290
Prise en compte de la dimension genre dans les relations avec le public	291
Prise en compte des personnes en situation de handicap et/ou en souffrance mentale	292



## MÉTHODES ET OUTILS D'INTERVENTION ET D'ANIMATION 307

Accompagnement au quotidien	308
Accompagnement psychosocial	322
Animation	326
Éducation à la vie affective et sexuelle	347
Éducation et pédagogie	351
Soins de santé	363
Travail avec les familles	391

# AVANT-PROPOS

Renforcer ses compétences.

Voilà bien, à n'en pas douter, un **objectif** dans votre organisation ou votre **institution**. Qu'elles soient individuelles, collectives ou institutionnelles, les compétences présentes dans votre structure font partie de vos meilleurs atouts dans l'exercice de vos missions. Le **professionnalisme** du secteur non marchand ou subventionné, allié à l'engagement dont il fait continuellement preuve, est une clé de sa reconnaissance. Ce sont aussi ce professionnalisme et cet engagement qui vous font considérer la **formation** comme un **outil** indispensable pour relever les défis d'un monde qui change et de fonctions qui évoluent, un outil nécessaire aussi pour favoriser l'**épanouissement professionnel et personnel** de chacun-e.

Renforcer vos compétences.

Voilà aussi l'objectif que poursuivent APEF et FeBi en vous proposant ce catalogue de formations. Les deux asbl se sont coordonnées pour vous présenter **leur catalogue FormAction**. Fusion des précédents catalogues, FormAction bénéficie ainsi de l'investissement de nos équipes autour d'un projet commun tout entier dédié à soutenir votre action. Un catalogue de formations que nous souhaitons plus moderne, plus aisé à manipuler malgré son impressionnant format et qui offre une **réponse** concrète aux **besoins** généraux ou spécifiques de la constellation des **secteurs**, d'organisations et de travailleur-euse-s dont vous faites partie. FormAction, parce qu'être en formation c'est déjà être dans l'action. Et que vous êtes les **acteur-trice-s d'une société bienveillante et inclusive**.

Au nom des partenaires sociaux représentant les organisations syndicales et les fédérations d'employeurs des secteurs concernés, en tant que Présidente, Président et Vice-présidents des asbl FeBi et APEF, nous sommes particulièrement heureux-ses de vous soumettre ce catalogue FormAction.

Et surtout, **renforcez vos compétences !**

Nathalie Lionnet et Paul Fourny  
Présidente et Vice-président

APEF asbl

Sébastien Robeet et Hendrik Van Gansbeke  
Président et Vice-président

FeBi asbl

## A. Informations pratiques

### I. A qui sont destinées les formations ?

Cette offre est destinée aux **travailleur-euse-s salarié-e-s** des institutions qui relèvent de la compétence d'un des **12 fonds de formation** suivants :

#### Asbl APEF

##### Commission paritaire 304

Fonds social pour le secteur francophone des **Arts du spectacle** – Fonds 304 (indice ONSS 662)

##### Commission paritaire 319.02

Fonds social pour le secteur des **Institutions et Services d'Aide aux Jeunes et aux Handicapés** – Fonds social ISAJH (indice ONSS 162)

##### Commission paritaire 327.02 et 03

Fonds social pour le secteur des **Entreprises de Travail Adapté (ETA)** – Fonds social ETA (indices ONSS 173 – COCOF et 273 région wallonne)

##### Commission paritaire 329.02 et 03

Fonds social pour le secteur **Socio culturel et sportif** – Fonds 4S (indice ONSS 362 et 762)

##### Commission paritaire 332

Fonds social des **milieux d'accueil d'enfants** (indice ONSS 022)

Fonds social du secteur de **l'aide sociale et soins de santé ambulatoire** (indice ONSS 222)

#### Asbl FeBi

##### Commission paritaire 319

Fonds social pour les **établissements d'éducation et d'hébergement** bicommunautaires et fédéraux – Fonds social 319Bico (indice ONSS 462)

##### Commission paritaire 330

Fonds social pour les **hôpitaux** (indice ONSS 025)

Fonds social pour les **personnes âgées** (indice ONSS 311 et 330)

Fonds social pour les **établissements et services de santé** - Fonds social ESS (indice ONSS 422, 522, 722 et 735)

##### Commission paritaire 337

Fonds **auxiliaire du non-marchand** - Fonds social 337 (indice ONSS 139)

Actuellement, seul-e-s les travailleur-euse-s des institutions sélectionnées peuvent participer.

Un groupe de participant-e-s peut donc être composé de travailleur-euse-s émanant de différents secteurs.

**De manière générale, aucune intervention financière n'est demandée pour les travailleur-euse-s salarié-e-s**

En effet, les formations sont financées par les Fonds sociaux (listés ci-dessus) alimentés par la perception de cotisations patronales sectorielles.

# INTRODUCTION

## II. Qui peut s'inscrire ?

### 1. Les travailleur-euse-s salarié-e-s

Tou-te-s les travailleur-euse-s salarié-e-s d'une asbl de l'un des secteurs listés à la page précédente peuvent s'inscrire à l'offre de formations gratuites.

#### Cas particuliers

##### Secteur des Arts du spectacle (Fonds 304)

- Peut également s'inscrire le-la travailleur-euse ne disposant pas d'un contrat CDI ou CDD qui peut faire état de 30 journées de prestation auprès d'une ou plusieurs structures de la CP 304 francophone au cours des 24 derniers mois.
- Seules certaines thématiques de formation sont accessibles pour la CP 304. Vous en trouverez le détail sur [www.fonds304.be](http://www.fonds304.be).  
Pour toutes questions, contactez le fonds 304 (cf p. 389).

##### Secteur des hôpitaux

Les travailleur-euse-s possédant un master ne peuvent pas s'inscrire sauf s'ils ont :

- + de 50 ans
- une capacité réduite au travail reconnue
- été engagé-e-s depuis moins d'un an et étaient demandeur-euse-s d'emploi avant l'engagement.

##### Secteur des ETA wallonnes

Les ETA wallonnes membres de l'EWETA peuvent inscrire des travailleur-euse-s selon les mêmes procédures reprises aux conditions générales. Le coût des formations est pris en charge par chaque ETA au coût forfaitaire de 75 €/jour/personne.

#### Modalités de financement de certains Fonds

Secteurs 4S - MAE - ASSS et ISAJH

Les frais d'inscription sont entièrement pris en charge par le Fonds. Un montant forfaitaire de 80 € par jour et par participant-e est comptabilisé dans le Budget Maximum Autorisé (BMA) de l'asbl. Les formations in situ sont également déduites du BMA (voir page 11).

#### En cas de non-participation à une formation :

- Si vous annulez votre participation à une formation ou à une partie de celle-ci, le BMA reste impacté d'un montant correspondant à l'entièreté de la formation, quel que soit le motif d'absence évoqué.  
Exemple : vous participez à 2 jours de formation sur les 3 prévus – le montant comptabilisé dans le BMA de votre asbl sera de 240 € (3 jours \* 80 €).
- Si le catalogue annule la formation à laquelle vous étiez inscrit-e, rien ne sera comptabilisé dans le BMA de votre asbl.

**2. Les personnes travaillant au sein d'une institution mais non salariées de celle-ci**  
S'il reste des places disponibles, les formations sont également accessibles pour les travailleur-euse-s non salarié-e-s d'une institution mais participant aux équipes de travail (bénévole, indépendant-e, personnel communal, stagiaire) et ce, pour les institutions relevant des Commissions paritaires (CP) mentionnées en page 5 (non accessible pour les secteur des arts du spectacle et des ETA).  
Cas particuliers : secteur des hôpitaux (idem point 1).

Le coût pour ces inscriptions s'élève à 80 € par jour de formation et par participant-e. Une facture sera adressée à l'institution 10 jours avant la formation, uniquement s'il reste des places disponibles. Le paiement doit être effectué avant la formation. L'accès à la formation pourra être refusé si le-la participant-e n'est pas en ordre de paiement.

**3. Les demandeur-euse-s d'emploi**  
Les demandeur-euse-s d'emploi qui étaient salarié-e-s des commissions paritaires (CP) mentionnées en page 1 (excepté les CP 304, 327 et 329.02/03) dans l'année qui précède le premier jour de formation et qui ont au moins 6 mois d'expérience auprès d'un employeur du secteur peuvent participer gratuitement aux formations.

## Récapitulatif par secteur

Secteurs	Socioculturel et Sportif	Institutions et services d'Aide aux jeunes et aux handi-capés	Aide sociale et soins de santé	Milieux d'accueil d'enfants	Arts du spectacle	ETA RW
Fonds social	45	ISAJH	ASSS	MAE	304	
Commission paritaire	329.02 329.03	319.02	332	332	304 francophone	327
Indice ONSS	362, 762	162	222	022	662	173/273
Travailleur-euse-s <b>salarié-e-s</b> de l'institution	Montant forfaitaire de 80 €/jour/personne déduit du BMA de l'institution				Inscription gratuite	Coût de 75 €/jour/personne pris en charge par l'ETA
Travailleur-euse-s <b>non salarié-e-s</b> de l'institution	Coût de 80 €/jour facturé à l'institution				Non accessible	Non accessible
Condition particulière					Si le-la travailleur-euse ne dispose pas d'un CDD ou CDI, il-elle peut faire état de 30 journées de prestations au cours des 24 derniers mois	
Demandeur-euse d'emploi	Non accessible	Accessible au demandeur-euse d'emploi qui était salarié-e du secteur dans l'année qui précède le 1er jour de formation et durant au moins 6 mois auprès de l'employeur			Non accessible	Non accessible
Annulation d'inscription	Déduit du BMA quel que soit le motif d'annulation	Déduit du BMA si annulation < 10 jours avant le début de la formation				

Secteurs	Éducation et hébergement (fédéral et bicommunautaire)	Hôpitaux privés	Maisons de repos	Auxiliaire non marchand	Établissements et services de santé
Fonds social	319 bico	HP	Personnes âgées	337	ESS
Commission paritaire	319.00	330	330	337	330
Indice ONSS	462	025	330, 311	139 <sup>1</sup>	422, 522, 722, 735
Travailleur-euse-s <b>salarié-e-s</b> de l'institution	Inscription gratuite				
Profil du/de la travailleur-euse	Tout profil	Les travailleur-euse-s possédant un master ne peuvent pas s'inscrire sauf s'ils-elles ont: <ul style="list-style-type: none"> <li>• + de 50 ans</li> <li>• une capacité réduite au travail reconnue</li> <li>• été engagé-e-s depuis moins d'un an et étaient demandeur-euse-s d'emploi avant l'engagement</li> </ul>	Tout profil	Tout profil	Tout profil
Travailleur-euse-s <b>non salarié-e-s</b> de l'institution	Coût de 80 €/jour facturé à l'institution				
Demandeur-euse d'emploi	Accessible au demandeur-euse d'emploi qui était salarié-e du secteur dans l'année qui précède le 1er jour de formation et durant au moins 6 mois auprès de l'employeur				

\* Le Fonds a décidé de proposer ses actions uniquement à certaines catégories d'organisations qui ont été contactées personnellement. Contactez le Fonds 337 pour plus d'infos.

### III. Procédure d'inscription

#### 1. Comment s'inscrire ?

Vous souhaitez vous inscrire ou inscrire un de vos travailleur-euse-s à l'une de nos formations ? Rendez-vous alors sur notre site internet afin de vous inscrire vous ou votre travailleur-euse.

[www.catalogueformation.be](http://www.catalogueformation.be)

Nous vous invitons à vous inscrire en ligne sur notre plateforme Extranet

[www.training.afosoc-vesofo.org](http://www.training.afosoc-vesofo.org)

- Vous êtes responsable des formations de votre institution et vous n'avez pas encore accès à notre plateforme en ligne ? Vous trouverez sur la plateforme un formulaire de demande de login. Avec celui-ci, vous pourrez gérer toutes les inscriptions des travailleur-euse-s de votre institution et voir le statut de vos demandes.
- Vous êtes un-e travailleur-euse ? Inscrivez-vous en ligne en mentionnant l'e-mail du/de la responsable de formations de votre institution qui sera informé-e de votre demande.  
Vous ne souhaitez pas réaliser les inscriptions en ligne ? Vous pouvez encore vous inscrire à notre offre par e-mail. Le formulaire d'inscription est téléchargeable sur [notre site internet](#).

Un tutoriel est à votre disposition <https://bit.ly/3SWVtNK>

Le nombre maximum de participant-e-s par institution dans une même formation est de 4.

#### 2. Et ensuite ?

Quand une inscription arrive chez nous, que ce soit via l'Extranet ou via e-mail, la personne de contact et le-la participant-e reçoivent une réponse par e-mail.

##### Accusé de réception de l'inscription

Si votre demande est en ordre, le-la participant-e recevra un accusé de réception. La personne de contact peut visualiser l'état de l'inscription sur la plateforme Extranet. A partir du moment où vous êtes inscrit-e, nous vous demandons de respecter votre engagement, ceci afin de favoriser le bon déroulement des formations.

##### Confirmation

15 jours avant le début de la formation, le-la participant-e recevra un e-mail de confirmation ou d'annulation (si le nombre de participant-e-s est insuffisant).

##### Annulation d'inscription

Si vous annulez l'inscription après la confirmation définitive de la session, soit 15 jours avant son démarrage, envoyez-nous un justificatif d'absence (certificat médical, attestation de l'employeur).

#### IV. Formation organisable sur site

Tous les secteurs offrent également la possibilité aux institutions d'organiser sur site les formations munies de ce picto.  Pour ce faire, le groupe doit au minimum être composé de 6 travailleur-euse-s (10 pour le secteur MR/MRS). Le financement se fera directement entre le catalogue et l'opérateur ; aucun coût ne sera demandé à l'institution. Néanmoins, vous êtes tenu-e de remettre les données des participant-e-s et la liste des présences à l'équipe FormAction.

La formation ou l'accompagnement des travailleur-euse-s se déroule pendant les heures de travail ou est assimilé à du temps de travail.

#### Intéressé-e ? Comment faire ?

1. Via la plateforme Extranet ([www.training.afosoc-vesofo.org](http://www.training.afosoc-vesofo.org)), sélectionner la formation que vous souhaitez organiser dans votre institution
2. L'équipe FormAction traite votre demande et vous confirme par email dans un délai de deux semaines la possibilité d'organiser la formation sur site et vous met en contact avec le-la formateur-trice. Le choix de la date et de l'heure se fait de commun accord entre vous et le-la formateur-trice sélectionné-e.
4. Au plus tard deux semaines avant le début de la formation, vous encodez sur la plateforme la liste des participant-e-s.
5. L'équipe FormAction transmet à l'opérateur la feuille de présence qui sera signée par les participant-e-s. L'opérateur transmet la facture directement à l'équipe FormAction qui se charge du paiement.

#### Secteurs 4S - MAE - ASSS et ISAJH

Un montant forfaitaire de 800 € sera déduit du BMA de l'institution.

#### Secteur des MR/MRS

En ce qui concerne l'introduction des demandes, cette année sera divisée en deux semestres. Nous espérons ainsi répondre au mieux à la demande des institutions d'organiser des formations dans le cadre du budget prédéterminé du Fonds social des Personnes âgées.

- L'institution qui souhaite organiser une formation au cours du 1er semestre (du 1er janvier au 30 juin) peut introduire sa demande entre le 15/11/23 et au plus tard le 1/5/2024.
- L'institution qui souhaite organiser une formation au cours du 2e semestre (du 1er juillet au 31 décembre) peut introduire sa demande entre 1/2/2024 et au plus tard le 31/10/2024.

**Attention !** Les demandes doivent être gérées par la maison elle-même. Si l'institution reçoit l'aide d'une organisation faïtière, par exemple au sein du groupe, le-la directeur-ice de la maison doit toujours être informé-e et avoir une copie du trafic de courriels concernant les demandes de la maison.

## Secteur des MR/MRS (suite)

### Combien de jours de formation pouvez-vous demander en tant qu'institution ?

Le nombre maximal de jours de formation que peut demander une institution se calcule au pro-rata du nombre d'employé-e-s que compte l'institution.

Le nombre maximal de jours de formation que peut demander une institution se calcule au pro-rata du nombre d'employé-e-s que compte l'institution.

Nombre d'employé-e-s	Nombre maximal de jours de formation par an
0 - 50	un maximum de deux jours de formation par an
51 - 99	un maximum de trois jours de formation par an
100 - 149	un maximum de quatre jours de formation par an
150 et plus	cinq jours de formation maximum par an

### Changements ou annulations

Une institution qui annule la formation tardivement, c'est-à-dire deux semaines (14 jours) avant la date prévue, le Fonds facturera à l'institution une indemnité de 250 € (125 € pour une demi-journée de formation). Si l'annulation est faite le jour même de la formation, il s'agira d'un montant pouvant aller jusqu'à 1.000 €, soit le coût maximum d'une journée de formation (en cas de force majeure, l'institution doit annuler la formation le jour même de la formation, le Fonds peut prendre en charge cette contribution. Ceci se fait toujours en concertation avec le Fonds).

## VI. Concertation sociale

### Secteur des hôpitaux

Le Fonds des hôpitaux considère que la formation est une compétence qui doit faire l'objet d'une concertation avec les travailleur-euse-s dans l'institution. C'est pourquoi, lors de la 1<sup>ère</sup> inscription d'un-e travailleur-euse à FormAction, il demande que l'institution envoie l'extrait du procès-verbal de la réunion du conseil d'entreprise où l'offre a été présentée et discutée. Ce document est ensuite valable pour toute nouvelle inscription d'un-e travailleur-euse au cours de l'année civile.

## VII. Plus d'infos

Les questions sur la programmation ou l'inscription sont gérées par l'équipe administrative du catalogue.

Nous vous invitons à poser votre question de préférence par e-mail à [formation@apef-febi.org](mailto:formation@apef-febi.org) ou par téléphone au 02 229 20 23.

Pour toute question sur le contenu de la formation ou l'accessibilité du lieu, veuillez contacter directement l'opérateur de formation.

Les coordonnées des opérateurs se trouvent en page 395 de la brochure.



# SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL

# Un climat relationnel chaleureux autour d'un repas créatif et équilibré pour les enfants de 0 à 3 ans

## CIBLE

Auxiliaire de l'enfance, puériculteur-riche, éducateur-riche... Toute personne travaillant avec des enfants de 0 à 3 ans

## OBJECTIFS

- Proposer un cadre chaleureux pour accompagner le repas
- Proposer des repas équilibrés, variés, originaux et innovants
- Proposer des solutions alimentaires à des problèmes physiologiques (coliques, régurgitations...)
- Prendre conscience de l'importance de l'hygiène alimentaire
- Repérer les facteurs psychologiques et d'ambiance lors du repas et s'y adapter

## CONTENU

- Adopter des attitudes et des comportements favorisant le bien-être de l'enfant lors du repas
- Mettre en place un climat serein pour la prise du repas
- Veiller à l'épanouissement de l'enfant lors du repas
- Concevoir un repas créatif et attrayant

## MÉTHODE

- Une formation interactive basée sur des mises en situations concrètes issues de la pratique de terrain : mises en situation, ateliers réflexifs... problématiques rencontrées
- Les bases théoriques sont abordées comme soutien à la résolution de situations
- Méthodologie par petits groupes pour évoluer au rythme de chacun-e, tout en restant à l'écoute des questions

## FORMATRICE

### Isabelle CASANI

Directrice de crèche, infirmière graduée sociale spécialisée en néonatalogie, en accompagnement de l'allaitement maternel et diététique infantile

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3117	Ecole Pluri-Elles	Ecole Pluri-Elles	rue de Souvret 71 4000 Liège	04-04-24 11-04-24	2	09:00 - 16:00

# Diététique et nutrition en cuisine de collectivité

## CIBLE

Cuisinier·ère·s de collectivité, gestionnaires hôteliers, personnel qui distribue les repas, aides- soignant·e·s

## OBJECTIFS

- Maîtriser les notions de base concernant les besoins alimentaires spécifiques des patient·e·s atteint·e·s de pathologies telles que le diabète, les pathologies cardio-vasculaires, l'obésité, la maladie coeliaque
- Maîtriser les notions de base concernant les besoins alimentaires spécifiques d'un public-cible comme les personnes âgées, les personnes handicapées et les enfants
- Adapter un menu à un public-cible dans le cadre d'une offre de collectivité
- Maîtriser le cadre éthique et les limites des adaptations alimentaires

## CONTENU

- Rappel rapide des groupes alimentairesNotions de base concernant des pathologies telles que le diabète, les pathologies cardio-vasculaires, l'obésité, la maladie coeliaque et/ou notions de base concernant les besoins alimentaires spécifiques d'un public-cible comme les personnes âgées, les personnes handicapées et les enfants (ces deux points seront adaptés en fonction de la structure où exercent les professionnel·le·s)Adaptations alimentaires correspondant aux situations citées ci-dessus dans le cadre d'une offre de collectivitéExercices pratiques à partir de mises en situationPrécision relative au cadre éthique et aux limites des adaptations alimentaires

## MÉTHODE

- Échanges et interactivité seront privilégiés afin d'axer au mieux la formation sur les besoins des participant·e·sLa méthode expositive sera utilisée pour les notions relatives à la nutrition mais des exemples concrets seront utilisés pour garder l'attention des participant·e·sExercisation pratique en groupe : les participant·e·s devront adapter leur menu à un public spécifique dans un contexte de collectivité

## FORMATRICE

### Caroline DE COCK

Diététicienne, professeure de nutrition en Haute Ecole secteur paramédical. Formatrice du personnel des cuisines de collectivités et formatrice de formateur·rice·s

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3116	CECOTEPE	Maison Provinciale de la Formation	rue Cockerill 101 4100 Seraing	18-11-24	1	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN500	CECOTEPE	1

# Fingerfood ou manger avec les doigts

## CIBLE

Cuisinier·ère·s, aides cuisinier·ère·s, personnel de soins sensible à l'alimentation des senior·e·s

## OBJECTIFS

- Découvrir les principes de base de la diététique
- Prendre conscience du risque de dénutrition
- Mettre en rapport la diététique et les différents troubles de la personne âgée
- Découvrir le fingerfood, ses avantages
- Découvrir les recettes possibles

## CONTENU

- Introduction théorique au concept de personne âgée :
  - 3 typologies : actif, fragile, dépendant
  - L'alimentation de la personne âgée
  - Les besoins nutritionnels spécifiques de la personne âgée :
    - Notions de diététique
  - Les marqueurs de la dénutrition :
    - Approche théorique
    - Présentation d'outils de dépistage recommandés par le PNNSB
  - Les troubles d'apraxie :
    - Définition
    - Les causes
    - Les conséquences
  - L'attitude face au « manger-main » :
    - L'attitude constructive et compréhensive
- Les fingerfood :
  - Origine
  - Définition
- Support vidéo « Alzheimer, la nutrition au bout des doigts »
  - L'infantilisation du « manger-main »
  - Principes généraux et techniques des fingerfood
- Support vidéo : « La déclinaison du petit pois en 5 textures »
  - Un menu à déguster du bout des doigts
  - Présentation de recettes adaptées au fingerfood
  - Apports nutritionnels
- Atelier culinaire :
  - Technique culinaire
  - Dégustation

## MÉTHODE

- Démonstration d'aides techniques disponibles
- Simulation d'un cas clinique pour une utilisation optimale des outils. Pour la partie pratique en nos cuisines didactiques, par petits groupes, les apprenant·e·s seront amené·e·s à élaborer un menu Fingerfood en usant de techniques culinaires réalisables en cuisine de collectivité. Ils·elles réaliseront une recette salée et une recette sucrée. La dégustation sans couverts qui clôture ce parcours d'initiation au fingerfood est un aboutissement suite à une vision éclairée du sujet
- Un syllabus sera remis aux participant·e·s reprenant les schémas et les exposés de la formation, ainsi que des recettes.

## FORMATEUR

Benjamin VICQUERAY

Diététicien en maison de repos

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3121	Centre IFAPME Liege Huy Verviers	Centre IFAPME Liege Huy Verviers	r. du Château Massart 70 4000 Liège	21-03-24 28-03-24	2	08:30 - 16:30

# Règles d'hygiène en cuisine de collectivité (normes HACCP)

Normes HACCP, vous avez dit : « Casse-tête chinois ? »

## CIBLE

Personnel opérationnel de cuisine et/ou d'encadrement

## OBJECTIFS

- Définir et illustrer par des exemples concrets les règles élémentaires d'hygiène professionnelle relatives aussi bien aux locaux, installations et équipements, à la chaîne de production des aliments et à la chaîne de distribution des repas
- Identifier et caractériser les symptômes premiers et/ou les éléments prédominants de quelques types d'intoxication

## CONTENU

- Les termes relatifs à l'hygiène
- Les dangers
- L'hygiène du personnel
- L'hygiène des locaux, installations et équipements
- Le système HACCP
- Les méthodes de contrôle
- Les allergies alimentaires

## MÉTHODE

Lors de cette formation, nous partirons des expériences et pratiques de chacun-e. Nous découvrirons et travaillerons les thématiques à travers des méthodes interrogative et participative, et ce dans le but de formaliser les savoirs et de favoriser leur appropriation par chacun-e. Les exercices proposés seront divers et variés et se baseront sur des mises en situation, sur le vécu de tou-te-s ou encore sur des petits jeux (mimes, jeux de rôle, Colin Maillard, etc.).

## FORMATRICE

Danielle MAUHIN

Licence en nutrition, graduat en diététique, enseignement à différents niveaux (DI, DS, Sup), formatrice en chef-fe d'entreprise et formation continue de diététique et alimentation depuis 1996. Diététicienne et formatrice CECOTEPE.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3114	CECOTEPE	Maison Provinciale de la Formation	rue Cockerill 101 4100 Seraing	22-02-24 23-02-24	2	09:00 - 16:00
F3115	CECOTEPE	Maison Provinciale de la Formation	rue Cockerill 101 4100 Seraing	01-07-24 02-07-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
INS01	CECOTEPE	2

# L'hygiène de la cuisine à l'assiette

## CIBLE

Personnel de cuisine, logistique, de salle et toutes personnes intervenant dans la confection des assiettes et distribution des repas

## OBJECTIFS

- Sensibiliser le personnel à l'importance du respect des règles d'hygiène lors de la préparation et la distribution des repas
- Sensibiliser le personnel à l'importance de l'identification des dangers tout au long du stockage
- Sensibiliser le personnel à l'importance de la préparation et de la distribution des repas
- Sensibiliser le personnel à l'importance d'une démarche visant une traçabilité des denrées alimentaires

## CONTENU

- Historique des directives légales en matière d'hygiène et des normes HACCP
- Présentation des différents risques et contaminations biologiques, chimiques et physiques lors du stockage, de la confection et de la distribution des repas
- Présentation des bonnes pratiques d'hygiène dans une cuisine de collectivité (denrées alimentaires, matériel, environnement, personnel de cuisine, méthodes de travail, stockage, traçabilité, nettoyage et désinfection, circuits de travail)
- Méthode HACCP (principes et mise en œuvre, mesures préventives, limites et tolérances, méthode des 5M,...)
- Traçabilité des denrées alimentaires entrant dans la composition des repas (étiquetage des denrées alimentaires et stockage des informations, plats témoins,...)
- Notions utilisées dans un secteur de cuisine de collectivité (points critiques de contrôle, valeurs acceptables, limites, actions correctives)
- Réflexion sur les moyens possibles pour mettre en place un système d'auto-contrôle pratique, efficace et rapide dans une cuisine de collectivité.

## MÉTHODE

Support théorique accompagné de conseils pratiques et d'une participation active du groupe. Visite des lieux de repas et cuisine.

## FORMATRICE

Evelyne LUYCKX

Diététicienne en maison de repos et expériences en cuisine de collectivité

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3118	Formations Repère	Formations Repère	rue de la maîtrise 2 1400 Nivelles	06-02-24	1	09:30 - 16:30
F3119	Formations Repère	Formations Repère	rue de la maîtrise 2 1400 Nivelles	11-06-24	1	09:30 - 16:30
F3120	Formations Repère	Formations Repère	rue de la maîtrise 2 1400 Nivelles	11-10-24	1	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN502	Formations Repère	1

# Le nettoyage et les produits d'entretien

## Nettoyer en toute sécurité

### CIBLE

Personnel d'entretien

### OBJECTIFS

- Connaître les facteurs qui interviennent dans le nettoyage
- Reconnaître un produit d'entretien : sa catégorie et la zone d'utilisation
- Comprendre les dangers que présentent les produits et savoir se protéger
- Savoir exploiter les renseignements disponibles sur une étiquette
- Savoir choisir des produits d'entretien suivant les types de sols

### CONTENU

- Module 1 : Sécurité au travail
  - La loi du bien-être au travail
  - Les trébuchements et glissades
  - Le travail en hauteur
  - Les équipements de protection
  - Les consignes d'urgence
- Module 2 : Les produits d'entretien
  - Les facteurs de nettoyage
  - Les catégories de salissures
  - Les familles de produits
- Les pictogrammes et symboles de danger
- Les étiquettes et les fiches
- Le stockage et le dosage des produits
- Recommandations
- Module 3 : Le processus de nettoyage
  - Les produits
  - Le matériel et les équipements
  - Le processus de nettoyage
  - Les types de sols et leurs entretiens

### MÉTHODE

- Approche interactive
- Illustrations multiples
- Présentation de quelques produits d'entretien
- Surfaces à nettoyer : présentation de quelques échantillons de recouvrements de sols

### FORMATRICES

Sophie BOURLON

Conseillère en prévention généraliste

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3122	ABBET	Eolis	square saintelette 13-15 1000 Bruxelles	19-09-24	1	09:30 - 16:30

# Produits et techniques de nettoyage professionnelles

## Nettoyer...tout un métier !

### CIBLE

Travailleur·euse·s du secteur du nettoyage (technicien·ne·s de surface, aide-familiales, auxiliaires de vie...)

### OBJECTIFS

- Organiser son travail en fonction d'un cahier des charges
- Classifier les différents types de produits d'entretien ainsi que l'utilisation de ceux-ci
- Utiliser de manière efficace le matériel interne à l'entreprise
- Comprendre et appliquer les règles de sécurité dans la manipulation des produits d'entretien
- Comprendre le principe du «cercle de Sinner » et la valeur PH des produits

### CONTENU

- Connaissance des produits, des techniques, des revêtements, des méthodes, du matériel
- Utilisation des équipements de travail
- Organisation au quotidien et gestion de cahier des charges
- Reconnaissance des étiquettes, des symboles, des dangers
- Notions d'hygiène au travail
- Ergonomie au travail

### MÉTHODE

- La méthodologie appliquée par le formateur sera articulée autour de notions théoriques, démonstrations pratiques et échanges d'expériences.
- Dialogue formatif
- Démos/exécutions
- Études de cas

### FORMATRICE

Chantal Kelders

Formatrice en techniques de nettoyage industrielles - consultante. Expérience d'une quinzaine d'années dans les métiers du nettoyage professionnel et de l'hygiène

### PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN691	Formaservices	2

# La loi sur le bien-être au travail

## CIBLE

Toute personne qui s'intéresse à la loi sur le bien-être au travail et qui n'a pas suivi la formation de conseiller-ère en prévention de base : les directions, les coordinations, les conseiller-ère-s en prévention, la ligne hiérarchique, les ressources humaines...

## OBJECTIFS

- Connaître les grands principes de la loi sur le bien-être au travail
- Acquérir un regard critique sur les situations de travail dans une approche préventive
- S'approprier la BOBET (Boîte à Outils Bien-Etre au Travail) et le Guide du bien-être pour retrouver les informations nécessaires

## CONTENU

- Les aspects théoriques :
  - Le système dynamique de gestion des risques
  - Les 7 domaines de la loi sur le bien-être au travail
  - Les acteur-ric-e-s : employeurs, conseiller-ère-s en prévention, SIPP, SEPP, CPPT...
  - Les obligations légales : analyse de risques, plan global de prévention et plan annuel d'action
- Mise en discussion des expériences et questions des participant-e-s.
- Focus sur les obligations en matière de risque incendie
- Focus sur les risques psychosociaux
- Présentation et mise en pratique de la BOBET (Boîte à Outils Bien-Etre au travail)
- Utilisation d'un outil ludique permettant de s'approprier la loi sur le bien-être au travail

## MÉTHODE

- Approche participative
- Utilisations d'outils de l'ABBET
- Partage d'expériences entre participant-e-s.

## FORMATRICES

Anne-Catherine ECKER

Conseillère en prévention aspects psychosociaux

Elisabeth HABIMANA

Conseillère en prévention généraliste

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3000	ABBET	Eolis	square saintelette 13-15 1000 Bruxelles	18-03-24 25-03-24	2	09:30 - 16:30

# Intervisions pour conseiller·ère·s en prévention

## CIBLE

Conseiller·ère·s en prévention ou en devenir

## OBJECTIFS

- Connaître le rôle de conseiller·ère en prévention
- Acquérir un regard critique sur les situations de travail dans une approche préventive
- Mieux connaître la loi sur le bien-être au travail
- Partager et échanger à partir de sa pratique en institution

## CONTENU

Lors de la première séance, les participant·e·s mettront en avant les thématiques sur lesquelles il·elle·s souhaitent travailler.

Les formatrices donneront également un aperçu général de la législation relative au bien-être au travail. Ensuite, chaque séance sera organisée autour d'une thématique choisie en concertation.

Exemples de thématiques abordées :

- Rôle et limites de la fonction du·de la conseiller·ère en prévention
- Obligations et responsabilités respectives de l'employeur et du·de la conseiller·ère en prévention
- Comment concilier la fonction de conseiller·ère en prévention avec la fonction initiale ?
- Quelles méthodes adopter pour réaliser une analyse des risques et établir le plan de prévention ?
- Comment prendre en charge les questions d'ordre psychosocial ?
- Comment communiquer avec les travailleur·euse·s sur les questions de bien-être au travail ?

## MÉTHODE

Échanges, éclairages théoriques, jeux de rôle ou mise en situation

## FORMATRICES

Anne-Catherine ECKER

Conseillère en prévention aspects psychosociaux

Sophie BOURLON

Conseillère en prévention généraliste

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Demi-jours	Horaire
F3001	ABBET	Eolis	square saintelette 13-15 1000 Bruxelles	22-04-24 27-05-24 24-06-24 16-09-24 14-10-24 18-11-24	6	13:30 - 16:30

# Formation de base de conseiller·ère en prévention

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Appliquer et rechercher les bases légales en matière de bien-être des travailleur·euse·s en fonction des situations pratiques rencontrées
- Mobiliser les techniques nécessaires à l'exercice des activités du·de la conseiller·ère en prévention du service interne

## CONTENU

- Connaissances de base nécessaires en matière de bien-être au travail et de gestion dynamique des risques
- Aspects pratiques des missions des futur·e·s conseiller·ère·s en prévention dans le contexte spécifique à l'entreprise : législation en matière de bien-être, accidents de travail, organisation des premiers secours et des soins d'urgence aux victimes, risques spécifiques et méthodes d'analyse de risques, travail avec firmes extérieures et notions de chantiers temporaires ou mobiles, risques psychosociaux, ergonomie, surveillance de santé, hygiène industrielle, incendie....

## MÉTHODE

- Films, présentations powerpoint, recherche législative
- Site de l'ABBET et BOBET, exercices pratiques, portfolio

## FORMATEUR·RICE·S

**Violaine THONNARD**

Infirmière du travail

**Michaël NAVEZ**

Conseiller en prévention de niveau 1

**Patrick DE HUISSE**

Officier zone de secours du Brabant Wallon

**Olivier LECLERCQ**

Conseiller en prévention de niveau 1

**Martine VAN WAAS**

Psychologue et personne de confiance

**Julien DE FROY**

Conseiller en prévention de niveau 2

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3004	CPFB	CPFB	place des Sciences 1A 1348 Louvain la Neuve	01-02-24 15-02-24 22-02-24 14-03-24 21-03-24 28-03-24	6	09:00 - 16:30

# Formation de base de conseiller·ère en prévention

## Le bien-être au travail, c'est la santé !

### CIBLE

Tout public

### OBJECTIFS

- Respecter les dispositions légales et réglementaires
- Maîtriser la législation relative à la sécurité, la salubrité, l'hygiène et l'embellissement des lieux de travail
- Assurer méthodologiquement le suivi et l'étude des problèmes qui touchent à la sécurité en général
- Utiliser son réflexe « sécurité »

### CONTENU

Durant les 5 journées de formation, les points suivants seront abordés :

- La réglementation : RGPT, la médecine du travail
- Les ambiances de travail, le code, l'inspection du travail
- La coordination des acteur·rice·s en sécurité, la sécurité, la prévention
- L'identification des risques, la rédaction des rapports et documents
- Les relations collectives dans le travail
- Les produits dangereux, gaz, poussières...
- La manutention et les postures de travail, les responsabilités en sécurité
- L'action et l'organisation des premiers secours en toutes circonstances
- Le secourisme et la sécurité incendie

### MÉTHODE

Nous travaillerons à partir de l'expérience de chacun·e et de situations vécues. Un va-et-vient entre la théorie et la pratique nous aidera à concrétiser les contenus. Les exposés partiront des représentations de chacun·e. Des travaux en sous-groupes suivis de synthèses collectives susciteront le partage, la réflexion et le débat entre les participant·e·s. Des études de cas permettront à tou·te·s d'intégrer la matière progressivement. Vous serez amené·e·s à vous questionner afin de renforcer votre appropriation des contenus.

### FORMATEUR

Philippe HUMBLET

Conseiller en prévention niveau 1  
Coordinateur sécurité-santé niveau A

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3003	CECOTEPE	Maison Provinciale de la Formation	rue Cockerill 101 4100 Seraing	27-05-24 28-05-24 29-05-24 30-05-24 31-05-24	5	08:00 - 17:00

# Formation de base de conseiller·ère en prévention

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Sensibiliser son organisation du travail à la prévention - sécurité
- Développer ses connaissances et compétences sur le bien-être au travail
- Mettre en oeuvre une politique de sécurité
- santé au travail
- Comprendre la législation dédiée au bien-être au travail
- Initier à une analyse de risques

## CONTENU

- Contenu de la formation : législation, incendie, sécurité du Travail, électricité, gestion des substances, etc.

## MÉTHODE

Méthodes actives et ex-cathedra ; exercices individuels et/ou en groupe

## FORMATEUR

Olivier FRANCO

Conseiller en prévention niveau 1

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3005	EAFC Thuin-Erquelines	EAFC Thuin-Erquelines	Grand Rue 52 6530 Thuin	06-09-24 13-09-24 20-09-24 02-10-24 09-10-24 16-10-24	6	08:30 - 16:00

# Accompagner et réintégrer les travailleur·euse·s en incapacité de travail

## CIBLE

Toute personne qui se sent concernée par la thématique (travailleur·euse·s, acteur·rice·s de la prévention, coordination, direction)

## OBJECTIFS

- Comprendre le cadre légal sur la réintégration
- Etre capable d'élaborer une politique d'accompagnement de réintégration
- Connaître les rôles respectifs, droits et devoirs des intervenant·e·s
- Lever les tabous sur la question de l'absentéisme longue durée
- Co-construire des outils et favoriser des échanges de bonnes pratiques

## CONTENU

- Introduction
  - Accueil et tour de table sur les attentes des participant·e·s par rapport à la formation
  - Etat des lieux de l'incapacité longue durée en Belgique et principaux facteurs explicatifs
  - Définition des concepts et liens entre la politique de réintégration et la politique de prévention
- Cadre légal
  - L'incapacité de travail, la politique de réintégration et le rôle des différent·e·s acteur·rice·s
  - Droits et obligations des travailleur·euse·s après une longue période d'incapacité de travail
- Travail de groupe : analyse de situations et pistes d'action sur base de situations concrètes amenées par les participant·e·s
- Elaboration collective d'un outil pour une politique d'accompagnement et de réintégration des travailleur·euse·s en incapacité de travail

## MÉTHODE

- Démarche participative valorisant la co-construction des savoirs
- Alternance des éléments théoriques et pratiques
- Analyses de situations concrètes
- Elaboration collective de « bonnes pratiques »

## FORMATRICES

**Stéphanie CAMBRON**  
Conseillère en prévention généraliste

**Rachel CARTON**  
Coordnatrice et conseillère en prévention aspects psychosociaux

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3002	ABBET	Eolis	square saintelette 13-15 1000 Bruxelles	11-04-24 18-04-24	2	09:30 - 16:30

# Pourquoi notre dos en révolte ?

## Comment l'aider ?

### Porter, soulever, sans se casser le dos

#### CIBLE

Personnel destiné à effectuer des activités d'entretien et de nettoyage, déplacer des objets, des personnes, porter des charges lourdes ou légères

#### OBJECTIFS

- Apprendre à s'asseoir correctement, avec aisance
- Faire les exercices, la relaxation, les respirations et les perceptions qui permettent d'être en situation d'aisance en étant assis
- Avoir confiance en ses capacités physiques pour réaliser ces diverses tâches
- Être capable à partir de la connaissance de ces positions, de transférer ses acquis à diverses activités de la vie (sport, jardinage, marche, position de repos)

#### CONTENU

Partie théorique :

- Soulever en arrondissant la base du dos ou porter une charge en la soulevant de la même manière
  - Description de la manière dont habituellement on procède pour soulever une personne
  - Démonstration avec des pièces et des schémas anatomiques des mécanismes lésionnels qui sont enclenchés
- Soulever en maintenant le dos droit et en pliant les genoux et démontrer les avantages et les limites de cette manière de soulever une personne ou une charge
- Soulever en inclinant le tronc vers l'avant et démontrer les avantages et les limites de cette procédure. Mettre en évidence l'efficacité de ce processus et les prérequis pour y parvenir

Partie pratique :

- En position assise puis en position debout, se

pencher vers l'avant

- Se redresser sans soulever une charge
- Prendre conscience de la pression exercée sur la base de la colonne vertébrale
- Prendre une charge légère et la soulever en percevant la tension exercée sur la base de la colonne vertébrale
- Plier les genoux et garder le dos droit
  - Démontrer les avantages de cette position en l'exerçant avec et sans charge
  - Démontrer les inconvénients de cette position en l'exerçant avec et sans charge
- Incliner le tronc vers l'avant en pivotant autour et à partir du bassin
  - Avantages de cette position naturelle et facilités à la prendre pour certaines personnes
  - Difficultés à la réaliser pour d'autres personnes et processus pour y remédier

#### MÉTHODE

- Chaque participant-e réalise les différents mouvements et positionnements afin de les intégrer corporellement

#### FORMATEUR

Michel FRERE

Ostéopathe, formateur, praticien, écrivain

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3111	COCOON	OXYJeunes ASBL	rue Albert 1er 89 6240 Farciennes	11-04-24 18-04-24	2	09:30 - 16:30

# Prévenir les maux de dos et organiser adéquatement espace et outils de travail

## CIBLE

Tout public dont les métiers impliquent des contraintes mécaniques (en particulier les manutentions manuelles) mais également un travail sédentaire.

## OBJECTIFS

- Analyser une situation concrète de travail
- Réaliser des techniques adaptées tant gestuelles qu'ergonomiques
- Maîtriser les savoirs théoriques et relatifs aux techniques envisagées
- Poser un regard critique et réflexif sur une situation de travail

## CONTENU

- Le module de protection du dos dans l'exercice du métier vise à intégrer les éléments de prévention de la lombalgie de façon précoce, c'est-à-dire dès l'apprentissage des techniques professionnelles
- Le module se compose d'une partie théorique visant à apprendre les éléments anatomiques et pathologiques ainsi qu'à définir les risques liés à la profession et la façon de les prévenir
- Une partie pratique permettra d'identifier les risques spécifiques, d'apprendre les techniques gestuelles de prévention au travail et d'apprendre à mener une intervention ergonomique sur le lieu de travail

## MÉTHODE

Au cours de cette formation, nous analyserons des schémas et utiliserons un matériel didactique adéquat (colonne vertébrale, disque, vidéos, fascicules). Un va-et-vient entre la théorie et la pratique sera utile pour que chacun-e puisse s'approprier les contenus. Tout au long de la formation, l'échange sera suscité. Des exercices sur tapis en salle de formation et sur les lieux d'apprentissage seront proposés et les pratiques de chacun-e seront corrigées.

## FORMATRICE

### Marie DES TOUCHES

Ergothérapeute, maître de formation pratique à la Haute Ecole de la Province de Liège, formatrice dans le domaine de la protection du dos (prévention-ergonomie-manutention) pour un public très varié.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3110	CECOTEPE	Maison Provinciale de la Formation	rue Cockerill 101 4100 Seraing	27-05-24	1	09:00 - 16:00

# Sensibilisation à la manutention pour le personnel d'entretien

## Ménageons notre corps et surtout notre dos

### CIBLE

Personnel de nettoyage et d'entretien

### OBJECTIFS

- Connaître et bien identifier les zones sensibles de l'appareil musculosquelettique
- Comprendre les effets néfastes des mauvaises postures sur notre corps et surtout sur notre dos
- Intégrer les bonnes postures à adopter au travail
- Intégrer les principes de la manutention prudente dans son quotidien
- Des astuces pour se relaxer (sans frais) après le travail

### CONTENU

- Introduction - sécurité au travail
- Anatomie
- Pathologies
- Causes de TMS - Facteurs de risques - Facteurs aggravants
- Manutention - principes de la manutention prudente

### MÉTHODE

- Exposé interactif
- Quiz
- Utilisation de photos de postures
- Illustrations animées
- Matériels didactiques : squelette humain, spécimen de vertèbres
- Exercices de manutention prudente
- Exercices de stretching

### FORMATRICES

**Stéphanie CAMBRON**  
Conseillère en prévention généraliste

**Sophie BOURLON**  
Conseillère en prévention généraliste

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3107	ABBET	Eolis	square Saintelette 13-15 1000 Bruxelles	10-10-24	1	09:30 - 16:30

# Apprendre ou réapprendre les gestes de manutention

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Apprendre ou réapprendre les gestes de manutention afin de faciliter le quotidien avec des personnes adultes polyhandicapées et/ou des personnes âgées grabataires

## CONTENU

- Rappel de l'anatomie et plus particulièrement du squelette. Notion théorique. Partage d'un vocabulaire commun
- Démonstration et mise en pratique de techniques de base de la manutention
- Mises en pratique et démonstration des techniques de base et de techniques plus particulières telles que lever/coucher, déplacements, mise au lit, transferts

## MÉTHODE

- Fiches techniques
- Mise en pratique avec du matériel adéquat
- Partage entre participant-e-s

## FORMATRICE

Mamifée AKOTSHI

Infirmière et enseignante au CPSE

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3112	CPSE	CPSE	rue des Fortifications 25 4030 Liège	06-09-24 13-09-24	2	08:30 - 16:30

# Manutention et ergonomie

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Sensibiliser le personnel aux techniques de manutention et d'ergonomie afin d'optimiser l'autonomie des bénéficiaires de soins et « l'économie » du-de la soignant-e.

## CONTENU

- Rappels anatomiques : le rachis, la vertèbre, le disque intervertébral
- Physiopathologie : les contraintes appliquées au rachis ; les risques à court, moyen et long terme
- La prévention des risques rachidiens : « les 10 commandements »
- Les principes ergonomiques de la manutention des personnes : ergonomie du-de la soignant-e, les prises, les sollicitations du-de la patient-e, les aides techniques, la condition physique et l'hygiène musculaire
- Mise en pratique des techniques de manutention selon le degré d'autonomie des patient-e-s par groupe et en individuel de sorte à favoriser la réflexion :
  - les transferts au lit : translation, rehaussement, retournement
  - Transfert lit-fauteuil
  - Rehaussement au fauteuil
  - Transfert lit-lit
  - Relevé du sol

## MÉTHODE

- Présentation powerpoint
- Syllabus (contenu théorique)
- Visionnage de vidéos
- Utilisation de matériels spécifiques (mannequin, lit électrique, fauteuil, fauteuil roulant, lève-personne, matériel de transfert)
- Partir de la réalité des participant-e-s et/ou apport d'autres situations
- Partage d'expériences entre participant-e-s

## FORMATRICE

### Anne OVERSTEYNS

Infirmière spécialisée en aide médicale urgente et en soins intensifs, elle met aujourd'hui son expertise au profit d'étudiant-e-s en soins aux personnes (aide-familiale, aide-soignant-e, auxiliaire de l'enfance)

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3113	EAFC Andenne	EAFC Andenne	rue Adeline Henin 4 5300 Andenne	18-11-24 25-11-24	2	08:30 - 16:00

# Prévention des lombalgies et école du dos

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement de la colonne vertébrale et prévenir les blessures
- Protéger son dos et appliquer les postures de protection
- Aménager son quotidien et son hygiène de vie pour préserver son dos
- Devenir référent-e manutention au sein de son équipe
- Retrouver le plaisir de bouger sans appréhension ni douleur

## CONTENU

- Apport théorique sur le fonctionnement de la colonne vertébrale
- Evaluation de son bilan articulaire et de sa souplesse
- Apprentissage et expérimentation des techniques de manutention de personnes et/ou de charges
- Application et analyse de situations professionnelles :
  - Apprentissage de la pédagogie de l'école du dos
  - Approche relationnelle et motivationnelle destinée à son équipe, au à la patient-e ou au à la résident-e

## MÉTHODE

- Alternance de théorie et de pratique
- Analyse de situations professionnelles
- Exercices d'assouplissement et d'étirement musculaire
- Utilisation de la caméra pour corriger les postures non-adéquates
- Visualisation de film vidéo et DVD sur l'ergonomie

## FORMATEUR

Jean-Baptiste DELEUZE

Kinésithérapeute, formateur en manutention et en prévention des lombalgies auprès de l'asbl PSDD.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3108	PSDD asbl	Espace Kegeljan	rue Henri Lecoq 47 5000 Namur	08-02-24 15-02-24	2	09:00 - 16:30
F3109	PSDD asbl	Espace Kegeljan	rue Henri Lecoq 47 5000 Namur	06-06-24 13-06-24	2	09:00 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN503	PSDD asbl	2

# Prévention des lombalgies et école du dos

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement de la colonne vertébrale
- Savoir protéger son dos en appliquant de
- Aménager son quotidien pour préserver son dos
- bonnes postures et gestuelles

## CONTENU

- Fonctionnement de la colonne vertébrale et risques possibles de blessures
- Evaluation de son bilan articulaire et sa souplesse
- Techniques de manutention de personnes et/ou
- Analyse des situations professionnelles des
- Exercices et mises en situations pratiques
- de charges

## MÉTHODE

- Base théorique avec présentation powperoint
- Analyse des situations professionnelles des
- candidat-e-s
- Exercices et mises en situations pratiques

## FORMATEUR

Jérôme THIRY

Kinésithérapeute, secouriste ambulancier

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN504	MD Safety	1

# Prévention des lombalgies et lésions de surcharge – Module de base personnel soignant

## CIBLE

Personnel soignant (infirmier-ère-s, ergothérapeutes, kinésithérapeutes, professionnel-le-s de la santé...) n'ayant jamais suivi de module de base en prévention des maux de dos

## OBJECTIFS

- Connaître les risques de surcharge physique lors de l'exécution des tâches
- Comprendre les éléments de mobilité réduite et des capacités de la personne
- Intégrer les procédures-types et principes de déplacement
- Rechercher des solutions spécifiques pour l'institution
- Adapter l'environnement de travail et faciliter les tâches

## CONTENU

- Activation, motivation et stimulation des personnes âgées
- Appliquer les principes de sécurité lors de l'exécution des transferts
- Pratique des déplacements (rehaussement dans le lit, aider à se mettre debout, utilisation de moyen d'aide...)
- Situations concrètes - Accompagnement en milieu de travail

## MÉTHODE

- Approche théorique : présentation PPT
- Phase d'apprentissage cognitive
- Utilisation d'un tableau - dessins, notes – recapitulation
- Démonstration – Observation – Discussion de groupe
- Ateliers pratiques : exercices pratiques – en groupe, individuelle
- Projection d'images – analyse des cas – approche des différentes pathologies
- Évaluation en groupe - Conclusion

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN505	ERGOTEAM	3

# Prévention des lombalgies et lésions de surcharge – Module de suivi personnel soignant

## CIBLE

Personnel soignant (infirmier·ère·s, ergothérapeutes, kinésithérapeutes, professionnel·le·s de la santé...) qui ont déjà suivi une formation de base

## OBJECTIFS

- Appliquer les principes dans des situations difficiles
- Comprendre les adaptations environnementales et faciliter les tâches
- Faire des choix et pouvoir travailler avec différents moyens d'aide
- Réfléchir sur l'amélioration du travail

## CONTENU

- Différents déplacements sont répétés et pratiqués (rehaussement dans le lit, sortir du lit, travailler avec un lève-personne actif et passif, drap de glisse...)
- Des situations difficiles dans le domaine du travail sont discutées et pratiquées (par exemple : les personnes obèses...)
- Transferts avec les résident·e·s, conseils concrets

## MÉTHODE

- Approche théorique : présentation powerpoint
- Ateliers pratiques : exercices pratiques – en groupe, individuel
- Utilisation d'un tableau - dessins, notes – récapitulation
- Projection d'images – analyse des cas spécifiques dans le service
- Démonstration – Observation – Discussion de groupe
- Évaluation en groupe - Conclusion

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN506	ERGOTEAM	2

# Prévention des lombalgies et lésions de surcharge – Module de base personnel non-soignant

## CIBLE

Personnel non-soignant des différents services hospitaliers et/ou maison de soins et de repos (personnel d'entretien, cuisine, buanderie, jardin, transport...)

## OBJECTIFS

- Connaître les risques de surcharge physique lors de l'exécution des tâches non-soignantes
- Intégrer des procédures-types et principes de déplacement de charges
- Rechercher des solutions spécifiques pour tout type de travail
- Adapter l'environnement de travail et faciliter les tâches

## CONTENU

- Anatomie de la colonne vertébrale et les membres supérieurs (la nuque, les épaules, les poignets)
- Causes et types de maux de dos
- Ergonomie : conseils utiles et principes de sécurité pour épargner votre dos, épaules...
- Pratique de postures et de mouvements corrects
- Applications pratiques – Manipulation des charges : soulever, porter, déposer, pousser, tirer des charges (seaux, boîtes, caisses, bacs, sacs, etc.)
- L'importance d'une bonne condition physique
- Visite et observation en milieu de travail suivies de conseils concrets

## MÉTHODE

- Adaptée aux besoins des non-soignant-e-s (recueil des attentes - inventaire des cas)
- Facilitation des tâches
- Terminologie simple
- Formateur-riche, avec expérience sur le terrain
- Utilisation des moyens

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
INS07	ERGOTEAM	1

# Prévention des lombalgies et lésions de surcharge – Module de suivi personnel non-soignant

## CIBLE

Tout le personnel non-soignant qui doit faire des tâches de manutention manuelle de charges : services de nettoyage, logistique, service technique, personnel de cuisine, buanderie, jardinage, entretien des bâtiments... ayant déjà suivi un module de base

## OBJECTIFS

- Réviser la technique
- Adapter la tâche spécifique de l'opérateur
- Savoir améliorer le poste de travail
- Exploiter les moyens de facilitation

## CONTENU

- Courte répétition des principes de base pour lever et déplacer une charge
- Évaluer les situations de danger et rechercher des solutions
- Applications pratiques
- Visite et observation en milieu de travail suivies de conseils concrets

## MÉTHODE

- Travail essentiel pratique sur le terrain et au poste de travail de l'opérateur-riche
- Réponses aux questions - recherche de solutions
- Evaluation

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
INS08	ERGOTEAM	1

# Prévention des lombalgies et lésions de surcharge – Module de rafraîchissement personnel soignant

## CIBLE

Personnel soignant

## OBJECTIFS

- Appliquer les principes
- Faire des choix et pouvoir travailler avec différents moyens d'aide
- Comprendre les adaptations environnementales et faciliter les tâches
- Réfléchir sur l'amélioration du travail

## CONTENU

Différents transferts sont répétés et pratiqués

## MÉTHODE

- Approche théorique : présentation powerpoint
- Phase d'apprentissage cognitive
- Utilisation d'un tableau - dessins, notes – récapitulatif
- Démonstration – Observation – Discussion de groupe
- Ateliers pratiques : exercices pratiques – en groupe, individuel
- Projection d'images – analyse des cas – approche des différentes pathologies
- Évaluation en groupe - Conclusion

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN509	ERGOTEAM	1

# Prévention des lombalgies et lésions de surcharge – Formation de référent·e·s

## CIBLE

Personnel soignant, ayant suivi antérieurement un module de base en manutention et un suivi pratique. Elle fonctionnera comme personne référente dans le service, exécutante de la gestion de prévention en manutention.

## OBJECTIFS

- Pouvoir fonctionner comme personne référente dans le service et être apte à solutionner la plupart des difficultés en ce qui concerne le déplacement et la manutention des résident·e·s
- Être la plaque tournante de la gestion manutention dans le service
- Assister à la formation permanente du personnel soignant et technique
- Chercher des solutions adéquates dans le déplacement et pouvoir exécuter les protocoles de manutention
- Comprendre l'organisation et la gestion de prévention en matière de manutention

## CONTENU

- Tâches de la personne référente
- Révision des principes de base (niveaux d'assistance, communication avec les collègues et résident·e·s, mouvement naturel, principes de sécurité...)
- Exercices pratiques : approfondissement des procédures types et applications concrètes en fonction de la pathologie et de la capacité de collaboration du·de la résident·e, en fonction de circonstances de travail (dans la chambre, au lit, au fauteuil roulant, salle de bain, toilette, brancard, véhicules, moyen d'aide)
- Utilisation de moyens d'aide – Moyens disponibles – Indications pour l'utilisation
- Ergonomie dans les institutions de soin – étude et adaptation des postes de travail – choix et indications des moyens d'aide, mises à disposition
- Apprendre à observer et démontrer
- Conseils pour communiquer et motiver

## MÉTHODE

- Approche théorique : présentation powerpoint
- Utilisation d'un tableau - dessins, notes – récapitulation
- Pédagogie de la démonstration – Observation – Discussion de groupe
- Jeu de rôle : gestion des difficultés dans un groupe - analyse
- Ateliers pratiques : exercices pratiques – en groupe, individuel
- Éléments de facilitation de l'enseignement et des tâches soignantes
- Évaluation en groupe - Conclusion

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN510	ERGOTEAM	3

# Outils pour améliorer son poste de bureau

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Découvrir les éléments essentiels de l'ergonomie
- Connaître et reconnaître les facteurs de risques qui peuvent causer des problèmes physiques et psychologiques
- Apprendre à organiser et adapter son propre environnement
- Apprendre à utiliser des équipements ergonomique
- Comprendre l'importance de l'activité physique dans la vie quotidienne

## CONTENU

- Risques et conséquences (physiques et mentales) du travail de bureau: Charge de travail / facteurs déterminants - Charge physique - Charge mentale
- Ergonomie de l'environnement de travail : aménagement, chaise, bureau...
- Aspects ergonomiques du travail sur ordinateur : écran, clavier, souris, outils ergonomiques...
- Conseils et test pour adopter de bonnes postures
- assises au bureau
- Observation et analyse en milieu de travail basés sur une liste de contrôle : comment puis-je adapter ma position et mon milieu de travail de manière optimale
- Découvrir différents exercices d'étirements et de relaxation, réalisables au bureau pour soulager le dos, épaules, poignets...

## MÉTHODE

- Présentations powerpoint : le poste de travail au bureau
- Approche des risques fondamentaux des postures et gestes
- Échanges et partages d'expériences, suivis
- d'apports théoriques
- Analyse des pratiques : ateliers d'observation et d'ajustements à partir d'une liste de contrôle
- Conseils pour favoriser et améliorer l'environnement de travail

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
INS11	ERGOTEAM	1

# Module de base pour le personnel non soignant

## CIBLE

Cette formation s'adresse au personnel non soignant

## OBJECTIFS

- Comprendre l'importance d'un bon équilibre entre la charge et la capacité (de chargement)
- Connaître 12 conseils ergonomiques et pouvoir les appliquer
- Connaître les 6 principes de base de l'exécution des actions physiques et pouvoir les appliquer dans leur situation de travail
- Connaître quelques exercices de renforcement du dos et du cou

## CONTENU

Cette formation enseigne les principes de base permettant de maîtriser la charge physique.

À l'aide d'exercices pratiques, les participants prennent davantage conscience de leur propre corps, position et mouvements.

Les aspects suivants sont repris :

- avoir une vision de l'importance d'un bon équilibre entre la charge et la capacité (de charge)
- les 12 conseils ergonomiques pour optimiser l'organisation et les circonstances
- les 6 principes de base pour exécuter un acte physique sont commentés et mis en pratique dans situations identifiables
- apprentissage et mise en pratique d'exercices de renforcement du dos et de la nuque

## MÉTHODE

- Les méthodes (inter) actives.
- L'échange d'expériences et de connaissances

## FORMATEUR

Eric COUDREAU

Kinésithérapeute, soins infirmier, conseiller en prévention niveau 1, collaborateur département ergonomie IDEWE

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN694	IDEWE	0,5

# Module de base pour le personnel soignant

## CIBLE

Cette formation s'adresse au personnel soignant

## OBJECTIFS

- Prenez conscience de son propre corps, de ses postures et de ses mouvements lors d'actions physiques
- Effectuer le déplacement des personnes de manière correcte.
- Être capable d'utiliser correctement les aides au déplacement des personnes

## CONTENU

- Gestion des principes de base de la charge physique – En tant que personnel soignant, il est important que vous preniez conscience de votre propre corps, de vos postures et de vos mouvements. À l'aide d'exercices axés sur la pratique, les participants apprennent à maîtriser les principes de base de la charge physique.
- Aptitudes de déplacement et connaissance des dispositifs d'aide – Le déplacement de personnes est bien plus qu'une simple technique.
- La perception des possibilités et des limites de la personne, la connaissance des modèles de mouvement et de l'utilisation des dispositifs d'aide, la fourniture d'instructions et la communication non verbale constituent les aptitudes nécessaires pour pouvoir procéder de façon adéquate.
- Les différents déplacements qui peuvent se faire lors de l'administration des soins aux patients sont abordés. Pour ces deux acteurs, la sécurité et le confort occupent une place centrale.

## MÉTHODE

- Les méthodes (inter) actives.
- L'échange d'expériences et de connaissances

## FORMATEUR

Eric COUDREAU

Kinésithérapeute, soins infirmier, conseiller en prévention niveau 1, collaborateur département ergonomie IDEWE

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN695	IDEWE	1

# Prévention des lombalgies et école du dos

Préservez votre dos, il est précieux !

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement de la colonne vertébrale
- Savoir protéger son dos en appliquant de bonnes postures et gestuelles
- Aménager son quotidien pour préserver son dos

## CONTENU

- Fonctionnement de la colonne vertébrale et risques possibles de blessures
- Evaluation de son bilan articulaire et sa souplesse
- Techniques de manutention de personnes et/ou de charges
- Analyse des situations professionnelles des candidats afin de leur faire adopter de bonnes postures

## MÉTHODE

- Base théorique avec présentation de type powerpoint
- Exercices et mises en situations pratiques
- Analyse des situations professionnelles des candidats
- Un syllabus papier sera fourni aux candidats

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN696	MD SAFETY	1

# Prévention et gestion des risques liés au feu

Devenez un·e acteur·rice indispensable en cas d'incendie !

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Décrire les fonctions et les responsabilités de l'EPI (équipier·ère de première intervention)
- Respecter les consignes générales et spécifiques en cas d'alerte
- Maîtriser les principes du fonctionnement d'un feu et de ses dangers dans le but d'intervenir efficacement dans l'extinction d'un feu dans les limites de ses compétences
- Comprendre et utiliser les techniques de prévention
- Adopter le comportement adéquat lors de l'évacuation

## CONTENU

Lors de la journée de formation, les points suivants seront abordés :

- Les bases légales de la prévention incendie
- Le rôle et l'importance des EPI
- Le Plan Interne d'Urgence, y compris la signalétique et la connaissance des bâtiments (issue de secours, annonce, alerte, alarme), ainsi que les techniques d'évacuation
- La théorie du feu,
- L'extinction :
  - le type de matériel
  - les techniques d'utilisation et de localisation
- La prévention :
  - les pictogrammes de sauvetage et de premier secours
  - les mesures simples pour prévenir (à l'extérieur et à l'intérieur des bâtiments)
  - les principes directeurs (éviter la naissance d'un incendie, limiter son développement et empêcher sa propagation)
  - les mesures de protection passives (le compartimentage, les moyens facilitant l'évacuation, les mesures de protection, les moyens de lutte)

## MÉTHODE

Cette formation théorique partira du vécu et de l'expérience des participant·e-s. Les comportements, démarches et problèmes vécus par chaque formé·e seront systématiquement analysés par l'ensemble du groupe.

## FORMATEUR

David LACH

Pompier depuis 2001, formateur EPI, adjudant-chef et responsable de la gestion quotidienne

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3077	CECOTEPE	Maison Provinciale de la Formation	rue Cockerill 101 4100 Seraing	30-01-24	1	09:00 - 16:00
F3078	CECOTEPE	Maison Provinciale de la Formation	rue Cockerill 101 4100 Seraing	02-07-24	1	09:00 - 16:00
F3079	CECOTEPE	Maison Provinciale de la Formation	rue Cockerill 101 4100 Seraing	27-08-24	1	09:00 - 16:00

# Equipier de première intervention incendie (E.P.I.) - SLCI

## Apprenez à intervenir efficacement en cas de début d'incendie

### CIBLE

Toute personne désignée comme équipier-ère de première intervention

### OBJECTIFS

- Adopter un comportement qui est de nature à prévenir la survenance d'un incendie lors de l'exécution de leurs tâches
- Réagir de façon adéquate en cas de découverte d'un incendie ou de la présence de fumée
- Donner l'alerte et la compréhension des signaux d'alerte et d'alarme
- Suivre et appliquer correctement les instructions relatives à l'évacuation, afin que cette évacuation puisse se faire sans panique et sans danger, et sans gêner le travail des membres du service de lutte contre l'incendie

### CONTENU

Cette formation répond aux prescriptions du Code sur le Bien-être au Travail, Livre III - Titre 3 qui demande aux entreprises d'organiser un service de prévention et de lutte contre l'incendie, comportant un nombre suffisant de personnes exercées à l'emploi du matériel anti-incendie.

La formation a pour but d'apprendre à agir rapidement et efficacement en cas de début d'incendie dans une entreprise, à savoir attaquer un feu avec les moyens mis à disposition afin de le confiner, à empêcher son développement ou à l'éteindre si possible

### MÉTHODE

La formation inclut des éléments théoriques et des éléments pratiques (exercices pratiques de manipulation des équipements de protection contre l'incendie - extinction de feu sur générateur de flammes avec utilisation d'extincteurs eau et mousse + extinction d'un mannequin) La formation se déroule en extérieur. Afin de garantir la sécurité des participants, le port de nylon est strictement interdit.

### FORMATEUR

Valentin NISELLI

Pompier

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3080	Centre IFAPME Liege Huy Verviers	Centre IFAPME Liege Huy Verviers	boulevard Ste Beuve 1 4000 Liège	12-02-24	1	08:30 - 16:30
F3081	Centre IFAPME Liege Huy Verviers	Centre IFAPME Liege Huy Verviers	boulevard Ste Beuve 1 4000 Liège	12-04-24	1	08:30 - 16:30
F3082	Centre IFAPME Liege Huy Verviers	Centre IFAPME Liege Huy Verviers	boulevard Ste Beuve 1 4000 Liège	07-06-24	1	08:30 - 16:30
F3083	Centre IFAPME Liege Huy Verviers	Centre IFAPME Liege Huy Verviers	boulevard Ste Beuve 1 4000 Liège	04-10-24	1	08:30 - 16:30

# Initiation à la lutte interne contre l'incendie en milieu professionnel

## OBJECTIFS

- Identifier les missions du service interne de lutte contre l'incendie et y situer son rôle
- Réagir de façon appropriée à une alarme et procéder à une évacuation des occupant·e·s en mettant en évidence sa capacité à analyser et à appliquer un plan d'évacuation
- Identifier et utiliser correctement les équipements de protection contre l'incendie

## CONTENU

- Gestion du service interne de lutte contre l'incendie
  - Définir les missions du service interne de lutte contre l'incendie et le rôle des travailleurs qui le composent
  - Participer à l'organisation des équipes d'intervention
  - Collaborer à la réalisation de l'analyse des risques
- Face à des exercices pratiques relatifs à l'évacuation :
  - Identifier et de reconnaître l'importance et les limites de son rôle
  - Identifier les dangers liés aux incendies
  - Enumérer et d'expliquer les différentes techniques d'évacuation et leur application en milieu professionnel
  - Reconnaître et de signaler des situations qui peuvent gêner l'évacuation des personnes
  - Identifier les voies d'évacuation
  - Réagir correctement en cas d'alarme
  - Mener rapidement et efficacement une évacuation.

### Intervention en cas d'incendie

- Face à des exercices pratiques de manipulation des équipements de protection contre l'incendie, selon des scénarii d'intervention :
  - Identifier et de reconnaître l'importance et les limites de son rôle
  - Caractériser la nature d'un feu et son mode de propagation
  - Identifier les dangers liés à un incendie

## MÉTHODE

Mettre l'apprenant·e au centre de son apprentissage et de sa formation

## FORMATEUR

Cédric BOITEL

Expérience dans le domaine de la sécurité incendie sur des sites classés SEVESO (France)

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3093	Institut Technique de Namur (ITN)	ITN	rue Asty-Moulin 60 5000 Namur	20-03-24	1	08:30 - 17:50
F3088	Institut Technique de Namur (ITN)	ITN	rue Asty-Moulin 60 5000 Namur	24-04-24	1	08:30 - 17:50
F3102	Institut Technique de Namur (ITN)	ITN	rue Asty-Moulin 60 5000 Namur	29-05-24	1	08:30 - 17:50
F3101	Institut Technique de Namur (ITN)	ITN	rue Asty-Moulin 60 5000 Namur	03-07-24	1	08:30 - 17:50
F3094	Institut Technique de Namur (ITN)	ITN	rue Asty-Moulin 60 5000 Namur	28-08-24	1	08:30 - 17:50
F3096	Institut Technique de Namur (ITN)	ITN	rue Asty-Moulin 60 5000 Namur	25-09-24	1	08:30 - 17:50
F3092	Institut Technique de Namur (ITN)	ITN	rue Asty-Moulin 60 5000 Namur	20-11-24	1	08:30 - 17:50
F3099	Institut Technique de Namur (ITN)	ITN	rue Asty-Moulin 60 5000 Namur	11-12-24	1	08:30 - 17:50

# Analyse de risques : approche pratique

## Réaliser soi-même une analyse des risques et l'intégrer aux plans d'action

### CIBLE

Toute personne intéressée par le bien-être au travail : coordination et ligne hiérarchique, conseiller-ère ou futur conseiller-ère en prévention, délégué-e-s syndicaux-ales...

### OBJECTIFS

- Connaître l'essentiel de la loi sur le bien-être au travail (aspects législatifs)
- Acquérir un regard critique sur les situations de travail dans une approche préventive
- Pouvoir mettre en place une analyse des risques via la méthode Déparis
- Transposer les conclusions de l'analyse des risques au sein des plans d'action

### CONTENU

- Les aspects théoriques
  - Introduction concernant la loi sur le bien-être au travail
  - Définition de ce qu'est une analyse des risques et les différents types d'analyse existants
  - Présentation de la stratégie Sobane et de la méthode Déparis
  - Plan global de prévention et plan annuel d'action : définition, aspects législatifs, modèles existants...
- Les exercices pratiques
  - Réaliser concrètement une analyse des risques sur base de situations de travail amenées par les participant-e-s
  - Sur base de l'analyse des risques réalisée, identifier les mesures de prévention à mettre en place
  - Intégrer les mesures de prévention dans les plans d'action
  - Échanger autour des expériences des participant-e-s.

### MÉTHODE

- Apports théoriques
- Exercices pratiques sur base de situations concrètes amenées par les participant-e-s : réalisation d'une analyse des risques et identification des mesures de prévention pour ensuite les intégrer aux plans de prévention

### FORMATRICES

Coline ROULIN  
Conseillère en prévention aspects psychosociaux

Stéphanie CAMBRON  
Conseillère en prévention généraliste

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3006	ABBET	Eolis	square Saintelette 13-15 1000 Bruxelles	23-05-24	1	09:30 - 16:30

# Devenez la personne de confiance de votre institution

## CIBLE

Toute personne intéressée par le bien-être au travail

## OBJECTIFS

- Recevoir les travailleur-euse-s avec les compétences et connaissances de base des personnes de confiance telles que décrites dans l'Art.1.3-58 du Code du bien-être au travail
- Comprendre et appliquer le prescrit du cadre légal relatif au rôle et au statut de la personne de confiance
- Comprendre et repérer les risques psychosociaux au travail, intervenir à l'aide de techniques d'entretien spécifiques et gérer des situations

## CONTENU

- Le cadre légal relatif au rôle de la personne de confiance
- Les risques psychosociaux au travail
- L'intervention psychosociale : les techniques d'entretien
- L'intervention psychosociale : la gestion des situations problématiques

## MÉTHODE

- Jeux de rôles
- Films
- Powerpoint
- Textes législatifs
- Rédaction de rapport

## FORMATRICES

**Anne-Catherine ZELIS**

Licenciée en droit et psychothérapeute

**Bénédicte GENNART**

Licenciée en droit, médiatrice, psychothérapeute systémique

**Martine VAN WAAS**

Psychologue et personne de confiance

**Véronique CAMBIER**

Licenciée en droit, médiatrice, coach, GRH, CNV

**Nathalie D'HAESE**

Conseillère en prévention de niveau 2

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3008	CPFB	CPFB	place des Sciences 1A 1348 Louvain-la-Neuve	04-04-24 18-04-24 25-04-24 16-05-24 30-05-24	5	09:00 - 16:30

# Formation de base des personnes de confiance

## Dans le cadre des risques psychosociaux au travail

### CIBLE

Toute personne intéressée par le bien-être au travail

### OBJECTIFS

- Comprendre le rôle de la personne de confiance, le cadre et le contexte organisationnel et législatif dans lequel il prend place
- Comprendre ce qu'est un risque psychosocial et identifier le rôle de la personne de confiance par rapport aux risques psychosociaux collectifs et individuels
- Collaborer dans la mise en place d'une analyse des risques psychosociaux
- Prendre en charge les dossiers individuels informels
- Gérer un entretien individuel
- Mettre en place différentes techniques de gestion des conflits

### CONTENU

- Le cadre légal relatif à son rôle et à son statut : Contexte législatif, définitions, champ d'application, acteur-ric-e-s de la prévention des RPS, outils de prévention collective et individuelle, procédures externes et formelles, procédures externes et relais judiciaires
- Les risques psychosociaux au travail : Risques psychosociaux, définition, facteurs de risques psychosociaux, dommages, analyse des risques psychosociaux
- Les techniques d'entretien : Déontologie de la personne de confiance, entretien avec le-la demandeur-euse et la personne mise en cause, techniques d'entretien
- La gestion des situations problématiques : Types de souffrance relationnelle, outils de gestion de conflits, études de cas, jeux de rôle

### MÉTHODE

- Eclairage théorique
- Travail de réflexion collective et individuelle
- Echanges à partir de situations concrètes
- Mises en situation et exercices

### FORMATRICE

Coralie SIMONIS

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3009	CPSE	CPSE	rue des Fortifications 25 4030 Liège	16-09-24 23-09-24 30-09-24 07-10-24 14-10-24	5	08:30 - 17:00

# Sensibilisation à la législation concernant les risques psychosociaux

## Quelles sont les obligations de l'employeur et les rôles des divers·es acteur·rice·s ?

### CIBLE

Les conseiller·ère·s en prévention (et pour l'employeur qui assume cette mission dans les organisations de moins de 20 travailleur·euse·s), les membres de la ligne hiérarchique, les personnes de confiance, les représentant·e·s au CPPT, les délégué·e·s syndicaux·ales

### OBJECTIFS

- Connaître la réglementation
- Identifier et analyser les manifestations des risques psychosociaux au moyen d'outils appropriés
- Comprendre le rôle des différents acteurs
- Expliquer les différentes procédures internes et externes

### CONTENU

- Introduction au bien-être au travail
- Les différents acteurs : internes et externes
- Les risques psychosociaux : définition, cause, conséquences, autres manifestations
- Le système dynamique de gestion des risques
- Les procédures internes et externes

### MÉTHODE

- Concepts théoriques
- Vidéo
- Jeux de rôle
- Analyses de situations de travail

### FORMATRICE

Mélanie STRAETMANS

Psychologue et spécialiste en risques psychosociaux

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3007	Centre IFAPME Liege Huy Verviers	Centre IFAPME Liege Huy Verviers	boulevard Ste Beuve 1 4000 Liège	15-02-24	1	08:30 - 16:30

# Cours de base du·de la secouriste en milieu professionnel

## CIBLE

Toute personne disposée à devenir secouriste

## OBJECTIFS

- Oser réagir en toute situation en tant que premier maillon de la chaîne de secours
- Réagir face à une victime qui respire ou qui ne respire pas
- Pouvoir porter les premiers gestes en cas de malaise ou d'accident
- Savoir utiliser le matériel de secours mis à disposition par l'entreprise
- Appliquer les règles essentielles d'intervention

## CONTENU

Vous souhaitez devenir secouriste pour porter secours sur votre lieu de travail ?

Cette formation de 3 jours répond aux exigences du Code du bien-être au travail en secourisme et aborde les thèmes suivants :

- Le cadre légal, le rôle du·de la secouriste en entreprise et les règles essentielles d'intervention dont l'appel des secours
- Le contrôle des fonctions vitales
- La réanimation cardiopulmonaire de l'adulte avec ou sans défibrillateur
- La position latérale de sécurité
- L'étouffement & la désobstruction
- Les hémorragies, plaies, amputations, brûlures, intoxications
- Les traumatismes de l'appareil locomoteur, crâniens et vertébraux, les techniques d'emballages et méthodes de soutien
- Les malaises (malaise cardiaque, AVC, convulsions, détresse respiratoire...)
- Le contenu de la trousse de secours

La durée de validité de la certification de secouriste est en lien avec le recyclage annuel de minimum 4 heures.

## MÉTHODE

Participation active via des mises en situations, exercices pratiques, débriefings, partage d'expériences

## FORMATEUR-RICE

Equipe de formateur-riche-s salarié-e-s de la Croix-Rouge de Belgique, spécialisé-e-s en premiers secours pour le milieu professionnel. Le service des formations en milieu professionnel (Formipro) est agréé par le SPF, Emploi, Travail et Concertation Sociale.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3011	Croix-Rouge de Belgique	Croix-Rouge de Belgique	avenue Ariane 5 1200 Bruxelles	05-02-24 07-02-24 09-02-24	3	09:00 - 16:00
F3012	Croix-Rouge de Belgique	Centre L'Ilon	rue des Tanneries 1 5000 Namur	19-02-24 21-02-24 23-02-24	3	09:00 - 16:00
F3013	Croix-Rouge de Belgique	Croix-Rouge de Belgique	avenue Ariane 5 1200 Bruxelles	15-04-24 17-04-24 19-04-24	3	09:00 - 16:00
F3014	Croix-Rouge de Belgique	Centre L'Ilon	rue des Tanneries 1 5000 Namur	03-06-24 04-06-24 06-06-24	3	09:00 - 16:00

# Cours de base du-de la secouriste en milieu professionnel

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Connaître les principes de base du secourisme
- Comprendre les règles d'intervention d'urgence et effectuer un appel complet aux services des secours
- Pratiquer une réanimation cardiopulmonaire sur une victime
- Réaliser les premiers soins adéquats à une situation d'urgence reconnue

## CONTENU

- Le rôle du-de la secouriste et ses devoirs (déontologie, position, relation avec la victime)
- Les règles d'intervention d'un-e secouriste (le bilan d'une situation, la sécurité, l'appel complet aux secours,...)
- L'hygiène du-de la secouriste
- Notions d'anatomie

## MÉTHODE

- Dialogue formatif
- Démo-exécution des formateurs et participant-e-s
- Etude de cas, jeux de rôle
- Utilisation des supports audiovisuels (slide et vidéo)

## FORMATEURS

### Jérémy LAURENT

Formateur FormaServices en secourisme industriel agréé SPF Emploi et pompier ambulancier AMU (aide médicale urgente)

### Maxime MARTIN

Formateur FormaServices en secourisme industriel agréé SPF Emploi et ambulancier SMUR

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3028	Formaservices	Formaservices	rue Carlos Gallaix 191 7521 Tournai	28-03-24 29-03-24 04-04-24	3	08:30 - 16:30
F3029	Formaservices	Formaservices	rue Carlos Gallaix 191 7521 Tournai	06-06-24 07-06-24 14-06-24	3	08:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN512	Formaservices	3

# Cours de base du·de la secouriste en milieu professionnel

## CIBLE

Toute personne disposée à devenir secouriste

## OBJECTIFS

- Intervenir sur toutes situations en toute sécurité
- Estimer rapidement et correctement les fonctions vitales d'une victime, ainsi que ses lésions
- Savoir appeler les services de secours (112)
- Pratiquer les gestes de réanimation cardiopulmonaire (RCP) avec utilisation d'un DEA (défibrillateur externe automatique)
- Réagir face à toutes maladies ou traumatismes en attendant les secours en pratiquant les gestes adéquats et les premiers soins

## CONTENU

Conformément à la législation du SPF Emploi concernant la formation de "secouriste industriel", les thèmes suivants sont abordés :

- Rôle du·de la secouriste
- Rappel en matière d'anatomie
- Les premières minutes et bilans
- L'appel des secours (112)
- La manipulation d'une victime
- Les gestes de la RCP (réanimation cardiopulmonaire) avec utilisation d'un DEA (défibrillateur externe automatique)
- Les troubles du système nerveux (syncope, diabète, AVC – Accident Vasculaire Cérébral, les intoxications...)
- Les détresses respiratoires
- Les malaises cardiaques
- Les plaies, hémorragies, bandages
- Les brûlures
- Les lésions traumatiques de l'appareil locomoteur
- Urgences particulières (accidents électriques, noyade, hypothermie/hyperthermie...)

## MÉTHODE

- Présentation powerpoint
- La formation alterne de la théorie et des mises en situations pratiques avec du matériel spécifiques
- Un syllabus papier sera fourni au·à la candidat·e

## FORMATEUR

Maxime DEMARET

Sapeur-pompier et secouriste-ambulancier 112 depuis 2014, il est également formateur en secourisme

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3073	MD Safety	Centre Sportif de la Forêt de Soignes	chaussée de Wavre 2057 1160 Bruxelles	30-01-24 31-01-24 07-02-24	3	09:00 - 16:00
F3074	MD Safety	Centre Sportif de la Forêt de Soignes	chaussée de Wavre 2057 1160 Bruxelles	03-04-24 04-04-24 08-04-24	3	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN513	MD Safety	3

# Cours de base du·de la secouriste en milieu professionnel

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Analyser une situation d'urgence
- Réaliser les premiers soins adéquats
- Réaliser une réanimation de base
- Utiliser efficacement un défibrillateur externe automatisé
- Intervenir sur une urgence avec efficacité et sang-froid

## CONTENU

Programme de la formation (Cours : 18h + une évaluation pratique de 15 minutes réparties sur 3 jours)

- Aspects généraux (théorie) :
  - Données anatomiques et physiologiques
  - Législation
- Aspects spécifiques à la réanimation (théorie + pratique salle)
  - La réanimation de base avec défibrillation externe automatisée:
- Aspects spécifiques aux 1ers soins (théorie + pratique salle)
  - Hémorragies
  - Lésions de la peau
  - Atteintes musculaire, articulaire et osseuse
- Etat de choc
- Troubles cardiaques
- Troubles métaboliques ou neurologiques
- Intoxications
- Manipulations de victimes
- Evaluation pratique
  - Accès à l'évaluation si 80% de présence minimum à la formation
  - Réaliser correctement le protocole de réanimation de base
  - Donner correctement les 1ers soins durant une simulation tirée au sort parmi 15 cas

## MÉTHODE

- Formation INTERACTIVE basée sur des exercices pratiques, des ateliers réflexifs (classe inversée), des mises en situation et des simulations
- Les bases théoriques sont abordées comme soutien à la résolution des problèmes rencontrés
- Mise à disposition d'un matériel de qualité et en quantité
- Suivi rigoureux des normes européennes ERC en vigueur

## FORMATEUR·RICE

Formateur·rice·s LFBS agréé·e·s par le SPF Emploi, Travail et Concertation sociale.

Titulaires d'un diplôme pédagogique FWB (AESI, AESS).

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN514	LFBS	3

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3030	LFBS	Centre Sportif ADEPS La Ferme du Château	allée des Sports 12 6280 Loverval	06-02-24 13-02-24 20-02-24	3	09:00 - 17:00
F3031	LFBS	Centre Sportif ADEPS «Le Grand Large»	avenue du Lac 56 7640 Péronnes	08-02-24 15-02-24 22-02-24	3	09:00 - 17:00
F3032	LFBS	Centre Sportif ADEPS «de Blocry»	place des Sports 3 1348 Louvain-la-Neuve	09-02-24 16-02-24 23-02-24	3	09:00 - 17:00
F3033	LFBS	Erasmushogeschool	rue de la Serrure 28 1000 Bruxelles	22-03-24 29-03-24 05-04-24	3	09:00 - 17:00
F3034	LFBS	ASBL Les Marmots	rue Douffet 82 4020 Liège	21-03-24 28-03-24 04-04-24	3	09:00 - 17:00
F3035	LFBS	Centre Sportif ADEPS La Ferme du Château	allée des Sports 12 6280 Loverval	11-04-24 18-04-24 25-04-24	3	09:00 - 17:00
F3036	LFBS	Centre Sportif ADEPS «La Mosane»	allée du Stade 3 5100 Jambes	12-04-24 19-04-24 26-04-24	3	09:00 - 17:00
F3037	LFBS	ASBL Les Marmots	rue Douffet 82 4020 Liège	04-06-24 11-06-24 18-06-24	3	09:00 - 17:00
F3038	LFBS	Centre Sportif ADEPS «de Blocry»	place des Sports 3 1348 Louvain-la-Neuve	06-06-24 13-06-24 20-06-24	3	09:00 - 17:00
F3039	LFBS	Centre Sportif ADEPS «de Blocry»	place des Sports 3 1348 Louvain-la-Neuve	07-06-24 14-06-24 21-06-24	3	09:00 - 17:00
F3476	LFBS	Centre Sportif ADEPS «Le Grand Large»	avenue du Lac 56 7640 Péronnes	10-06-24 17-06-24 24-06-24	3	09:00 - 17:00
F3040	LFBS	Centre Sportif ADEPS «de Blocry»	place des Sports 3 1348 Louvain-la-Neuve	09-09-24 16-09-24 23-09-24	3	09:00 - 17:00
F3041	LFBS	Erasmushogeschool	rue de la Serrure 28 1000 Bruxelles	10-09-24 17-09-24 24-09-24	3	09:00 - 17:00
F3042	LFBS	ASBL Les Marmots	rue Douffet 82 4020 Liège	12-09-24 19-09-24 26-09-24	3	09:00 - 17:00
F3043	LFBS	ASBL Les Marmots	rue Douffet 82 4020 Liège	13-09-24 20-09-24 27-09-24	3	09:00 - 17:00
F3044	LFBS	Centre Sportif ADEPS «Le Grand Large»	avenue du Lac 56 7640 Péronnes	30-09-24 07-10-24 14-10-24	3	09:00 - 17:00
F3045	LFBS	Centre Sportif ADEPS La Ferme du Château	allée des Sports 12 6280 Loverval	01-10-24 08-10-24 15-10-24	3	09:00 - 17:00
F3046	LFBS	Centre Sportif ADEPS «La Mosane»	allée du Stade 3 5100 Jambes	03-10-24 10-10-24 17-10-24	3	09:00 - 17:00

# Cours de base du·de la secouriste en milieu professionnel

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Savoir reconnaître une urgence vitale et prodiguer les soins adéquats en attendant les secours spécialisés
- Reconnaître un arrêt respiratoire et pratiquer une réanimation cardio-pulmonaire avec DEA
- Savoir prodiguer les petits soins du quotidien
- Appeler les secours de façon complète et structurée
- Savoir réagir face aux principaux malaises

## CONTENU

- Formation complète en secourisme qui aborde les urgences de l'adulte et les principales urgences pédiatriques

## MÉTHODE

Nous utilisons une pédagogie dite « active et dynamique ». Nous alternons sans cesse théorie et pratique. La pratique passe par l'enseignement de techniques et par l'organisation de mises en situation (simulations) avec ou sans grimage. Au fil de la formation, les simulations sont évolutives et progressives. Cela signifie que nous faisons évoluer l'état de la victime, impliquant la mise en application de plusieurs techniques acquises en formation. Progressives, elles sont de difficulté croissante. Nous appliquons une pédagogie dite « positive ». Contrairement à d'autres organismes qui organisent d'abord une simulation et partent des erreurs commises par les intervenant-e-s en vue d'aborder la matière, nous fonctionnons tout à fait dans le sens contraire. Notre objectif est que chacun-e se sente à l'aise en formation et se sente « tiré-e vers le haut » et puisse acquérir confiance en soi.

## FORMATRICE

Sandra SIMON

Ambulancière et monitrice au sein de notre équipe depuis de nombreuses années, elle transmet sa passion avec cœur. Sandra pratique les premiers soins sur le terrain et elle partage ses expériences.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3076	Save My Life	Save My Life	avenue des Métallurgistes 22 1490 Court-Saint-Etienne	05-09-24 12-09-24 19-09-24	3	09:00 - 17:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN515	Save My Life	3

# Initiation aux premiers soins

## Les gestes qui sauvent en 6h !

### CIBLE

Tout public

### OBJECTIFS

- Analyser une situation d'urgence
- Appeler les secours
- Réaliser une réanimation de base adulte
- Appliquer les premiers soins récurrents à votre établissement
- Agir avec sang-froid

### CONTENU

6 heures de formation réparties comme suit :

- 1h de Réanimation de base avec DEA :  
Entraînement au massage cardiaque externe et aux insufflations via du travail sur mannequin adulte
- 5h de Premiers Soins : sur base de mises en situation, nous parcourons les accidents les plus courants dans votre établissement
- Séance de questions-réponses et temps de partage (cas survenus pendant l'année écoulée)

### MÉTHODE

Une formation interactive basée sur des exercices pratiques (travail sur mannequin, mises en situation, ateliers réflexifs), où différentes situations d'urgence sont envisagées.

Les bases théoriques sont abordées comme soutien à la résolution des problèmes.

### FORMATEUR·RICE

Formateur·rice·s LFBS agréé·e·s par le SPF Emploi, Travail et Concertation sociale.  
Titulaires d'un diplôme pédagogique FWB (AESI, AESS).

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3068	LFBS	Centre Sportif ADEPS «de Blocry»	place des Sports 3 1348 Louvain-la-Neuve	04-06-24	1	09:00 - 16:00
F3069	LFBS	Centre Sportif ADEPS «de Blocry»	place des Sports 3 1348 Louvain-la-Neuve	24-09-24	1	09:00 - 16:00

### PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN516	LFBS	1

# Sensibilisation aux premiers soins pédiatriques

## Formation aux premiers secours pédiatriques

### CIBLE

Les secteurs d'activité en contact régulier avec les enfants et les bébés

### OBJECTIFS

- Analyser une situation d'urgence
- Appeler les secours
- Réaliser une réanimation de base pédiatrique
- Appliquer les premiers soins les plus courants dans votre établissement
- Agir avec efficacité et sang-froid

### CONTENU

6 heures de formation réparties comme suit :

- 1h de réanimation de base pédiatrique : entraînement au massage cardiaque externe et aux insufflations via du travail sur mannequin enfant et bébé
- 5h de premiers soins : sur base de mises en situation, nous parcourons les accidents les plus courants dans votre établissement
- Séance de questions-réponses et temps de partage (cas survenus pendant l'année écoulée)

### MÉTHODE

- Une formation interactive basée sur des exercices pratiques (travail sur mannequin, mises en situation, ateliers réflexifs) où différentes situations d'urgence sont envisagées
- Les bases théoriques sont abordées comme soutien à la résolution des problèmes rencontrés
- Méthodologie par petits groupes pour évoluer au rythme de chacun, tout en restant à l'écoute de vos questions

### FORMATEUR·RICE·S

Formateur·rice·s LFBS agréé·e·s par le SPF Emploi, Travail et Concertation sociale. Titulaires d'un diplôme pédagogique FWB (AESI, AESS).

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3067	LFBS	Centre Sportif ADEPS «de Blocry»	place des Sports 3 1348 Louvain-la-Neuve	22-02-24	1	09:00 - 16:00

### PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN517	LFBS	1

# Sensibilisation aux premiers soins aux enfants

## Formation Bosses et bobos – premiers secours aux enfants sans réanimation

### CIBLE

Toute personne amenée à encadrer un groupe d'enfants ou qui est en présence d'enfants dans le cadre de sa fonction ou sur son lieu de travail

### OBJECTIFS

- Appliquer les règles essentielles d'intervention (sécurité, bilan, appel 112 et premiers soins)
- Oser réagir face à un enfant présentant un malaise ou un traumatisme
- Poser les gestes de premiers soins face à un incident de la vie quotidienne avec un enfant
- Savoir utiliser le matériel de secours mis à disposition par l'entreprise

### CONTENU

Cette formation vous permettra d'acquérir les notions de base en premiers secours afin de pouvoir intervenir face aux situations de malaise ou d'accident les plus courantes chez les enfants. Les thématiques suivantes sont abordées :

- Les règles essentielles d'intervention dont l'appel des secours professionnels
- Les rôles et comportements du/de la secouriste face à un-e enfant
- La désobstruction des voies respiratoires d'un-e enfant
- La position latérale de sécurité
- L'hémorragie
- Les détresses respiratoires
- L'hyperthermie
- La crise convulsive
- L'épilepsie
- Les malaises, maux de tête ou de ventre, saignements nez, vertiges
- Les traumatismes de l'appareil locomoteur
- Les brûlures, plaies
- Les morsures et piqûres d'animaux et d'insectes
- L'intoxication
- L'électrisation

### MÉTHODE

Participation active via des mises en situations, exercices pratiques, débriefings, partage d'expériences.

### FORMATEUR-RICE

Equipe de formateur-riche-s salarié-e-s de la Croix-Rouge de Belgique, spécialisé-e-s en premiers secours pour le milieu professionnel. Le service des formations en milieu professionnel (Formipro) est agréé par le SPF, Emploi, Travail et Concertation Sociale.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3016	Croix-Rouge de Belgique	Croix-Rouge de Belgique	avenue Ariane 5 1200 Bruxelles	23-04-24	1	09:00 - 16:00
F3015	Croix-Rouge de Belgique	Croix-Rouge de Belgique	avenue Ariane 5 1200 Bruxelles	07-10-24	1	09:00 - 16:00

# Sensibilisation aux premiers soins pédiatriques

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Analyser une situation d'urgence
- Connaître les causes et les conséquences
- Appeler les secours
- Appliquer les premiers soins les plus courants dans la situation
- Agir avec efficacité et sang-froid

## CONTENU

- Maîtriser les règles essentielles d'intervention face à une situation d'accident (premier examen de la victime...)
- Identifier une plaie, en connaître la cause, estimer les dangers, procéder au bandage de cette plaie
- Comprendre les notions théoriques sous-jacentes à certains troubles nerveux, malaises, perte de conscience, tels que crise de nerfs, spasme du sanglot, convulsions du bébé et du de la jeune enfant, crise de tétanie, panique, coup de chaleur, insolation, coup de froid, évanouissement, syncope, hypoglycémie, crise d'épilepsie...
- Réaliser la technique de premier soin adaptée à chaque situation
- Identifier les symptômes généraux d'une intoxication ou d'un empoisonnement et intervenir de façon adéquate (centre antipoison)

## MÉTHODE

Une formation interactive basée sur des mises en situations d'urgence à l'aide de supports tels que : travail sur mannequin, mises en situation, ateliers réflexifs... Les bases théoriques sont abordées comme soutien à la résolution des problèmes rencontrés. Méthodologie par petits groupes pour évoluer au rythme de chacun-e, tout en restant à l'écoute des questions.

## FORMATRICE

Delphine DACHOUFFE

Infirmière hospitalière de terrain. Travaille à l'hôpital, approche pédiatrique dans les soins. Formations BEPS et secourisme, nouveautés dans les prises en charge.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Demi-jours	Horaire
F3026	Ecole Pluri-Elles	Ecole Pluri-Elles	rue de Souvret 71/011 4000 Liège	21-05-24 28-05-24	2	09:00 - 13:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN518	Ecole Pluri-Elles	1

# Acquérir des comportements et attitudes professionnelles prévenant les maladies et infections courantes touchant les enfants de 0 à 3 ans

## CIBLE

Toute personne en contact avec des enfants

## OBJECTIFS

- Prendre des mesures efficaces de prévention d'hygiène
- Prendre des mesures efficaces de sécurités
- Adapter ses prises en soins
- Personnaliser ses prises en soins
- Réagir adéquatement en situation d'infections

## CONTENU

- Décrire, connaître les maladies infantiles
- Comprendre la vaccination
- Décrire et appliquer les soins d'hygiènes journaliers
- Mettre en place un environnement sain, agréable en veillant à la sécurité domestique

## MÉTHODE

Une formation interactive basée sur des mises en situations théorico-pratique partant de mises en situations professionnelles vécues par les participant(e)s : mises en situation, ateliers réflexifs,... Les bases théoriques sont abordées comme soutien à la résolution des problèmes rencontrés. Méthodologie par petits groupes pour évoluer au rythme de chacun, tout en restant à l'écoute des questions.

## FORMATRICE

### Delphine DACHOUFFE

Infirmière hospitalière de terrain. Travaille à l'hôpital, approche pédiatrique dans les soins. Formations BEPS et secourisme, nouveautés dans les prises en charge.

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN697	Ecole Pluri-Elles	2,5

# Initiation aux premiers secours

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Appliquer les règles essentielles d'intervention : aborder la situation avec calme, sécuriser l'environnement et la victime afin d'éviter le suraccident, déplacer la victime en cas d'urgence, réaliser un bilan global, identifier
- Effectuer les premiers gestes de : désobstruction, placement de la victime en PLS, réanimation cardiopulmonaire

## CONTENU

- L'approche de l'accident
- La PLS
- L'alerte, l'appel des secours
- La réanimation cardiopulmonaire
- Les accidents osseux
- Les plaies
- Les hémorragies
- L'asphyxie
- L'intoxication au monoxyde de carbone
- Les brûlures

## MÉTHODE

- Participation active
- Mises en situations
- Métacognition heuristique
- Pédagogie ludique

## FORMATRICE

### Mariella MARTORANA

Infirmière urgentiste depuis de nombreuses années, elle a acquis une expérience variée dans le milieu hospitalier. Elle est également enseignante dans la section aide-soignant-e dans différentes écoles de promotion sociale.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3025	EAFC Thuin-Erquelines	EAFC Thuin-Erquelines	Grand Rue 52 6530 Thuin	03-09-24 10-09-24	2	08:30 - 16:50

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN519	EAFC Thuin-Erquelines	2

# Initiation aux premiers secours

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Reconnaître des états de santé qui menacent la vie des personnes
  - Appliquer les principes de premiers secours
- approprié aux victimes d'accidents dans l'attente de l'intervention des services spécialisés

## CONTENU

- Définir les actions prioritaires lors d'une intervention
- Evaluer les risques et sécuriser les lieux de l'intervention
- Déplacer une victime adéquatement
- Alerter les secours (112) adéquatement
- Evaluation et soutien des fonctions vitales
- Prendre en charge :
  - Une victime inconsciente qui respire
  - Une victime inconsciente qui ne respire pas avec un défibrillateur
  - Un adulte, un enfant et un bébé conscient victime d'une obstruction de voies respiratoires
- Un malaise lié à des troubles de la conscience
- Un malaise lié à des troubles de la respiration
- Un malaise lié à des troubles de la circulation
- Une personne victime d'une plaie simple et compliquée
- Une personne victime d'une brûlure
- Une personne victime d'une plaie avec corps étranger
- Une personne victime d'un saignement important
- Une personne victime d'une lésion osseuse ou articulaire

## MÉTHODE

- Présentations théoriques et apprentissage des règles de base
- Mises en situations
- Démonstrations puis apprentissage sur participant-e ou mannequin
- Délimitation de la matière selon les retours d'expérience des participant-e-s

## FORMATRICE

### Marie LEFEBVRE

Infirmière spécialisée en soins intensifs et aide médicale urgente.

Expérience de presque 20 ans dans un service de soins intensifs puis d'urgence disposant du Trauma Center. Détentrice d'un CAP et enseignante depuis 2012 dans différentes sections infirmier-ère hospitalier-ère, bachelier-ère et aides-soignant-e-s, dans l'enseignement professionnel, secondaire, supérieur et promotion sociale, en charge notamment des cours de premiers soins.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3010	CPSE	CPSE	rue des Fortifications 25 4030 Liège	06-09-24 13-09-24 20-09-24	3	09:00 - 15:30

# Initiation aux premiers secours

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Savoir intervenir en toute sécurité face à une situation
- Savoir établir un bilan d'une victime et de ses lésions, de manière très générale
- Savoir appeler le 112 pertinemment
- Savoir réaliser les gestes de RCP (réanimation cardiopulmonaire) avec l'utilisation d'un DEA (défibrillateur externe automatique)
- Savoir faire face aux pathologies les plus courantes dans les premières minutes

## CONTENU

- L'approche d'une victime et établir un bilan de ses fonctions vitales
- L'appel des secours (112)
- Le protocole de RCP avec l'utilisation d'un DEA
- La PLS (position latérale de sécurité)
- La désobstruction
- Mises en situations médicales et traumatiques (nous privilégierons les plus fréquemment rencontrées, mais ce point peut-être ajusté en fonction des situations les plus rencontrées par les participant-e-s)

## MÉTHODE

- Présentation powerpoint
- Formation théorique et pratique, avec utilisation d'outils pédagogiques spécifiques à la formation
- (mannequin, DEA, gilet pour les technique de désobstruction...)
- Un syllabus papier sera fourni aux participant-e-s

## FORMATEURS

### Jérôme THIRY

Kinésithérapeute et ostéopathe de formation, il est aujourd'hui sapeur-pompier et secouriste-ambulancier 112 professionnel.

### Maxime DEMARET

Sapeur-pompier et secouriste-ambulancier 112 depuis 2014, il est également formateur en secourisme depuis 2018.

### Christophe VYNCKE

Sapeur-pompier et secouriste-ambulancier 112 depuis 2003, il est formateur en secourisme depuis 2005.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3075	MD Safety	EEBIC	allée de la Recherche 12 1070 Bruxelles	17-10-24	1	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN520	MD Safety	1

# Sensibilisation aux premiers soins pédiatriques

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Analyser une situation d'urgence
- Connaître les causes et les conséquences
- Appeler les secours
- Appliquer les premiers soins les plus courants dans la situation
- Agir avec efficacité et sang-froid

## CONTENU

- Maîtriser les règles essentielles d'intervention face à une situation d'accident (premier examen de la victime...)
- Identifier une plaie, en connaître la cause, estimer les dangers, procéder au bandage de cette plaie
- Comprendre les notions théoriques sous-jacentes à certains troubles nerveux, malaises, perte de conscience, tels que crise de nerfs, spasme du sanglot, convulsions du bébé et du de la jeune enfant, crise de tétanie, panique, coup de chaleur, insolation, coup de froid, évanouissement, syncope, hypoglycémie, crise d'épilepsie...
- Réaliser la technique de premier soin adaptée à chaque situation
- Identifier les symptômes généraux d'une intoxication ou d'un empoisonnement et intervenir de façon adéquate (centre antipoison)

## MÉTHODE

- Une formation interactive basée sur des mises en situations d'urgence à l'aide de supports tels que : travail sur mannequin, mises en situation, ateliers réflexifs... Les bases théoriques sont abordées comme soutien à la résolution des problèmes rencontrés.
- Méthodologie par petits groupes pour évoluer au rythme de chacun-e, tout en restant à l'écoute des questions

## FORMATRICE

Delphine DACHOUFFE

Infirmière hospitalière. Travaille à l'hôpital : approche pédiatrique dans les soins. Formations BEPS et secourisme, nouveautés dans les prises en charge.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Demi-jours	Horaire
F3027	Ecole Pluri-Elles	Ecole Pluri-Elles	rue de Souvret 71/011 4000 Liège	12-11-24 19-11-24	2	09:00 - 13:00

# Recyclage du secourisme en milieu professionnel

## CIBLE

Toute personne disposant du certificat de secouriste en milieu professionnel toujours en cours de validité

## OBJECTIFS

- Oser réagir en toute situation en tant que premier maillon de la chaîne de secours
- Perfectionner ses gestes et techniques de secourisme
- Gérer des situations plus complexes d'accidents ou de malaises en lien avec sa réalité de travail
- Informer sur les nouvelles normes en vigueur

## CONTENU

Le contenu du recyclage porte sur une révision de la formation de base de secouriste afin que vous sentiez prêt-e à agir. En suivant cette formation, vous maintenez vos connaissances et acquis en premiers secours et restez en ordre de certification.

## MÉTHODE

Participation active avec de nombreuses mises en situations et exercices pratiques, débriefings, partage d'expériences.

## FORMATEUR-RICE

Equipe de formateur-riche-s salarié-e-s de la Croix-Rouge de Belgique, spécialisé-e-s en premiers secours pour le milieu professionnel. Le service des formations en milieu professionnel (Formipro) est agréé par le SPF, Emploi, Travail et Concertation Sociale.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Demi-jour	Horaire
F3017	Croix-Rouge de Belgique	Croix-Rouge de Belgique	avenue Ariane 5 1200 Bruxelles	18-03-24	1	09:00 - 13:00
F3018	Croix-Rouge de Belgique	Croix-Rouge de Belgique	rue du Fonds du Maréchal 5000 Namur	04-04-24	1	09:00 - 13:00
F3019	Croix-Rouge de Belgique	Croix-Rouge de Belgique	avenue Ariane 5 1200 Bruxelles	11-06-24	1	09:00 - 13:00
F3020	Croix-Rouge de Belgique	Croix-Rouge de Belgique	avenue Ariane 5 1200 Bruxelles	20-09-24	1	09:00 - 13:00
F3021	Croix-Rouge de Belgique	Croix-Rouge de Belgique	rue du Fonds du Maréchal 5000 Namur	24-09-24	1	09:00 - 13:00

# Recyclage des secouristes certifié·e·s

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Analyser une situation d'urgence
- Réaliser une réanimation de base selon les dernières normes
- Utiliser un défibrillateur externe automatisé
- Appliquer correctement les premiers soins adéquats
- Agir avec efficacité et sang-froid

## CONTENU

Ce recyclage est constitué de :

- 1h de réanimation de base et de défibrillation externe automatisée
  - 3h de mises en situation de premiers soins
- (thèmes prédéfinis et qui diffèrent chaque année)

## MÉTHODE

- Formation interactive basée sur des exercices pratiques, des ateliers réflexifs et des mises en situation
- Les bases théoriques sont abordées comme soutien à la résolution des problèmes rencontrés

## FORMATEUR·RICE

Formateur·rice·s LFBS agréé·e·s par le SPF Emploi, Travail et Concertation sociale. Titulaires d'un diplôme pédagogique FWB (AESI, AESS).

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Demi-jour
IN521	LFBS	1

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Demi-jour	Horaire
F3047	LFBS	Centre Sportif ADEPS «de Blocry»	place des Sports 3 1348 Louvain-la-Neuve	08-02-24	1	09:00 - 13:00
F3048	LFBS	Centre Sportif ADEPS La Ferme du Château	allée des Sports 12 6280 Loverval	14-02-24	1	09:00 - 13:00
F3049	LFBS	Erasmushogeschool	rue de la Serrure 28 1000 Bruxelles	21-02-24	1	09:00 - 13:00
F3050	LFBS	Centre Sportif ADEPS «Le Grand Large»	avenue du Lac 56 7640 Péronnes	23-02-24	1	09:00 - 13:00
F3051	LFBS	Erasmushogeschool	rue de la Serrure 28 1000 Bruxelles	26-03-24	1	09:00 - 13:00
F3052	LFBS	ASBL Les Marmots	rue Douffet 52 4020 Liège	27-03-24	1	09:00 - 13:00
F3053	LFBS	Centre Sportif ADEPS «La Mosane»	allée du Stade 3 5100 Jambes	25-04-24	1	09:00 - 13:00
F3054	LFBS	Centre Sportif ADEPS La Ferme du Château	allée des Sports 12 6280 Loverval	26-04-24	1	09:00 - 13:00
F3055	LFBS	ASBL Les Marmots	rue Douffet 52 4020 Liège	03-06-24	1	09:00 - 13:00
F3056	LFBS	Centre Sportif ADEPS «de Blocry»	place des Sports 3 1348 Louvain-la-Neuve	05-06-24	1	09:00 - 13:00
F3057	LFBS	Centre Sportif ADEPS «Le Grand Large»	avenue du Lac 56 7640 Péronnes	11-06-24	1	09:00 - 13:00
F3058	LFBS	Centre Sportif ADEPS «de Blocry»	place des Sports 3 1348 Louvain-la-Neuve	12-06-24	1	09:00 - 13:00
F3059	LFBS	ASBL Les Marmots	rue Douffet 52 4020 Liège	12-06-24	1	09:00 - 13:00
F3060	LFBS	Centre Sportif ADEPS «de Blocry»	place des Sports 3 1348 Louvain-la-Neuve	10-09-24	1	09:00 - 13:00
F3061	LFBS	Erasmushogeschool	rue de la Serrure 28 1000 Bruxelles	16-09-24	1	09:00 - 13:00
F3062	LFBS	Centre Sportif ADEPS «de Blocry»	place des Sports 3 1348 Louvain-la-Neuve	17-09-24	1	09:00 - 13:00
F3063	LFBS	ASBL Les Marmots	rue Douffet 52 4020 Liège	18-09-24	1	09:00 - 13:00
F3064	LFBS	Centre Sportif ADEPS La Ferme du Château	allée des Sports 12 6280 Loverval	30-09-24	1	09:00 - 13:00
F3065	LFBS	Centre Sportif ADEPS «Le Grand Large»	avenue du Lac 56 7640 Péronnes	01-10-24	1	09:00 - 13:00
F3066	LFBS	Centre Sportif ADEPS «La Mosane»	allée du Stade 3 5100 Jambes	04-10-24	1	09:00 - 13:00

# Recyclage de secourisme en milieu professionnel

## CIBLE

Tout-e travailleur-euse devant être formé-e conformément au Code du Bien-Être au Travail, Livre I – Principes Généraux, Titre 5 dresse le cadre de l'organisation des premiers secours dans l'entreprise (anciennement AR du 15 décembre 2010 relatif aux 1er secours dispensés aux travailleur-euse-s victimes d'un accident ou d'un malaise)

## OBJECTIFS

- Rappeler les bases théoriques d'approches sur une intervention, en toute sécurité
- Appeler : comment passer un appel 112 pertinent
- Rappeler comment évaluer rapidement les fonctions vitales d'une victime, ainsi que ses lésions
- Rappeler les gestes de RCP (réanimation cardiopulmonaire) avec utilisation du DEA (défibrillateur externe automatique)
- Rappeler les signes et symptômes de certaines pathologies et savoir comment y faire face en attendant l'arrivée des secours

## CONTENU

- Etude et analyse éventuelle de cas vécus des secouristes, afin de répondre à leurs éventuelles questions
- Si de nouvelles normes ou techniques sont d'application, celles-ci seront abordées (notamment les normes de réanimation cardiopulmonaire de l'ERC)
- Révision théorique mais surtout pratique sur l'approche d'une victime, évaluer les fonctions vitales, technique de RCP avec DEA
- Des mises en situations pratiques médicales et traumatiques, en mettant le-la secouriste proche de la réalité grâce à nos méthodes et outils pédagogiques, afin de revoir certaines pathologies avec leurs particularités. Ce point aura différentes thématiques qui changeront chaque année, dans le but de revoir des thèmes différents chaque année

## MÉTHODE

- Présentation powerpoint spécifique afin de mettre le-la participant-e dans une situation réelle
- La formation alterne de la théorie et des mises en situations pratiques avec du matériel
- Un syllabus papier sera fourni aux participant-e-s

## FORMATEUR

### Maxime DEMARET

Sapeur-pompier et secouriste-ambulancier 112 depuis 2014, il est également formateur en secourisme depuis 2018. Sa spécialité : les mises en situations pratiques très proches de la réalité du quotidien des participant-e-s !

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Demi-jour	Horaire
F3072	MD Safety	Buro du Centre	chaussée du Pont du Sart 232 7110 Houdeng Aimeries	19-04-24	1	09:00 - 13:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Demi-jour
INS22	MD Safety	1

# Rattrapage du recyclage de secourisme en milieu professionnel

## CIBLE

Toute personne étant identifiée comme secouriste en milieu professionnel n'ayant pas pu suivre son recyclage annuel l'année précédente

## OBJECTIFS

- Oser réagir en toute situation en tant que premier maillon de la chaîne de secours
- Perfectionner ses gestes et techniques de secourisme
- Gérer des situations d'accidents ou de malaises en lien avec sa réalité de travail
- Informer sur les nouvelles normes en vigueur

## CONTENU

Vous n'avez pas pu suivre votre recyclage en 2023 ?

Suivez votre rattrapage de recyclage en plus de votre recyclage annuel en 2024 pour garder votre certification de secouriste en ordre.

## MÉTHODE

Participation active avec de nombreuses mises en situations et exercices pratiques, débriefings, partage d'expériences.

## FORMATEUR·RICE

Equipe de formateur·rice·s salarié·e·s de la Croix-Rouge de Belgique, spécialisé·e·s en premiers secours pour le milieu professionnel. Le service des formations en milieu professionnel (Formipro) est agréé par le SPF, Emploi, Travail et Concertation Sociale.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Demi-jour	Horaire
F3022	Croix-Rouge de Belgique	Croix-Rouge de Belgique	avenue Ariane 5 1200 Bruxelles	01-02-24	1	09:00 - 13:00
F3023	Croix-Rouge de Belgique	Croix-Rouge de Belgique	avenue Ariane 5 1200 Bruxelles	11-04-24	1	09:00 - 13:00
F3024	Croix-Rouge de Belgique	Croix-Rouge de Belgique	avenue Ariane 5 1200 Bruxelles	02-09-24	1	09:00 - 13:00

# Réanimation Cardio-Pulmonaire avec l'utilisation du Défibrillateur Externe Automatisée

## Apprenez à sauver une vie !

### CIBLE

Tout public

### OBJECTIFS

- Savoir estimer rapidement et correctement les fonctions vitales d'une victime, ainsi que ses lésions
- Savoir appeler les services de secours (112) pertinemment
- Savoir pratiquer les gestes de Réanimation Cardio-Pulmonaire (RCP) avec utilisation d'un DEA (Défibrillateur Externe Automatique)
- Savoir placer une victime en PLS (Position Latérale de Sécurité)
- Savoir appliquer les gestes de désobstruction

### CONTENU

- L'approche d'une victime et établir un bilan de ses fonctions vitales
- L'appel des secours (112)
- Le protocole de RCP (réanimation cardio-pulmonaire) à 1 et 2 secouriste(s)
- Utilisation d'un DEA (Défibrillateur Externe Automatisé)
- La PLS (Position Latérale de Sécurité)
- La désobstruction
- Démonstration des techniques pédiatriques de réanimation et désobstruction

### MÉTHODE

- Présentation powerpoint
- Formation théorique et pratique, avec utilisation d'outils pédagogiques spécifiques à la formation (mannequin, DEA, gilet pour les technique de désobstruction)
- Un fiche récapitulative de la RCP sera fournie aux candidats

### FORMATEUR-RICE

#### Jérôme THIRY

Kinésithérapeute et ostéopathe de formation, Jérôme est également aujourd'hui Sapeur-Pompier et Secouriste-Ambulancier 112 professionnel. Il est également formateur à la fois pour les Secouristes-Ambulanciers, mais également en secourisme.

#### Maxime DEMARET

Sapeur-pompier & Secouriste-Ambulancier 112 depuis 2014, Maxime est également formateur en secourisme depuis 2018. Sa spécialité : les mises en situations pratiques très proches de la réalité du quotidien de ses candidats !

### PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Demi-jour
IN698	MD SAFETY	0,5

# Brevet Supérieur ou de Base de Sauvetage Aquatique (Module 2 BBSA/BSSA)

## CIBLE

- Toute personne disposant d'un certificat de secourisme et souhaitant s'orienter vers le travail de surveillant-e-sauveteur-euse en piscine
- Brevet de base de sauvetage aquatique :

- surveillance limitée aux bassins de faible profondeur et petites piscines d'apprentissage
- Brevet supérieur de sauvetage aquatique : surveillance autorisée dans tous les bassins

## OBJECTIFS

- Savoir veiller à la bonne utilisation des infrastructures (respect du règlement d'ordre intérieur, timing et propreté)
- Être capable de prévenir les incidents et accidents possibles (communication avec les client-e-s, bonne rotation des postes, surveillance directe et constante)
- Savoir assurer les premiers soins (bénins et graves) en appliquant le plan d'urgence interne (PUI)
- Savoir assurer le sauvetage d'une victime (consciente ou non) en appliquant le PUI
- Savoir assurer une réanimation en appliquant le PUI et les normes ERC en cours

## CONTENU

- Formation dédiée aux titulaires du certificat de secourisme qui souhaitent devenir sauveteur-euse en piscine (pré-requis : certificat de secourisme en ordre de recyclage + réussite du test d'admission BSSA LFBS en piscine)  
Formation hybride : 8h d'e-learning et 60h de cours en présentiel (évaluations comprises)
- Aspects généraux (théorie) :
  - Données anatomiques et physiologiques
  - L'influence de l'eau sur le corps humain
  - Législation, responsabilité et éthique
  - Gestion de conflit
- Aspects spécifiques à la réanimation en milieu aquatique (théorie + pratique en salle)
  - La réanimation avancée (protocole noyade avec oxygénothérapie, MTV et DEA)
  - La réanimation pédiatrique
  - La réanimation à deux sauveteur-euse-s
- Aspects spécifiques aux techniques de sauvetage (théorie + pratique salle et piscine)
  - Techniques de sauvetage
  - Techniques de surveillance
  - Cas particuliers
- Aspects divers (théorie)
- Généralités
- Evaluations :
  - Chaque candidat-e doit être inscrit-e régulièrement à une session de cours et totaliser au moins 80 % de présence pour pouvoir présenter ses examens
  - Chaque candidat-e doit avoir clôturé le module e-learning pour le dernier jour de formation.
 En cas d'échec à la 1ère session, le/la candidat-e pourra se représenter à une 2<sup>ème</sup> session

La LFBS propose sur son internet en téléchargement gratuit :

- Un programme de préparation au test final de condition physique
- Une description des évaluations finales + synthèse BSSA
- Des grilles de cotation des épreuves finales BSSA
- Une description des évaluations finales + synthèse BBSA
- Des grilles de cotation des épreuves finales BBSA

## MÉTHODE

- Module en présentiel (60h évaluations comprises) :
  - Durant les séances en présentiel, les participant·e·s sont entraîné·e·s et corrigé·e·s par un·e formateur·rice.
  - Tou·te·s nos formateur·rice·s possèdent un diplôme pédagogique de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Les cours en présentiel sont principalement composés d'exercices pratiques liés au sauvetage ainsi que de quelques modules théoriques directement liés au métier de sauveteur·euse
  - Durant ces séances, les candidat·e·s ont l'occasion de visiter une infrastructure « piscine » ainsi que d'échanger avec un·e professionnel·le du métier
  - Présence d'un matériel de qualité et en quantité
- Module en e-learning (8h) :
  - Chaque candidat·e reçoit un accès personnel à la plateforme Moodle LFBS, permettant de suivre des cours en ligne. Ces cours sont à clôturer pour une date communiquée par mail et rappelée durant la formation
  - Le module e-learning permet aux participant·e·s d'avancer à un rythme qui leur est propre en visionnant les capsules vidéos et en réitérant les activités interactives
  - Grâce à cela, le·la formateur·rice peut privilégier le travail pratique lors des séances en présentiel
  - Des séances de révisions en présentiel sont prévues en fin de module

## FORMATEUR·RICE·S

Formateur·rice·s LFBS agréé·e·s par l'AG Sport (ADEPS) Titulaires d'un diplôme pédagogique FWB (AESI, AESS)

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3071	LFBS	Centre Sportif ADEPS «de Blocry»	place des Sports 3 1348 Louvain-la-Neuve	17-06-24 18-06-24 24-06-24 25-06-24 26-06-24 27-06-24 28-06-24 01-07-24 02-07-24 05-07-24	10	09:00 - 17:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN523	LFBS	10

# Recyclage BBSA - BSSA (Sauvetage en piscine)

## CIBLE

Toute personne titulaire du brevet BSSA ou BBSA (sauveteur-euse en piscine)

## OBJECTIFS

- Savoir analyser une situation d'urgence
- Gérer les premiers soins en bord de bassin
- Réaliser un sauvetage rapide et efficace en piscine
- Savoir appliquer le plan interne d'urgence
- Maîtriser les protocoles de réanimation « noyade » à 1 et 2 sauveteur-euse-s

## CONTENU

3 ateliers pratiques de 2 heures :

- Atelier réanimation 2h : mises en situation de réanimation bébé-enfant-adulte, oxygénothérapie, MTV, cas particulier, PLS
- Atelier premiers soins/surveillance 2h : ateliers interactifs et mises en situation de premiers soins (plaies, brûlures, fractures, luxation, entorse, asthme, épilepsie, etc.)
- Atelier piscine 2h : mises en situation de sauvetage en piscine, simulation d'accident, vérification des procédures, sortie d'eau d'une victime
- Application du cahier des charges ADEPS

## MÉTHODE

- Formation interactive basée sur des exercices pratiques, des ateliers réflexifs, des mises en situation et des simulations
- Les bases théoriques sont abordées comme soutien à la résolution des problèmes rencontrés
- Nos formateur-ric-e-s disposent tous-tes d'un diplôme pédagogique agréé par la Fédération Wallonie Bruxelles. Nous veillons à la qualité d'enseignement, à adapter nos exercices aux contextes professionnels rencontrés et à faire de votre formation un excellent moment d'apprentissage et de partage d'expérience.
- Mise à disposition d'un matériel de qualité et en quantité. Un mannequin de réanimation pour 4 apprenant-e-s
- Suivi rigoureux des normes européennes ERC en vigueur

## FORMATEUR-RICE-S

Formateur-ric-e-s LFBS agréé-e-s par l'AG Sport (ADEPS)

Titulaires d'un diplôme pédagogique FWB (AESI, AESS)

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3070	LFBS	Centre Sportif ADEPS «de Blocry»	place des Sports 3 1348 Louvain-la-Neuve	20-06-24	1	09:00 - 16:00

# Formation à la sécurité électrique

## BA4

### CIBLE

La formation s'adresse à toute personne susceptible d'exécuter, dans le cadre de son emploi, des travaux sur une installation électrique

### OBJECTIFS

- Apprécier les risques lors de travaux sur ou à proximité d'installations électriques
- Adopter une attitude garantissant un travail en toute sécurité
- Intervenir dans un coffret électrique en toute sécurité

### CONTENU

L'article 47 du RGIE prévoit que l'employeur doit, par la formation, veiller à ce que son personnel exécutant des travaux sur installation électrique soit suffisamment informé des risques et des précautions nécessaires afin de garantir sa sécurité.

- Généralité concernant le travail à organiser et les règles à appliquer dans les environs des installations électriques
- Rappel des notions élémentaires et fondamentales d'électricité ; les accidents d'origine électrique ; les domaines de tension
- Procédures pour le travail hors tension ; les dispositifs de protection ; les manœuvres en haute tension ; les travaux sous tension
- Protection contre l'électrocution ; les EPI spécifiques ; la conduite en cas d'accident ; les procédures d'urgence

### MÉTHODE

Méthodes pédagogiques utilisées

La méthode est essentiellement théorique mais se base sur des exemples et des exercices concrets. Le formateur est un professionnel de la sécurité qui s'adapte au public et aux diverses réalités professionnelles.

### FORMATEUR

Didier PRUPPERS

Ingénieur et conseiller en prévention niveau I

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3123	Centre IFAPME Liege Huy Verviers	Centre IFAPME Liege Huy Verviers	boulevard Ste Beuve 1 4000 Liège	10-04-24	1	08:30 - 16:30

# Formation à la sécurité électrique

## BA5

### CIBLE

Pour des tâches plus complexes, les personnes qualifiées doivent posséder une formation et une expérience adéquate afin de leur permettre d'identifier des risques, de les évaluer et de décider eux-mêmes des mesures à prendre.

Personnel technique devant intervenir sur des installations électriques

### OBJECTIFS

- Evaluer les risques liés aux travaux électriques
- Prendre les mesures pour les éviter ou les limiter au maximum
- Montrer à ses collègues comment travailler selon les règles
- Décider par soi-même des mesures à prendre

### CONTENU

- Le risque électrique : statistique d'accident
- Définitions : BA4/BA5 : qualification des personnes
- Rappel des notions fondamentales d'électricité
- Effets du courant électrique
- Les accidents d'origine électrique
- La prévention : le matériel sûr
- Domaines de tension
- Régimes de neutre et schémas de liaison à la terre
- Dispositifs de protection
- Le travail hors tension : procédures
- Remise en situation normale
- Zones de danger
- Les manœuvres en haute tension
- Travaux sous tension
- Protection contre l'électrocution
- Les EPI (gants, lunettes...)
- Conduite en cas d'accident

L'article 47 du RGIE prévoit que l'employeur doit, par la formation, veiller à ce que son personnel exécutant des travaux sur installation électrique soit suffisamment informé des risques et des précautions nécessaires afin de garantir sa sécurité. Pour des tâches plus complexes, les personnes « qualifiées » doivent posséder une formation et une expérience adéquate afin de leur permettre d'identifier des risques, de les évaluer et de décider eux-mêmes des mesures à prendre.

### MÉTHODE

La méthode est essentiellement théorique mais se base sur des exemples et des exercices concrets. Le formateur est un professionnel de la sécurité qui s'adapte au public et aux diverses réalités professionnelles.

### FORMATEUR

Didier PRUPPERS

Ingénieur et conseiller en prévention Niveau I

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3124	Centre IFAPME Liege Huy Verviers	Centre IFAPME Liege Huy Verviers	boulevard Ste Beuve 1 4000 Liège	13-11-24	1	08:30 - 16:30

# Travail en hauteur dans le secteur des arts du spectacle

## CIBLE

Travailleur·euse du secteur du spectacle amené·e à monter et utiliser des infrastructures en hauteur

## OBJECTIFS

- Repérer les situations à risques et prendre les mesures nécessaires afin d'éviter les accidents
- Utiliser le matériel adapté de façon adéquate
- Savoir ce qui est permis ou non au regard de la réglementation
- Utiliser les EPI adaptés
- Adopter les bonnes attitudes en hauteur

## CONTENU

- Les obligations qui régissent le travail en hauteur (harnais, longe, mousqueton)
- Les divers risques encourus et repérer les situations à risques
- La résistance des structures
- Description et explications spécifiques de tous les équipements (échafaudages, cordes, ligne de vie, ancrage, échelle, pont...)
- Description et explications spécifiques de tous les équipements de protection individuelle
- Les attitudes à adopter en hauteur
- Le cas des ponts lumières
- Application
  - Analyse via des photos et vidéos
  - Comment utiliser et régler un harnais à sa mesure
  - Démonstration de différents matériels
- Bilan de la formation

## MÉTHODE

Formation alliant théorie et mises en application.

Nous demandons aux participant·e·s d'amener leurs chaussures de sécurité

## FORMATEUR

Jean-Pierre MAILLARD

Formateur et consultant en sécurité

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3125	Centre IFAPME Liege Huy Verviers	Centre IFAPME Liege Huy Verviers	rue de Wallonie 21 4460 Grâce-Hollogne	10-09-24	1	09:00 - 16:00

# Conducteur de chariot élévateur

## CIBLE

Cette formation s'adresse aux personnes conduisant un chariot de manutention automoteur et dans des toutes conditions . La formation dure 1 journée (conducteurs expérimenté) ou 3 jours pour un conducteur débutant.

## OBJECTIFS

- Apprentissage nécessaires pour exécuter des tâches (conduire, charger, transporter, décharger, empiler...
- Prévention des accidents
- Manutention correcte du matériel pour éviter les dommages
- Entretien du matériel, réduction des coûts d'entretien
- Respecter les règles et les consignes de sécurité

## CONTENU

- Theorie
  - Le chariot élévateur : structure et fonctionnement
  - Législation
  - Entretien quotidien
  - Habileté technique
  - Stabilité de l'engin et de la charge
  - Aspects de sécurité
- Pratique
  - Chariot élévateur (3 ou 4 roues, thermique ou électrique)
  - Contrôle préventif – Point pivot – gerbage
  - Exercices de circulation (sans et avec charge)
  - Chargement et déchargement de diverses charges
  - Gérer les obstacles
  - Reconnaître les risques

## MÉTHODE

Introduction aux risques pour l'opérateur afin de connaître et de prendre les mesures de sécurité nécessaires.

Approche essentiellement pratiques, basée sur des exercices de conduite sans et avec charges, dans les différentes zones de travail et exécuter des tâche d'empilage et de stockage des marchandises

## FORMATEURS

### Benoit CLAESSENS

Formateur conducteur chariot élévateur, conseiller en prévention

### Raymond COPPIN

Formateur conducteur chariot élévateur, conseiller en prévention

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN692	ERGOTEAM	1
IN693	ERGOTEAM	3



# RELATIONS INTERNES AUX ÉQUIPES DE TRAVAIL

# Ni persécuteur·rice, ni sauveur·euse, ni victime !

## Comment améliorer ses relations au travail avec l'éclairage du Triangle de Karpman

### CIBLE

Tout public

### OBJECTIFS

- Développer une vision globale de son fonctionnement et détecter à quel moment il-elle développe un mode de fonctionnement de type persécuteur, sauveur ou victime et y reste
- Développer des stratégies pour sortir de ce triangle au profit d'une attitude bienveillante

### CONTENU

Dans le cadre d'un travail d'accompagnement de personnes, mais aussi dans le travail d'équipe, il est fréquent d'adopter une posture de persécuteur·rice, sauveur·euse ou victime. Ces postures sont naturelles et parfois imposées par la fonction. Il est cependant important de ne pas y rester figé.

Au programme :

- Présentation du principe théorique développé par Karpman et de l'analyse transactionnelle  
Sur base de situations concrètes, analyse des différents rôles
- Notion de rôles cachés. Quels sont-ils dans notre histoire ?
- Les 5 grandes règles pour passer du triangle dramatique au triangle compassionnel
- Notion de rôle positif interne (les 3 rôles peuvent avoir une posture positive)
- Comment développer ces 3 rôles en positif interne

### MÉTHODE

- Méthodologie axée sur le partage et la sensibilisation
- Partage en sous-groupe et en plénière
- Jeux de rôle

### FORMATRICE

**Bénédicte HAUTIER**

Psychologue, formatrice spécialisée en orientation professionnelle, gestion de carrière, soft skills, aide à la recherche d'emploi...

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3140	DIES Wallonie	Auberge de Jeunesse de Namur	avenue Félicien Rops 8 5000 Namur	16-04-24	1	09:00 - 17:00

# Communiquer de manière non violente en équipe

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Identifier les modes de communication au sein de l'équipe et les mettre en corrélation avec les situations rencontrées
- Présenter les outils de collaboration positive, constructive et non violente
- Identifier les forces et les défis pour participer à une évolution positive d'équipe
- Identifier rapidement les attitudes nocives au bon climat d'une équipe et les pistes pour sortir d'une relation conflictuelle

## CONTENU

Parce qu'une équipe est constituée de multiples êtres différents, la formation ouvre avec les participant-e-s la réflexion pour que chacun-e trouve sa juste place et que la cohésion d'équipe s'en trouve renforcée.

La formation s'articulera en 2 parties :

- Les préalables indispensables à une cohésion d'équipe : communication non violente, importance du dialogue, intégration et soutien de collègue, distinction vie privée et vie professionnelle
- Le vécu en équipe : esprit d'équipe, assertivité, dynamique, processus

## MÉTHODE

Cette formation a pour objectif la « mise en action » des concepts développés. Elle constitue un levier qui doit permettre aux participant-e-s de développer de nouvelles capacités à appréhender leur quotidien professionnel.

- Méthodologie active et participative de mise en situation, de communication, de partage d'expérience...
- Espace d'analyse de situations vécues, d'observation, d'expression, d'écoute et de parole
- Concepts théoriques illustrés par des exercices
- Invitation à identifier des pistes d'actions concrètes à mettre en place dès le lendemain

## FORMATRICES

### Sylvie JAMAR

Formatrice, médiatrice, elle travaille principalement dans les domaines de la gestion d'équipe, la gestion de crise ou de conflits et la (re) construction de liens sociaux.

### Anne-Gaëlle BAUDOT

Formatrice, massothérapeute et assistante sociale, formée à la CNV, à l'approche systémique et stratégique Palo Alto et en thérapie narrative. Elle a aussi enrichi sa pratique avec la pleine conscience et de nombreux outils issus des approches psychocorporelles.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3148	CEFEM	Auberge de jeunesse Bruegel	rue du Saint-Esprit 2 1200 Bruxelles	07-10-24 14-10-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN524	CEFEM	2

# Initiation à la communication non violente

## CIBLE

Toute personne désireuse d'améliorer sa communication pour prendre soin d'elle et des autres, et qui est prête à se poser des questions pour évoluer

## OBJECTIFS

- Découvrir la communication non violente : ses origines, sa philosophie, son but, ses applications...
- S'initier aux différentes étapes d'une bonne communication
- Apprendre à reconnaître ses émotions (et à les exprimer)
- Entrer en contact avec ses besoins fondamentaux et apprendre à connaître ses propres valeurs (et à les exprimer)
- Transformer des émotions douloureuses (la colère ou la frustration) en un élan qui aboutira à la construction et à la coopération

## CONTENU

La communication non violente (CNV) ou communication bienveillante est une méthode qui se présente comme un mode d'expression et d'écoute favorisant des attitudes constructives et positives en vue de prévenir, aborder et résoudre des situations complexes ou conflictuelles, tant sur le plan personnel qu'au niveau professionnel.

Pour y arriver, la méthode nous invite à une expression authentique de soi et à une écoute empathique de l'autre. Elle propose un processus très simple dans son principe mais puissant pour améliorer radicalement nos communications. Le processus nous aide à sortir du cercle vicieux de la colère, de la vengeance, du non-dit, de la recherche d'un bouc émissaire en nous permettant de reprendre toute responsabilité de nos sentiments et de nos actes.

Par l'expression de nos besoins et une écoute empathique des besoins de l'autre, la communication bienveillante place la qualité de la relation au cœur du processus.

## MÉTHODE

La journée sera rythmée de temps théoriques et pratiques. L'accent sera mis sur les jeux de rôle et des exercices à partir de vos situations pour vous permettre de repartir avec des clés concrètes. L'apprentissage se fera également par le jeu.

## FORMATRICE

Nathalie GALLAND

Conteuse, psychomotricienne et facilitatrice en communication

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3147	CeREF Santé	Hôpital psychiatrique Saint Bernard	rue Jules Empain 43 7170 Manage	28-11-24 05-12-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ

Référence	Opérateur	Jours
IN525	CeREF Santé	2

# Dix outils de communication avec les collègues

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Comprendre les différentes composantes d'un acte de communication
- Appréhender les astuces pour mieux communiquer
- Analyser les comportements pour entrer en relation
- Prendre en compte des valeurs de chacun-e pour entrer en relation

## CONTENU

Les participant-e-s seront amené-e-s à identifier et comprendre les deux niveaux de la communication : la communication verbale et non-verbale.

- Communication verbale :
  - Ses composantes
  - Les blocages et interférences
  - Les messages boiteux qui ratent leur cible
- Communication non-verbale
  - Ses composantes
  - Dans quel état est l'autre et dans quel état suis-je ? (la place des émotions)
  - Comment bien observer pour ajuster sa relation à l'autre
- Exercices pratiques d'exploitation du contenu
- Les attitudes et comportements : d'autres moyens de communication dans la relation de soins et d'équipe
  - Les attitudes d'accueil et de réceptivité
  - Les comportements de partage de l'information
- Présentation, développement et appropriation de 10 outils qui facilitent la communication :
  - 3 dimensions Rogériennes de la communication
  - Pratiquer l'effet Rosenthal
  - Prendre en compte le cadre de référence
  - La reformulation / L'écoute active / S'exprimer en « je » / L'assertivité / La synchronie
- Exercices de mise en pratique et d'exploitation des outils transmis
  - Par l'échange, les participant-e-s repartent des situations amenées en début de journée et les revisitent à la lumière des outils reçus
  - Par le jeu de rôle, ils-elles s'exercent à l'acquisition de nouvelles postures

## MÉTHODE

Pédagogie active, exposé théorique, mise en pratique des outils

## FORMATRICE

Sabine VASSART

Assistante sociale, licenciée en sciences de la famille et de la sexualité

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3146	Sarah	Espace Santé	Boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	02-02-24	1	09:00 - 16:00
F3466	Sarah	Espace Santé	Boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	14-06-24	1	09:00 - 16:00
F3474	Sarah	Espace Santé	Boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	04-10-24	1	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN526	Sarah	1

# Communication assertive pour une meilleure efficacité professionnelle

## CIBLE

Toutes les personnes qui sont amenées à gérer une équipe de travail, de bénéficiaires...

## OBJECTIFS

- Oser dire « NON, je ne suis pas d'accord » de manière précise sans émotion en exprimant la raison du désaccord
- Communiquer son point de vue, ses attentes, des consignes, des demandes... sans entrer en confrontation et oser affirmer ce que l'on pense ou construire de manière acceptable, efficace et constructive
- Oser prendre ses responsabilités face aux situations professionnelles qui requièrent la capacité de s'affirmer et faire face aux situations difficiles en communiquant sans entrer dans le conflit ou la colère
- S'entraîner à utiliser des méthodes issues de la médiation, de la PNL, de la gestion des conflits, de la CNV...

## CONTENU

- Lorsque nous sommes confronté-e-s à des situations ou à des personnes difficiles, nous réagissons impulsivement, nous restons pétrifié-e-s, nous sommes agressif-ve-s...
- S'affirmer sans agressivité pour être efficace
- Etre empathique et ferme
- Définir ce qu'est l'assertivité. Quand est-il utile de l'utiliser ? Ou pas ?
- Qu'est-ce que le DESC ? Parler à ses collègues et aux bénéficiaires franchement et de manière positive lorsque quelque chose ne va pas, éviter l'hypocrisie et la délation, choisir la franchise et oser affirmer son point de vue et son ressenti, faire respecter un règlement, un horaire, un programme, des objectifs lorsque c'est notre rôle de coordination ou de direction
- Faire face aux personnes difficiles en utilisant le message DESC, la communication non violente et le « je », afin d'éviter le « tu qui tue », le méta-modèle, la communication inversée...
- Etre assertif-ve et congruent-e, accorder le verbal et le non-verbal
- L'assertivité et le stress, comment en faire son allié
- Apprendre à utiliser la respiration efficacement afin de réagir au mieux dans des situations difficiles et stressantes

## MÉTHODE

- Alternance de théorie et d'exercices pratiques et concrets partant de situations vécues par les participant-e-s
- Mises en situations vécues ou fictives avec corrections des attitudes habituelles vers une meilleure réaction plus efficace et positive
- Quiz en fin de formation pour asseoir les acquis

## FORMATEUR-RICE

Jacques DEBATTY

« Traducteur » en communication verbale et non verbale, coach individuel, collectif et consultant.

Christiane FRANCOIS

Enseignante, médiatrice scolaire et familiale. Master PNL - gestion du secteur non marchand.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3151	COCOON	COCOON asbl	ruelle Renard 11 4030 Grivegnée	25-01-24 26-01-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN527	COCOON	2

# Dire Non

## CIBLE

Tout·e travailleur·euse souhaitant développer sa capacité à établir des relations bienveillantes, à sortir des conflits positivement, à s'affirmer... Tout·e travailleur·euse démarrant sa carrière professionnelle

## OBJECTIFS

- Clarifier le désaccord par le corps et par le discours
- Dire non de façon efficace : négocier, ne pas négocier, ne pas répondre de suite, ne pas répondre du tout

## CONTENU

- Traquer les croyances limitantes et les troquer contre des croyances libératrices permettant de dire non
- Adapter leur langage corporel à leur objectif
- S'informer sur les enjeux de l'interlocuteur·rice

## MÉTHODE

- Mises en situation
- Apports théoriques
- Exercices en sous-groupes et en groupe
- Activités corporelles

## FORMATRICE

Solenne THIRY

Assistante sociale, formée à l'intervention systémique et familiale, accompagnatrice en ISP au sein d'un CEFA, animatrice enfants et adolescents, conférencière, superviseuse d'équipe, formatrice et collaboratrice de l'Université de Paix

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3143	Université de Paix asbl	Château de l'Horloge	rue de Bomel 154 5000 Namur	28-03-24 29-03-24	2	09:30 - 16:30
F3144	Université de Paix asbl	Université de Paix asbl	boulevard du Nord 4 5000 Namur	04-10-24 11-10-24	2	09:30 - 16:30

# L'art de communiquer autrement : sensibilisation à la communication non-verbale

## CIBLE

Toute personne qui souhaite améliorer sa communication soit vis-à-vis de ses collègues, soit vis-à-vis des usager·ère·s

## OBJECTIFS

- Comprendre l'importance du non-verbal et adapter sa communication non verbale
- Décoder les messages du sujet : comportements, attitudes, plaintes...
- Reconnaître au corps l'importance de sa place dans la relation à l'autre
- Acquérir les techniques et outils relatifs à la communication non-verbale
- Comprendre, répondre aux besoins et attentes des personnes à accompagner/aider

## CONTENU

- Décodage et apports théoriques :
  - Sensibiliser, informer sur l'importance de la place du corps dans la relation humaine et la relation d'aide
  - Identifier les modes de communications non-verbale
  - Améliorer la communication entre intervenant·e·s/soignant·e·s et accompagné·e·s/soigné·e·s
- En pratique :
  - Donner des outils pour une mise en application concrète de la communication non-verbale dans le milieu de travail
  - Développer des attitudes d'écoute et des stratégies de changement qui permettent d'envisager les relations bienveillantes
  - Favoriser le bien-être de l'accompagné·e/soigné·e en valorisant l'estime de soi

## MÉTHODE

- Méthodologie participative, inductive et active
- Présentations théoriques et exercices pratiques, mises en situations, jeux de rôles
- Retours réflexifs sur les acquis et transfert dans les situations professionnelles concrètes. Retours de la pratique et évaluation
- Support pédagogique à la disposition des participant·e·s

## FORMATRICE

Ginette DEBUYCK

Formatrice, superviseure, master en sciences de l'éducation, médiatrice familiale agréée

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3141	Médiations asbl	Carrefour 19	rue du marteau 19 1000 Bruxelles	14-11-24 21-11-24	2	09:30 - 16:00
F3477	Médiations asbl	Carrefour 19	rue du marteau 19 1000 Bruxelles	10-12-24 16-12-24	2	09:30 - 16:00

# L'assertivité pour vous faire respecter tout en respectant les autres

## CIBLE

Toute personne souhaitant améliorer ses compétences de manager ou chef-fe d'équipe, dans le domaine de l'assertivité

## OBJECTIFS

- Décrire l'influence de ses propres attitudes dans les relations avec les autres
- S'affirmer et utiliser les techniques d'assertivité, tout en se respectant et en respectant les autres
- Renforcer sa capacité à dire « non » de manière respectueuse, dans les situations qui requièrent cette attitude
- S'adapter à des comportements interpersonnels non assertifs (la manipulation, l'agressivité, l'évitement)

## CONTENU

- Les différentes attitudes relationnelles et identification des attitudes privilégiées des participant-e-s
- Les techniques d'assertivité
- Dire « non »
- Que faire face à des comportements interpersonnels non assertifs (la manipulation, l'agressivité, l'évitement)
- Exercices et liens avec les situations vécues
- Synthèse sur les bonnes pratiques et les erreurs à éviter
- Synthèse des apprentissages et préparation du plan d'action personnel

## MÉTHODE

Cette formation permettra aux participant-e-s de développer des outils personnels, pertinents et efficaces en vue d'exploiter au mieux les compétences inhérentes à la fonction de manager ou chef-fe d'équipe. Plus particulièrement pour la compétence d'assertivité.

Dans cette formation, nous travaillerons à partir de l'expérience de chacun-e et de situations vécues. Nous ferons des activités de groupes et des jeux de rôle afin d'affiner la possibilité d'être à l'écoute de la position des autres, d'identifier nos ressources, nos résistances et nos limites ainsi que de développer les compétences liées à la thématique.

## FORMATEUR

Marcel BLOCHOUSSE

Master en pédagogie et en psychologie. Formateur d'adultes depuis plus de 20 ans dans le domaine des « soft skills » et formateur de formateur-ric-e-s/d'enseignant-e-s à la Défense

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3149	CECOTEPE	Maison provinciale de la formation	rue Cockerill 101 4100 Seraing	10-04-24 17-04-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN528	CECOTEPE	2

# L'assertivité comme outil de travail

## CIBLE

Tout public et tout secteur d'activités, l'assertivité étant un comportement pouvant être employé dans des situations multiples

## OBJECTIFS

- Reconnaître les différents comportements de fuite, d'agressivité, de manipulation et d'assertivité
- Se faire entendre sans agresser, écouter sans écraser
- S'affirmer en reconnaissant l'autre, pour favoriser une communication efficace
- Développer les comportements adéquats pour une relation win-win
- Identifier les situations sortant du cadre de l'assertivité (manipulation, domination, mauvaise foi...) et se positionner en conséquence

## CONTENU

- Les ingrédients d'une communication constructive
- L'assertivité ou respect mutuel, équivalence, empathie et responsabilité
- S'assurer d'être compris-e et prendre sa place sans empiéter sur celle des autres
- L'assertivité au quotidien : tests, exercices et cas pratiques
- Assertivité vs. agressivité, fuite et manipulation : identifier les différentes situations et adopter l'attitude adéquate
- Conscientiser, maîtriser son comportement non-verbal – Et les émotions ?
- Des solutions positives et réalistes tenant compte des besoins de chacun-e
- Refuser une demande ou émettre une critique, en bonne relation
- Accueillir la critique tout en préservant l'estime de soi, prendre du recul
- L'assertivité comme moyen de désamorcer l'escalade agressive
- Mauvaise foi et manipulation : les reconnaître et les déjouer

## MÉTHODE

Jeux de rôle, débats, mises en situation, réflexions individuelles et en groupe, exploitation de situations amenées par les participant-e-s, analyse de vidéos...

## FORMATRICE

Sophie LAMBY

Formatrice en softskills, people management, communication interpersonnelle depuis près de 20 ans. Thérapeute de couple et sexologue. Coaching de vie et coaching professionnel : coaching d'étudiant-e-s qui cherchent leur voie, ateliers sur la confiance en soi

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3142	Bruxelles Formation   BF entreprises	Bruxelles Formation   BF entreprises	rue de Stalle 67 1180 Bruxelles	06-02-24 13-02-24 20-02-24	3	09:00 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN586	Bruxelles Formation   BF entreprises	3

# Développer la cohésion d'équipe

## Ma place dans l'équipe

### CIBLE

Cadre, chef-fe de projet, travailleur-euse social-e et tout-e collaborateur-riche exerçant une activité professionnelle où la qualité de la relation aux autres est déterminante pour mieux remplir ses missions

### OBJECTIFS

- Mieux comprendre et trouver leur place dans l'équipe
- Mobiliser une certaine harmonie dans le travail
- Communiquer de manière plus adéquate vis-à-vis de l'autre
- Gérer et anticiper certaines tensions
- Passer des incompréhensions à la complémentarité
- Accepter les différences

### CONTENU

- Travailler en équipe n'est pas toujours chose aisée. En effet, une équipe est plus que la somme de ses membres. Il s'y joue pas mal de choses : rôles officiels, rôles officieux, des fonctionnements implicites, des attentes, des jugements... L'équipe a ses fonctionnements propres dans laquelle chacun-e d'entre nous doit trouver sa place.
- Mais comment savoir si mon approche est plus adéquate que celle de mon collègue ?
- Comment être sûr-e que les objectifs seront atteints même si nous ne fonctionnons pas identiquement ?
- Et si tout cela n'était qu'une question de personnalité et de fonctionnement cognitifs différents.
- Des activités ludiques visant la découverte de soi et des autres
- La subjectivité dans les représentations de l'équipe et du travail
- L'approche de la personnalité professionnelle via le MBTI® (Myers Briggs Type Indicator)
- Les rôles officiels et officieux dans l'équipe
- La compatibilité et la complémentarité
- Les caractéristiques visibles et invisibles d'une équipe
- Quelques outils de feedback interpersonnels

### MÉTHODE

La méthodologie se veut participative et ludique (exercices en sous-groupes, jeux de société, grilles d'analyse...). Les participant-e-s seront amené-e-s à réfléchir à leur propre positionnement et aux gestes et paroles qu'ils-elles utilisent au quotidien dans leur équipe. Ils-elles décodent certaines de leurs expériences professionnelles et repartiront sur le terrain avec des pistes de réflexions et d'actions à mettre en place directement.

### FORMATRICE

Mélanie PARIDAENS

Licenciée en sciences de l'éducation et en psychologie, formatrice à l'Université de Paix

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3150	Université de Paix asbl	Université de Paix asbl	boulevard du Nord 4 5000 Namur	05-09-24 06-09-24	2	09:00 - 16:30

### PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN529	Université de Paix asbl	2

# Initiation à la PNL

## Attitudes et techniques de communication, initiation à la PNL

### CIBLE

Toute personne souhaitant s'initier ou avoir un premier contact avec la PNL

### OBJECTIFS

- Comprendre votre style de communication et celui des autres
- Améliorer la qualité de la relation avec les autres
- Préciser vos idées et vous faire comprendre
- Augmenter son autonomie, son esprit critique, son estime de soi
- Augmenter sa motivation pour atteindre ses objectifs et motiver les autres

### CONTENU

Après un bref historique de la PNL, nous aborderons les principes de base de la communication efficace : l'art du questionnement, comprendre la notion de carte du monde, comment développer sa flexibilité, la structure du langage et le système de représentation sensoriel, les critères de bonne formulation d'objectifs, la synchronisation à l'autre, l'alignement à ses principes et valeurs

### MÉTHODE

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

### FORMATEUR

Loïc PANNEQUIN

Maître praticien et formateur en PNL

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3145	LEEP	LEEP	rue de la Fontaine 2 1000 Bruxelles	19-09-24 26-09-24	2	09:30 - 16:30

### PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN530	LEEP	2

# Etre représentant·e de ses collègues

## Mieux d'écouter, mieux écouter... pour mieux représenter ses collègues

### CIBLE

Pour toutes les personnes exerçant un mandat (DS, CE, CPPT) en tant que suppléant·e et/ou effectif·ve au sein de son association

### OBJECTIFS

- Appréhender les principes de base du processus de communication interpersonnelle en face à face
- Développer sa capacité de communiquer en s'affirmant (alliant expression honnête de soi et écoute empathique de l'autre)
- Mesurer l'importance de l'écoute active dans la communication interpersonnelle
- Maîtriser les spécificités de la communication syndicale
- Rétroagir efficacement aux messages d'autrui en se familiarisant à l'écoute active

### CONTENU

Durant les deux journées de formation, les points suivants seront abordés :

- Axiomes et processus de base de la communication interpersonnelle
- Introduction aux concepts d'assertivité,
- d'expression honnête de soi et d'empathie
- Identification des différents niveaux d'écoute
- Identification et expérimentation des attitudes constitutives de l'écoute active
- Spécificités de la communication syndicale

### MÉTHODE

Alternant apports théoriques, exercices d'appropriation, temps de réflexion et mises en situation pratiques à partir du vécu des participant·e-s, la méthodologie privilégiée se veut co-constructive et orientée vers une approche ludo-pédagogique.

### FORMATEUR

Heinz EVERTZ

Spécialiste de la concertation sociale et de la communication en entreprise, formateur du CECOTEPE asbl et de la FAR

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3130	CECOTEPE	Maison Provinciale de la formation	rue Cockerill 101 4100 Seraing	08-04-24 15-04-24	2	09:00 - 16:00

# Faites des réunions efficaces en ligne !

## CIBLE

Responsables d'équipe, chef-fe-s de projet ou directions qui doivent mener des réunions en visioconférence

## OBJECTIFS

- Préparer une réunion en visioconférence
- Animer une réunion en visioconférence
- Conduire et gérer une réunion en ligne
- Choisir l'outil adapté à ses besoins et aux réalités de terrain pour organiser les réunions en ligne
- Favoriser la participation et les échanges

## CONTENU

- Préparer une réunion en visioconférence :
  - Avantages de ce type de réunion
  - Définir les étapes de préparation
  - Définir l'ordre du jour selon les objectifs
  - Identifier le nombre de participant-e-s
  - Créer une invitation claire et impliquant : durée, points abordés, fonctionnement technique...
  - Planifier dans l'agenda (partagé avec les équipes)
  - S'assurer de l'accès au matériel et de son bon fonctionnement (caméra, micro, partage d'écran...)
- Quel outil utiliser :
  - Différents outils de visioconférence
  - Présentation des modalités de connexion
  - Présentation des interfaces
- Animer une réunion
  - Le rôle de l'animateur-riche
  - Organiser les travaux de groupes : modalités, règles, outils de partage de l'information
  - Rendre la réunion dynamique et vivante
  - Réguler les échanges, cadrer, écouter, reformuler
  - Synthétiser, reprendre la main, relancer le groupe
  - Utiliser le regard et la voix
- Conduire une réunion
  - Préparer l'introduction et conclure
  - Veiller à la dynamique de groupe et la participation de chacun-e
  - Gérer le timing
  - Favoriser l'écoute mutuelle des participant-e-s
  - Instaurer un climat de confiance
  - Rédiger un compte-rendu clair et immédiat
- Gérer les situations délicates
  - Compenser l'absence de non-verbal

## MÉTHODE

Présentation d'outil, test et manipulation des outils sur les différentes plateformes, exercices et mises en situation pour s'approprier les différentes étapes de la création à la réalisation et la clôture de réunion en visioconférence

## FORMATRICE

Cécilia ICARD

Formatrice aux usages des outils numériques en pédagogie

Code session	Opérateur	Lieu	Dates	Jour	Horaire
F3230	CAP ACTION	En visioconférence	12-04-24	1	09:00 - 16:30

## PARTICULARITÉ

Référence	Opérateur	Jour
IN531	CAP ACTION	1

# Boostez la créativité collective de votre association !

## CIBLE

Animateur-ric-e-s, porteur-euse-s de projets et toute personne désireuse d'acquérir des outils pour animer des réunions de créativité fructueuses

## OBJECTIFS

- Comprendre la démarche créative (phase de divergence et convergence)
- Favoriser une ambiance propice à la création
- Définir les règles pour mener à bien la réunion
- Choisir les outils et techniques de créativité à bon escient
- Guider le groupe vers des résultats tangibles

## CONTENU

- Qu'est-ce que la créativité ? Les différentes phases de la démarche créative, comprendre ce qui bloque et ce qui stimule la créativité
- Choisir les méthodes et les outils à bon escient : les icebreakers, le brainstorming, le mindmapping (carte mentale), les 6 chapeaux de Bono, la technique adaptable des post its, la technique du poirier...
- Apprendre des techniques pour trier et évaluer les idées

## MÉTHODE

- L'interactivité est l'essence même de nos formations !
- Expérimentation des techniques et outils présentés, exercices pratiques, présentation orale des participant-e-s, débriefing collectif... Les participant-e-s auront l'occasion d'aborder leurs problématiques par l'échange d'expériences.

## FORMATRICE

### Nathalie FABBRO

Depuis 2006, formatrice et coach en communication interpersonnelle, en charge de divers domaines soft skills, formation de formateur-ric-e, techniques de communication, assertivité, gestion de conflits ou l'agressivité, accueil, relations clients...

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3229	Bruxelles Formation   BF entreprises	Bruxelles Formation   BF entreprises	rue de Stalle 67 1180 Bruxelles	04-10-24 11-10-24	2	09:00 - 16:30

# Une réunion... efficace... ? Oui, mais comment ?

## CIBLE

Managers, directions, chef-fe-s de projets

## OBJECTIFS

- Concevoir une réunion : avant - pendant - après la réunion (étapes, traces...)
- Découvrir les bases de l'intelligence collective
- Découvrir et tester des outils d'intelligence collective
- Découvrir et tester des outils créatifs pour dynamiser les réunions
- Découvrir les différents rôles essentiels au bon déroulement d'une réunion

## CONTENU

- Outils d'intelligence collective : le vote sans candidat, la pratique du cercle, l'Appreciative Inquiry, le World Café, la pratique de l'intervision...
- Outils créatifs pour dynamiser les réunions : les brise-glaces, la 'Fish attitude', l'importance des objectifs, l'envoyé spécial...
- Outils de management (analyse transactionnelle)

## MÉTHODE

- Alternance entre temps théoriques et pratiques faisant appel à la participation de chacun-e.
- Temps de débriefing au service des objectifs et de l'intégration des notions.

## FORMATEUR

Christophe VANDERROOST

Formateur chez Cap Action, ancien directeur d'école, passionné de pédagogie et de créativité.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3231	CAP ACTION	Centre L'Ilon	rue des Tanneries 1 5000 Namur	24-05-24 31-05-24	2	09:00 - 16:30
F3232	CAP ACTION	Centre L'Ilon	rue des Tanneries 1 5000 Namur	10-09-24 19-09-24	2	09:00 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN532	CAP ACTION	2

# Vous souhaitez être acteur·rice de votre vie professionnelle ?

## CIBLE

Toute personne ayant au moins 2 ans d'ancienneté dans son poste, chez le-la même employeur·euse

## OBJECTIFS

- Développer un panel de motivations diversifiées
- Détecter ses besoins au travail et découvrir comment les satisfaire
- Job crafter son travail (c'est-à-dire poser des actions, des choix permettant de développer son épanouissement professionnel au quotidien)
- Formuler des intentions concrètes pour réaliser ses objectifs
- Formuler ses objectifs de manière SMART

## CONTENU

- Analyser son propre parcours professionnel (les hauts et les bas)
- Découvrir le concept de motivations intrinsèques et extrinsèques et définir ses propres motivations
- Différencier un besoin d'une valeur et analyser ses propres besoins et valeurs
- Découvrir les principes du job crafting (agir sur 4 facteurs : l'environnement, la perception de la situation, les relations, le contenu des tâches) et définir des axes pour « crafter » son propre travail
- Définir ses intentions/objectifs

## MÉTHODE

- Partage des attentes et des expériences
- Travail en plénière, en sous-groupes
- Temps d'introspection et de réflexion

## FORMATRICE

**Bénédicte HAUTIER**

Psychologue, formatrice spécialisée en orientation professionnelle, gestion de carrière, soft skills, aide à la recherche d'emploi...

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3153	DIES Wallonie	Auberge de Jeunesse de Namur	avenue Félicien Rops 8 5000 Namur	01-10-24 08-10-24	2	09:00 - 17:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN533	DIES Wallonie	2

# La maison de repos, mon nouveau lieu de travail : mon rôle, mon implication, mes responsabilités

## CIBLE

Tous les profils de fonction rencontrés en MR/MRS. Toute personne amenée à débiter un travail en institutions pour personnes âgées

## OBJECTIFS

- Conscientiser les participant-e-s sur l'utilité des métiers en institutions de soins toutes fonctions confondues
- Valorisation, motivation de l'ensemble des fonctions
- Avoir connaissances des principales pathologies liées au vieillissement
- Conscientiser sur l'importance de la communication (avec les familles, les résident-e-s, les collègues)
- Conscientiser sur les attitudes bienveillantes et empathiques
- Donner une approche réaliste du travail auprès des personnes âgées en institution : implication, responsabilités, les moments difficiles

## CONTENU

- La personne âgée : notre perception – l'âgisme
- Le vieillissement : impacts sur les fonctions motrices, sensorielles, cognitives, affectives
- Les valeurs indispensables : respect, bienveillance et empathie
- Sensibilisation à la maltraitance : les dimensions du respect
- La communication avec les résident-e-s et leurs familles : sensibilisation à l'assertivité et la CNV
- Les relations professionnelles : travailler en équipe
- Organigramme et fonctions standards : approche de descriptifs de fonction
- Le contexte professionnel :
  - Un métier d'aide : confiance, estime de soi et développement personnel
  - Les impondérables : variabilité et continuité des horaires, pénibilité physique et émotionnelle (ergonomie et gestion des moments difficiles)
- Notion de secret professionnel, respect de la vie privé et réseaux sociaux

## MÉTHODE

Méthodes et ateliers de pédagogies actives pour favoriser les échanges et la motivation à la formation continue. Mises en situation avec l'analyse de diverses problématiques et recherche de solutions

## FORMATRICE

Adrianna MERCADANTE

Infirmière brevetée, cadre de santé, experte en recyclage des soins généraux

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3152	Formations Repère	Formations Repère	rue de la maîtrise 2 1400 Nivelles	13-11-24	1	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN534	Formations Repère	1

# Reconnaître nos croyances limitantes et les dépasser

## CIBLE

Toute personne désireuse de mieux se connaître pour mieux exprimer tout son potentiel professionnel

## OBJECTIFS

- Comprendre la mécanique à l'œuvre dans la formation et le renforcement de croyances
- Identifier quelques-unes de mes croyances
- Agir sur certaines croyances limitantes pour les transformer

## CONTENU

« Je dois faire des heures supplémentaires pour être bien vu-e par ma direction »  
« Je dois jouer avec mes enfants pour être un bon parent »

Que suis-je obligé-e de faire (ou ne pas faire) dans ma vie ?  
Quelles croyances ai-je sur moi-même, sur les autres, sur le monde en général ?  
Quelle vision limite mon champ d'action ?  
Serait-il possible d'identifier et d'agir sur les croyances qui empoisonnent mon existence ?

### Contenu

- Le méta-modèle (PNL)
- Les niveaux logiques (Dilts)
- La mise au carré (Faulx)
- La quadrante d'Ofman
- Les messages contraignants (Analyse Transactionnelle)
- Le recadrage (Systémique)

Références théoriques (e.a.) : Robert Dilts, Grégory Bateson, John Grinder, Richard Bandler, Françoise Kourilsky, Bernard Raquin, Programmation NeuroLinguistique, Jean Lermiaux, Antonio Damasio

## MÉTHODE

- Mises en situation
- Réflexion personnelle
- Apport d'outils d'analyse
- Exercices pratiques

## FORMATRICES

### Julie DUELZ

Licenciée en psychologie spécialisée en éducation,  
formatrice à l'Université de Paix

### Lysiane MOTTIAUX

Éducatrice, formatrice à l'Université de Paix

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3155	Université de Paix asbl	Université de Paix asbl	boulevard du Nord 4 5000 Namur	04-04-24 05-04-24	2	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN535	Université de Paix asbl	2

# Développer l'estime de soi

## CIBLE

Toute personne souhaitant développer et/ou renforcer sa propre estime de soi dans ses relations professionnelles

## OBJECTIFS

- Mieux se connaître
- Identifier ses croyances limitantes pour les dépasser
- Pouvoir clarifier ses valeurs et adapter ses comportements par rapport à celles-ci
- Identifier ses émotions et les besoins sous-jacents
- Mettre en place des actions pour atteindre ses objectifs

## CONTENU

« J'ai peur de ne pas être à la hauteur »  
 « Il-elle m'a dit que j'étais incompetent-e, cela doit être vrai »  
 « Les autres sont meilleur-e-s que moi, je ne suis pas intéressant-e »

Il nous est tou-te-s arrivé de douter de nos compétences et de notre capacité à affronter certaines situations. Et pourtant, chacun-e possède des qualités et des points forts sur lesquels il-elle peut s'appuyer en cas de difficulté.

Contenu :

- Auto-diagnostiquer notre niveau d'estime de soi
- Identifier nos valeurs personnelles
- Prendre conscience de nos croyances et de leurs conséquences sur la perception de notre valeur
- (Re)prendre la responsabilité de nos comportements
- Clarifier nos objectifs pour agir en cohérence avec ceux-ci

## MÉTHODE

- Méthodologie active et créative
- Exercices pratiques à partir des expériences
- personnelles
- Partages et échanges entre les participant-e-s

## FORMATRICE

Lysiane MOTTAUX

Educatrice, formatrice à l'Université de Paix

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Demi-jours	Horaire
F3157	Université de Paix asbl	Université de Paix asbl	boulevard du Nord 4 5000 Namur	19-09-24 26-09-24 03-10-24 10-10-24	4	09:30 - 12:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN536	Université de Paix asbl	2

# L'autolouange (ou Kasàlà) : un outil pour booster l'estime de soi

## CIBLE

Cette formation s'adresse à toute personne qui souhaite porter un autre regard sur ses réalités de vie personnelles et professionnelles, sur soi et sur les autres

## OBJECTIFS

- Acquérir une meilleure connaissance de soi
- Se positionner en tant que sujet de son histoire et reconnecter sa vitalité
- Favoriser l'expression de soi et la confiance en soi
- Sortir des modes relationnels basés sur la comparaison et la compétition et avancer sur la voie de la complémentarité et de la coopération
- Approcher l'action transformatrice du Kasàlà/ autolouange comme pratique de soi qui favorise l'installation d'une dynamique de changement individuelle et culturelle

## CONTENU

- Les trois piliers de l'estime de soi : l'amour de soi, la vision de soi, la confiance en soi
- Kasàlà/autolouange : origines, concept (approches de J. Kabuta et de M. Milis)
- L'autolouange : une posture, une école de présence, d'humilité et d'authenticité
- Jouer le « je » (sans entrer dans l'intime de sa biographie), un portrait de soi sans mensonge et sans modération : les trois consignes de l'autolouange
- Exercices de relaxation et de respiration consciente pour se centrer
- Ecriture de textes autolouange à l'aide de différents supports. L'objectif pour chaque participant-e est de rédiger trois textes sur la journée
- Proclamations : espace rituel de célébration et de révélation de soi
- « Habiter sa parole » : infuser ou faire siens les mots qui révèlent l'être pour faire aboutir le processus de valorisation
- Echanges et réajustement de la posture, selon les besoins, pour chaque participant-e avant de s'investir dans l'écriture d'un nouveau texte avec un autre support que le précédent

## MÉTHODE

- Exposés / Echanges / Exercice de relaxation
- Ecriture
- Proclamation de ses autolouanges
- Expérimentation de la pratique et de la posture de l'autolouange
- Réajustement de la posture selon une attention individuelle portée à chaque participant-e et à sa production (pour l'écriture comme pour la proclamation)
- Echanges et partage
- Proclamations de ses intentions

## FORMATRICE

### Anne-Gaëlle BAUDOT

Assistante sociale et licenciée en travail social, elle a travaillé en milieu hospitalier (oncologie et soins palliatifs) en tant qu'intervenante sociale.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3154	Sarah	Espace Santé	boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	20-09-24	1	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN537	Sarah	1

# Gestion du temps, gestion des priorités

## CIBLE

Toutes les personnes qui veulent améliorer leur efficacité, mieux gérer leur temps et leurs priorités

## OBJECTIFS

- Identifier ses principaux « voleurs de temps »
- Connaître les lois universelles qui régissent le temps et découvrir son fonctionnement interne face au temps
- Comprendre comment analyser/calibrer ses tâches et définir ses priorités
- Apprendre ou ré-apprendre les bases d'une bonne gestion du temps
- Guérir des tempsdinite, lifophilie et autres maux de la gestion du temps

## CONTENU

- Pourquoi a-t-on souvent la perception de manquer de temps ?
- Prendre conscience de son comportement quand il y a trop de choses à faire et pas assez de temps
- S'entendre sur les concepts fondamentaux : efficace, efficient, important, urgent...
- Savoir évaluer les durées, les délais et les échéances en tenant compte des lois universelles
- Savoir distinguer l'important de l'urgent, les vraies et fausses urgences et prioriser ses tâches
- Utiliser l'agenda et réaliser des rétroplannings
- Vaincre la procrastination et réduire les interruptions
- Trucs pour négocier les demandes et dire non avec tact
- Adopter les bonnes pratiques de mail et se faciliter la vie avec outlook
- Ne pas perdre son temps en réunions c'est possible

## MÉTHODE

Une méthode interactive avec alternance d'exposés théoriques et d'exercices pratiques

## FORMATEUR

Xavier LIETAR

Master en psychologie clinique et master en psychologie commerciale et industrielle.  
Thérapeute-formateur-tabacologue.

Accompagnateur d'équipes dans le secteur de l'action sociale.

Chargé de cours à la European Communication School.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3156	CEFORM	CEFORM	rue du Centenaire 12 7160 Chapelle-lez-Herlaimont	03-12-24 16-12-24	2	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ

Référence	Opérateur	Jours
IN538	CEFORM	2

# Gérer mon temps et mes priorités

## CIBLE

Cette formation est adaptée à tout public, sans parcours de formation préalable. On y aborde les bases principales de la gestion du temps, en se référant au vécu des participant-e-s et en leur fournissant des outils et méthodes directement applicables.

## OBJECTIFS

- Améliorer sa gestion du temps pour augmenter son efficacité personnelle
- Identifier la gestion de son temps, ses éventuelles lacunes et les pistes d'amélioration
- Réduire son stress face à l'urgence et aux multiples tâches
- Apprendre à identifier les éléments perturbateurs et « mangeurs de temps »
- Découvrir des méthodes de gestion des priorités entre les tâches et les projets

## CONTENU

La formation s'articule sur deux axes : le diagnostic et des outils.

- Le diagnostic s'établit :
  - en faisant l'inventaire des points forts et des points faibles de chacun-e en gestion du temps
  - en identifiant le profil de chaque participant-e en matière d'organisation des tâches et projets
- Sur cette base, les participant-e-s se verront proposer différents outils leur permettant de :
- Prendre conscience de leur rapport au temps, de leurs rythmes d'énergie et de leurs manières de fonctionner
  - Mieux connaître ses périodes privilégiées d'efficacité
  - Aménager son travail en tenant compte de ces périodes
- Gérer leur temps par rapport aux autres et par rapport à leurs activités :
  - Différencier l'urgence et l'importance
  - Etablir des priorités
  - Prévoir un pourcentage de temps pour les imprévus
  - Rester pleinement concentré· sur leur tâche sans surcharger leur esprit
    - Faire des listes de tâches
  - Anticiper les périodes plus chargées
    - Avancer ou postposer certaines tâches
    - Créer un calendrier perpétuel
  - Gagner du temps grâce à une communication optimale :
    - En exprimant un « non » constructif si nécessaire
    - Négocier en cas d'urgence ou de surcharge
  - Réduire leur niveau de stress pour conserver un bien-être et une efficacité supérieure
    - Prendre conscience de ses signaux de stress

## MÉTHODE

La formation est basée sur des outils concrets et immédiatement applicables. A travers de nombreux exercices individuels et en groupe, chaque point abordé est vu en fonction de la réalité des participant-e-s.

## FORMATRICE

### Zakhia SERHANI

Formatrice, consultante et coach en management. Elle accompagne des individus ou des équipes dans leurs démarches de changement : gestion de projets (initialisation ou exécution du projet), amélioration de la gestion du temps et de son organisation personnelle, prise en main d'une équipe, conflits, gestion du changement...

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3165	Bruxelles Formation   BF entreprises	Bruxelles Formation   BF entreprises	rue de Stalle 67 1180 Bruxelles	29-01-24 05-02-24	2	09:00 - 16:30

# Etre soignant·e, une course contre la montre... Comment y faire face ?

## CIBLE

Cette formation s'adresse à tou-te-s les soignant·e-s, infirmier·ère-s, aides-soignant·e-s, ergothérapeutes, kinésithérapeutes...

## OBJECTIFS

- Mettre en lumière les situations stressantes : quelle est la réalité du-de la soignant·e au quotidien ?
- Réduire l'épuisement du-de la soignant·e : comment aborder ce qui semble insurmontable ?
- Apprendre à faire face à son impuissance
- Transformer sa propre réalité et adapter sa temporalité
- Retrouver l'essentiel et l'épanouissement dans le soin

## CONTENU

- Objectiver la réalité du-de la soignant·e, du-de la patient·e, de la direction
- Techniques pour « mieux vivre » avec la réalité et la temporalité de l'autre
- Comment aborder ce qui nous semble invivable ?
- Revenir à l'essentiel de notre métier
- Replacer au centre l'essentiel dans le soin
- Analyse de situations stressantes
- Des techniques inspirées de la pleine conscience, Mindfulness
- Techniques de relaxation
- Se décharger et se ressourcer
- S'adapter à ce qui est inchangeable
- Des mains pour écouter et revenir à l'essentiel du soin
- Relativiser les situations
- Revoir ses exigences
- L'influence du groupe sur notre perception de la situation
- Comment aborder une problématique
- Comment exposer une demande
- Savoir écouter les besoins d'autrui
- Prendre soin de soi
- Faire la différence entre l'essentiel et l'urgent
- Le deuil de sa journée idéale
- Échanges d'expérience et exercices pratiques

## MÉTHODE

- Exposé théorique
- Partage du vécu
- Exercices de mise en situation
- Partage de mon expérience en milieu hospitalier
- de soins palliatifs et d'oncologie
- Échanges
- Powerpoint
- Récapitulatif écrit des divers outils à utiliser

## FORMATRICE

Véronique LANDOLT

Kinésithérapeute spécialisée en soins palliatifs et oncologie

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3464	SARAH	Espace Santé	boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	19-02-24	1	09:00 - 16:00

# Gestion du temps et des priorités

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Apprendre à collaborer avec le temps et ne pas être en compétition contre lui
- Apprendre à être « moins disponible » dans un monde saturé en « pollution attentionnelle »
- Connaître des outils simples et efficaces pour la gestion de tâches (Kanban, méthode GTD...)
- Comprendre l'impact des émotions dans la gestion du temps
- Apprendre à discipliner son mental pour être efficace

## CONTENU

- Connaître les difficultés liées au profil d'identité de la personne et les difficultés liées à la société et la culture dans la gestion du temps
- Apprendre à gérer ses émotions afin de mieux planifier ses activités et priorités
- Apprendre à se fixer des objectifs atteignables
- Les participant-e-s seront invité-e-s à mettre les concepts vus en pratique en les appliquant à leurs tâches professionnelles

## MÉTHODE

La dimension théorique sera abordée dans une alliance subtile avec la pratique, ainsi elle partira du vécu et de l'expérience des travailleur-euse-s et sera enrichie par des outils simples et pratiques pour les aider dans la gestion du temps.

De plus, les travailleur-euse-s pourront identifier leurs propres mécanismes de sabotage face au temps (dimension souvent inconsciente et automatique). La gestion des émotions sera aussi abordée puisque pour qu'un travail de qualité et dans le respect du temps soit fourni, le-la travailleur-euse doit être en cohérence avec ses émotions.

Du travail en sous-groupe et du brainstorming seront utilisés afin de mieux partager les expériences des participant-e-s.

## FORMATRICE

Sherlla OLIVEIRA

Bachelière en soins infirmiers, master en promotion et éducation pour la santé (ULg), agrégée d'enseignement secondaire supérieur (ULg), formatrice, conférencière, accompagnatrice pédagogique, thérapeute, prof de yoga et pilates.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3166	COCOON	COCOON	ruelle Renard 11 4030 Liège	08-04-24 09-04-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN539	COCOON	2

# Mieux gérer son temps pour gagner en efficacité professionnelle

## CIBLE

Les responsables de projets, les responsables d'équipe ou les employé-e-s ayant la possibilité d'organiser leur emploi du temps de façon autonome

## OBJECTIFS

- Gérer les urgences et priorités
- Être outillé-e pour mieux s'organiser
- Identifier ses voleurs de temps
- Comprendre son fonctionnement et ses difficultés par rapport au temps
- Planifier et gérer un projet dans le temps

## CONTENU

- Comprendre les concepts liés à la gestion du temps
- Gestion des urgences et des tâches importantes avec la Grille Eisenhower
- Refuser les tâches et responsabilités qui ne nous appartiennent pas (principe des « signes » voleurs de temps)
- Identifier les lois qui régissent notre rapport au temps et impactent notre temps et notre état de stress
- Connaître les différents modes de fonctionnement et prendre conscience de ses propres (dys)fonctionnements en termes de gestion du temps
- Identifier les éléments « voleurs de notre temps » et pollueurs d'esprit
- Analyser son temps : grille d'analyse
- Comprendre les fonctionnements ou difficultés avec le concept des « maladies du temps »
- Comprendre quelques règles de planification et d'organisation
- Planification / action
- Boucles d'activités
- Seuil de productivité
- S'outiller pour mieux s'organiser
- Définir un objectif SMART
- Mieux gérer les deadlines avec le rétroplanning
- Utiliser des outils d'organisation et de priorisation
- Découvrir les outils de gestion du temps et de planification adaptés aux besoins (Trello, agendas, planificateur, diagramme de Gantt...)

## MÉTHODE

Apports théoriques courts, exercices et analyses de situation pour manipuler les techniques et outils de gestion du temps

## FORMATEUR

Guillaume HANNECART

Formateur chez Cap Action ; la pédagogie, les neurosciences, le management, l'accompagnement au changement et les supervisions d'équipes sont ses domaines de prédilection.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3164	CAP ACTION	Forenco	rue de l'arbre de la justice 3a 1490 Court-St-Etienne	10-06-24	1	09:00 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN540	CAP ACTION	1

# L'insatisfaction, principal moteur de changement

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Mieux connaître ses réactions et celles de son équipe dans les situations difficiles
- Accompagner les différentes étapes du changement
- Motiver et développer les processus facilitant la participation des membres de l'équipe
- Agir pour obtenir de manière constructive les changements nécessaires
- Savoir réagir dans les situations d'insatisfaction

## CONTENU

De nombreux·ses professionnel·le·s témoignent de moments d'insatisfaction, voire de leur colère, face à des difficultés et situations diverses, en lien avec leurs bénéficiaires, leurs collègues... De nombreuses situations peuvent générer de la colère (agressivité, négligence des bénéficiaires, difficultés relationnelles...) ou mettent mal à l'aise (inertie des familles, des jeunes, des collègues, complexification des situations...). Si rien n'est fait, le·la professionnel·le peut s'enliser dans ses propres ressentis et se trouver dans l'impossibilité d'entrevoir des possibilités de changement et d'amélioration.

- Définir ce qui ne me plaît pas et ce que j'aimerais changer
- La part du rêve et la réalité
- Qui a le pouvoir de la solution ?
- Quelles sont les options dans ma zone de pouvoir ?
- Comment mobiliser l'autre dans sa zone de pouvoir pour contribuer à une solution qui convienne à tou·te·s ?

Les outils utilisés sont directement empruntés à l'analyse transactionnelle et aux techniques de coaching

## MÉTHODE

Dans nos formations, nous utilisons des méthodes adaptées à la pédagogie des adultes :

- Utiliser et analyser leurs situations professionnelles
- Transformer leur expérience « implicite » en processus « explicite » au regard de notre théorie et de nos modèles
- Leur permettre d'expérimenter par des exercices et par des jeux de rôles (pour ce faire nous utilisons l'apport de la caméra ou de DVD)
- Favoriser l'interactivité et les aspects ludiques (dynamique)
- Ancrer l'apprentissage par un aller-retour entre la théorie et la pratique

## FORMATRICE

Marie CHATELLE

Coach, accompagne les équipes et les organisations dans la dynamique du changement et de la qualité de vie au travail.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3163	PSDD asbl	Espace Kegeljan	rue Henri Lecoq 47 5000 Namur	06-02-24 20-02-24	2	09:00 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN541	PSDD asbl	2

# Motivé·e par son travail, épanoui·e dans son équipe ?

## CIBLE

Toute personne appelée à travailler en équipe

## OBJECTIFS

- Comprendre, questionner, réfléchir sa motivation, son épanouissement au travail
- Comprendre son rôle dans la démarche d'amélioration, sa motivation, le sentiment de bien-être au sein d'une équipe
- Maximiser les apports individuels et personnels afin de travailler positivement entre collègues

## CONTENU

Il est très difficile de travailler au quotidien si la motivation et l'épanouissement ne sont pas présents. Et pourtant, les travailleur·euse·s sont plus heureux·euses et plus épanoui·e·s au travail lorsqu'irradie un sentiment positif dans les équipes.

Dès lors que cette positivité est présente, ce sont directement l'institution, le personnel, les collègues et surtout les bénéficiaires qui en ressentent les effets bénéfiques.

Le travail, une valeur épanouissante en soi ? Références théoriques sur la question et réflexion sur mon positionnement personnel

Soi au travail, un travail sur soi : un sens personnel pour chacun·e

Nécessité de la prise de recul, qu'est-ce qu'entrer en interdépendance avec l'équipe ?

Mieux comprendre la motivation : le modèle de l'autodétermination, les motivations intrinsèques, les motivations extrinsèques, les besoins principaux au travail pour alimenter ma motivation

Mes attitudes, mes besoins, mes valeurs : choisir comment exercer mon métier, identifier mes valeurs clés et les besoins associés à ces valeurs, réfléchir alors aux actions que je peux mettre en place pour transmettre une dynamique positive dans l'équipe

## MÉTHODE

Une pédagogie interactive et participative faite d'une part d'exposés théoriques, informatifs ou questionnants, et d'autre part d'exercices. Elle sera aussi alimentée par les acquis et les vécus professionnels des participant·e·s

## FORMATEUR

Xavier LIETAR

Master en psychologie clinique, master en psychologie commerciale et industrielle.

Thérapeute-formateur-tabacologue.

Accompagnateur d'équipes dans le secteur de l'action sociale.

Chargé de cours à la European Communication School.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3162	CEFORM	CEFORM	rue du Centenaire 12 7160 Chapelle-lez-Herlaimont	25-06-24 01-07-24	2	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
INS42	CEFORM	2

# La motivation ciment clé pour le changement

## CIBLE

Toute personne intéressée pour se remotiver

## OBJECTIFS

- Développer la motivation de l'intervenant-e et du-de la bénéficiaire
- Apprendre les stratégies d'apprentissage nécessaires face aux étapes de la vie professionnelle
- Prendre conscience des composantes de la motivation
- Trouver et expérimenter l'attitude cohérente dans les relations où le vécu de l'échec est trop présent
- Pratiquer les outils et construire un processus qui prend en compte les facteurs de motivation et les bases de l'estime de soi

## CONTENU

De nombreuses personnes décrochent de leurs situations quotidiennes qu'ils vivent comme complexes car elles se sentent démotivées et ont perdu du sens et souvent leur estime de soi face à des difficultés rencontrées durant leur existence.

Les gens deviennent anxieux, nerveux... ont des comportements de fuite ou de rejet total face à l'apprentissage, aux changements, aux étapes de la vie etc. Ils se braquent envers la société qu'ils estiment nocive et délétère.

La construction de l'estime de soi est le ciment indispensable pour se sentir investi-e et motivé-e dans son parcours de vie.

## MÉTHODE

- Méthodologie participative et active
- Présentation d'outils concrets et théoriques avec powerpoint
- Mise en situation, test, travaux en sous-groupes et analyse
- Des types de situations vécues pourront servir de base pour l'examen d'outils spécifiques ; l'objectif étant que les participant-e-s aient des techniques réellement utilisables sur leur terrain professionnel

## FORMATRICE

Ginette DEBUYCK

Master en sciences de l'éducation, formatrice

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3159	Médiations asbl	Carrefour 19	rue du marteau 19 1000 Bruxelles	30-01-24 08-02-24	2	09:30 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN543	Médiations asbl	2

# Relations et communication avec les résident·e·s d'une maison de repos

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Donner une base théorique
- Outiller par un questionnaire sur la qualité de vie et l'assertivité, par une déclaration d'un comportement problématique
- Découvrir votre pratique professionnelle par des mises en situation et des illustrations (vidéos, photos...)
- Outiller les participant·e·s par des outils d'évaluation
- Informer les participant·e·s concerné·e·s par la personne fragilisée, à ses éventuelles difficultés relationnelles et communicationnelles

## CONTENU

- Définitions de la personne fragilisée et de ses besoins
- Problèmes relationnels et communicationnels chez certain·e·s résident·e·s liés à certaines pathologies
- Actions préventives sur le comportement problématique (augmenter la qualité de vie et faciliter la communication, l'analyse fonctionnelle du comportement, l'apprentissage d'habiletés, l'adoption d'attitudes sécurisantes/ de soutien, l'approche positive, l'adaptation du lieu de vie...) et stratégies d'intervention
- La bientraitance

## MÉTHODE

Axée sur votre vécu, vos expériences et interactive (Brainstorming, Mindmapping, jeux de rôle, analyse de situations, questionnaires, rédaction d'un incident critique, discussions)

## FORMATRICE

Carine ROUHART

Licence en logopédie et master en sciences du travail. Formatrice et coach dans les secteurs scolaires et non marchands, expérience de 13 ans en institution.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3158	COCOON	COCOON	ruelle Renard 11 4030 Liège	23-05-24 30-05-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN544	COCOON	2

# Ikigai : une journée pour (re-)donner du sens !

## CIBLE

Travailleur-euse-s sociaux-ales, animateur-ric-e-s socio-culturel-le-s, gestionnaires d'équipe, professionnel-le-s des secteurs de l'aide à la personne, de la réinsertion socio-professionnelle, de la formation

## OBJECTIFS

- Apprendre à mieux se connaître à travers l'outil de l'IKIGAI
- Définir la vie qui fait SENS pour soi
- Se (re)connecter à ses talents et ses ressources et (ré)identifier ses motivations
- (Re)connaître ses valeurs et ses engagements sociaux
- (Re)trouver l'équilibre entre vie professionnelle/ vie privée

## CONTENU

- Temps d'accueil et de présentations
  - Découverte de la philosophie et de l'outil IKIGAI
  - Exploration de ses ressources personnelles
- Utilisation des forces de caractère
- Mise à contribution des proches (collègues, ami-e-s ou famille) au préalable
- Partage des savoir-faire « en action » dans sa vie
  - Mettre en évidence les valeurs qui font sens
- A partir du regard que chacun-e pose sur le monde, trouver les « causes » qui touchent
- Revenir à ses « modèles » (héroïne-s, mentor-e-s, inspirateur-ric-e-s) et à ce qu'ils éveillent
- Partage sur les « moteurs » qui donnent du carburant dans l'action
  - Clarifier ses aspirations personnelles
- Retour à ses talents « naturels »
- Connexion à ses états de « flow »
  - Reconnaître les opportunités professionnelles qui nous conviennent
- Retour en enfance et aux métiers rêvés
- Ouvrir le champ des possibles – si on lève toute contrainte
  - Trouver les mots-clés qui complètent les éléments « mission » - « vocation » - « passion » - « profession » dans le tableau IKIGAI
  - Faire le bilan de ce qui fait SENS pour soi (intersection)
- Temps de réflexion sur le fil rouge de mon IKIGAI
- Formulation de son propre IKIGAI
  - Prendre un engagement
- Formuler un « premier pas » en direction de son IKIGAI

## MÉTHODE

- Un bref exposé théorique
- Différents tests de personnalité et outils de développement personnel
- Des temps de réflexion personnelle
- Des échanges en binômes et en sous-groupes
- Des partages en grand groupe

## FORMATRICE

### Priscilla DE RADIGUES

Formatrice soft-skills, communication interpersonnelle, gestion de conflits, gestion du stress. Coach et thérapeute : accompagnements individuels et de groupes.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3160	Bruxelles Formation   BF entreprises	Bruxelles Formation   BF entreprises	rue de Stalle 67 1180 Bruxelles	22-02-24	1	09:00 - 16:30

## PARTICULARITÉ

Référence	Opérateur	Jour
IN545	Bruxelles Formation   BF entreprises	1

# A la découverte de mon profil de motivation

## Une approche de la motivation centrée sur le plaisir

### CIBLE

Toute personne qui se pose des questions sur le sujet, qui souhaite se remobiliser (ou mobiliser) dans son travail

### OBJECTIFS

- Re-donner du sens à son travail
- Alimenter son capital plaisir au regard de ses compétences, fonctions, missions, activités
- Identifier la hiérarchie de ses moteurs et agir en accord avec ses motivations profondes
- Pouvoir activer ses déclencheurs d'envie et s'engager pleinement dans une activité
- Pouvoir échanger sur le sujet de ses motivations avec un tiers (client-e, collègue... ) que cela pourrait aider

### CONTENU

La motivation, un moteur à bien entretenir !

La formation s'adresse à toute personne désireuse d'entamer un parcours réflexif sur la cohérence entre efficacité, sens et motivation dans leur métier.

Elle se veut être un espace-temps de prise de recul, d'analyse, de questionnement, de partage autour de sa situation professionnelle.

Une approche de la motivation centrée sur le plaisir. Le SISEM® «Self Implication Strategies for Ethics in Management» (stratégie d'auto implication pour un management éthique) part du constat que, pour réussir et s'épanouir, il est préférable d'aimer ce que l'on fait.

C'est pourquoi il s'intéresse aux sources de motivation intrinsèque de l'être humain afin de nous indiquer comment faire pour trouver sa place, alimenter ses moteurs motivationnels et développer ses talents.

### MÉTHODE

En miroir des apports théoriques et des outils, l'ensemble des activités permettent une meilleure connaissance de soi et ainsi de se définir comme acteur-riche au travers de la réflexion, l'analyse, la mise en situation, le partage d'expériences avec ses pair-e-s tout en laissant une place à l'expression individuelle

### FORMATRICE

#### Sophie HOLEMANS

Passionnée depuis toujours par le fonctionnement de l'être humain et sa relation au travail, Sophie est titulaire d'un master en psychologie du travail et des organisations. Formatrice et coach depuis 12 ans, elle est certifiée à l'outil SISEM à l'aide duquel elle aide des salarié-e-s, dirigeant-e-s et (futur-e-s) entrepreneur-e-s à déterminer les ressorts de leur motivation profonde afin de combiner plaisir, sens et efficacité au travail.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3161	FORS HENALLUX	FORS HENALLUX	rue de l'Arsenal 10 5000 Namur	12-09-24 19-09-24	2	09:00 - 17:00

# Apprivoiser ses émotions pour rebondir en cas de crise

## CIBLE

Toute personne se sentant touchée par la gestion des émotions, notamment lors de vécu de crise

## OBJECTIFS

- Dédier un espace-temps pour partager des ressentis survenus lors d'une crise et leurs implications passées, présentes, à venir
- Apprendre à reconnaître les émotions qui nous submergent et mettre des mots dessus
- Repérer ensemble des pistes d'action, individuelles ou collectives
- Distinguer le mental (pensées), les émotions (ressentis), le corps physique et parvenir à utiliser ces informations
- Améliorer les processus de fonctionnements relationnels et comportementaux

## CONTENU

Le but de cette formation est de permettre aux travailleur·euse·s de s'exprimer et de faire appel à leurs ressources individuelles pour pouvoir récupérer rapidement en période ou après une crise, mais aussi de développer des techniques et réflexes personnels permettant à chacun·e de prendre soin de soi et ainsi éviter un syndrome de stress post traumatique.

La formation débute par un temps de partage et d'écoute.

- Balayage corporel (aller à la rencontre de la sensation physique liée à l'émotion) augmenter les perceptions sensorielles
- Processus d'ancrage dans le présent (avec la pleine conscience)
- Défusio cognitive (diminuer le mental et
- Acceptation (>>évitement)
- Reconnexion avec les valeurs en jeu
- Élargissement de nos perspectives

L'intervention vise non pas à changer le contenu cognitif (pensées, croyances, souvenirs) et émotionnel des participant·e·s mais à changer la relation à ce contenu, de façon à élargir le répertoire comportemental, le rendre plus fonctionnel et lui redonner du sens.

## MÉTHODE

- Méthodologie active et participative
- Espace d'analyse de situations vécues, d'observation, d'expression, d'écoute et de parole
- Concepts théoriques illustrés par des exercices de mise en situation, de communication, de partage d'expérience...
- Invitation à identifier des pistes d'actions concrètes à mettre en place dès le lendemain

## FORMATRICES

Nathalie FERNANDEZ  
Formatrice et psychologue.

Corinne URBAIN  
Formatrice et massothérapeute, thérapeute

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3216	CEFEM	Auberge de jeunesse Bruegel	rue du Saint-Esprit 2 1000 Bruxelles	19-03-24 26-03-24	2	09:00 – 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN546	CEFEM	2

# Prendre soin des autres et prendre soin de soi

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Être capable d'identifier les pièges dans la relation d'aide et d'y trouver sa juste place
- Repérer les freins, les signaux d'alerte, les croyances limitantes nous empêchant de prendre soin de soi
- Apprendre à se positionner en fonction de l'attitude des bénéficiaires de soins et à y répondre de façon adéquate
- Prendre le chemin de la bienveillance envers soi-même : rester en contact et en présence à son corps, à ses émotions et ses besoins
- Apprendre à savoir dire « non », poser ses limites, prendre de la distance, décompresser et retrouver un état de bien-être et de calme

## CONTENU

La formation consistera en états des lieux, définitions, mise en commun et travaux pratiques.

Des techniques de respiration, énergisantes et calmantes, seront utilisées pour apprendre à se poser en écoutant ses limites et ses besoins afin de prendre soin de soi.

Prendre conscience de son comportement et de sa position dans la relation d'aide : ni éponge, ni sauveur... savoir comment se situer et déjouer les pièges inhérents à cette relation si spécifique.

Prendre soin de soi dans toutes les dimensions physiques, psychiques, émotionnelles, cognitives... est une nécessité afin de se sentir épanoui-e au travail.

Nous apprendrons à savourer que notre bien-être dépend de notre capacité à nous traiter avec douceur et bienveillance. Rien à voir avec l'égoïsme car s'occuper de soi favorise une relation aux autres plus harmonieuse et efficiente, plus professionnelle et sereine.

## MÉTHODE

- Méthodologie expérientielle, interactive et participative
- Echanges entre participant-e-s des situations vécues sur le terrain et analyse structurée
- Mise en application immédiate et pratique des techniques proposées
- Confrontation des expériences sur le terrain et avec les nouvelles propositions expérimentées
- Débriefing réguliers
- Pratique d'une palette d'outils efficaces : tests, techniques de relaxation (détente du corps), respiration (calmante, équilibrante et énergisante), étirements de base du yoga, méditation

## FORMATRICES

Hendrika HERMANS

Kinésithérapeute, sophrologue, formatrice

Karine MAL

Assistante sociale

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3196	Médiations asbl	Carrefour 19	rue du marteau 19 1000 Bruxelles	09-04-24	1	09:30 - 16:00

# La colère, une émotion à apprivoiser

## CIBLE

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant apprendre à mieux se connaître et mieux comprendre, canaliser, gérer et transformer cette émotion qu'est la colère

## OBJECTIFS

- Identifier les signes avant-coureurs de la colère
- Comprendre et gérer au mieux la colère (la mienne, celle de l'autre) : agir plutôt que réagir
- Exprimer ses émotions et ses besoins de façon positive et favoriser la bienveillance vis-à-vis de soi et des autres
- Prendre conscience des impacts de l'expression de la colère tout comme des impacts de son refoulement
- Repérer les besoins non comblés qui se cachent derrière la colère et favoriser la communication assertive

## CONTENU

### Exposés :

- La colère : son utilité, ses mécanismes et ses manifestations
- Les modifications corporelles liées à la colère
- La dépendance biochimique à l'énergie de la colère dont souffrent les personnes colériques
- De l'interdit de la colère à l'accueil des émotions et des besoins
- L'axe de la colère : entre le refoulement et la colère noire qui détruit, comprendre les mécanismes de survie, les peurs et envisager la voie du milieu
- La colère, le temps, le pardon
- Comprendre, se protéger et gérer la colère de l'autre selon certaines situations et selon les publics spécifiques
- Reprendre la pleine responsabilité de sa colère
- Utiliser l'énergie de vie de la colère afin de préserver son intégrité, de pratiquer une communication bienveillante et d'établir des relations positives
- Adapter ses comportements et prendre du recul face aux tensions et frictions du quotidien

### Exercices :

- La colère et le temps : évaluation de sa colère selon des événements passés, échange en grand groupe et constats
- Exercice de relaxation dynamique : se détendre et revenir au corps
- Exercice de respiration abdominale : se centrer et accéder à sa stabilité intérieure afin d'observer la colère pour la traiter et la gérer et éviter d'être « hors de soi »
- Les 4 étapes de l'empathie : j'identifie mes besoins
- Exercice d'empathie deux par deux et échanges en grand groupe

## MÉTHODE

- Exposés
- Techniques de respiration et de relaxation dynamique
- Mises en situation
- Partage d'expériences

## FORMATRICE

Anne-Gaëlle BAUDOT

Assistante sociale et licenciée en travail social

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3223	SARAH	Espace santé	boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	10-09-24	1	09:00 – 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN547	SARAH	1

# Déjouer le stress et les émotions perturbatrices au travail : comment s'y prendre ?

## CIBLE

Travailleur-euse social-e, psychologue, médecin, éducateur-riche, infirmier-ère, paramédicaux, aide-soignant-e

## OBJECTIFS

- Identifier et comprendre les causes du stress au travail
- Identifier et mieux comprendre les émotions vécues au travail et leurs causes
- Apprendre à mieux réguler ses émotions
- Repérer les facteurs de risques dans son environnement professionnel
- Elaborer un plan d'actions en vue d'un mieux-être professionnel

## CONTENU

- Le stress au travail : définition, identification des facteurs de risque, impacts physiques et psychiques sur le-la travailleur-euse
- Présentation des concepts de l'intelligence émotionnelle, expérimentation d'outils de gestion des émotions
- Les émotions dans la relation professionnelle : mieux comprendre les émotions qui nous animent au travail et apprendre à les réguler
- Les émotions collectives, quel vécu selon quelle équipe ? Expérimentation d'outils au service d'une équipe plus sereine et émotionnellement mature
- Présentation du burnout et des risques psychosociaux, outils de diagnostic et pistes d'actions
- L'impact de l'environnement social sur le stress et la gestion des émotions dans le contexte professionnel, élaboration d'un plan d'actions permettant de limiter les risques

## MÉTHODE

- S'appuyer sur le vécu des professionnel-le-s
- Proposer des outils et des éclairages théoriques visant à renforcer les compétences
- S'enrichir de l'expérience des autres participant-e-s
- Créer un climat favorisant l'expression de chacun-e dans le respect des autres
- Privilégier une dynamique interactive et participative
- Faciliter les processus d'apprentissage à travers des moments de partage et de réflexion
- Privilégier l'expérimentation de nouvelles compétences à travers des exercices pratiques et des mises en situation

## FORMATRICE

Claire VAN CRAESBEECK

Psychologue et psychothérapeute, formatrice et accompagnante

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3218	Cap Care	Centre de formation FORMEHOS	avenue du tir 77 7000 Mons	30-01-24 13-02-24 19-03-24	3	09:00 – 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN548	Cap Care	3

# Apprendre à gérer ses émotions : une faculté à la portée de tou·te·s ?

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Maîtriser et différencier ce qui relève d'un état de stress d'un état d'épuisement émotionnel
- Utiliser des outils concrets pour gérer ses émotions
- Conserver une juste distance critique et émotionnelle face à des situations professionnelles difficiles

## CONTENU

- Comprendre ce que recouvre le stress et comment il se développe
- Distinguer le bon stress du mauvais stress
- Identifier les facteurs individuels, organisationnels et contextuels du stress
- Apprendre à repérer les manifestations émotionnelles diverses (stress, colère, frustration, tristesse, déception...)
- Du stress chronique au burnout : un glissement subtil de la tension à l'épuisement
- Identifier et actionner les leviers permettant de réduire la tension interne en utilisant des techniques de gestion du stress et des émotions
- Apprendre à exprimer ses émotions sans se laisser envahir et à poser clairement ses limites
- Optimiser sa gestion du temps
- Développer et exprimer une attitude assertive

## MÉTHODE

Nous travaillerons à partir de l'expérience de chacun·e et de situations vécues. Les méthodes utilisées seront variées et complémentaires : échanges, analyses de cas, mises en situation, questionnements, débriefing... ce qui nous permettra de favoriser le transfert sur votre terrain des apprentissages et des outils développés durant la formation.

## FORMATEUR

### Alain SERVAIS

Psychothérapeute, professeur à la Haute Ecole de la province de Liège et formateur depuis plus de 15 ans en gestion stress et émotions. Conférencier à Genève et Rome pour l'Association Européenne de Psychocinétique, responsable scientifique de la Post-formation en développement personnel et thérapie psychomotrice» organisée par la province de Liège. Formateur au CECOTEPE asbl.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3217	CECOTEPE	Maison provinciale de la formation	rue Cockerill 101 4100 Seraing	08-04-24 09-04-24	2	09:00 – 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN549	CECOTEPE	2

# Vivre et travailler sereinement avec ses émotions

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Comprendre le mécanisme des émotions et son impact sur la communication
- Expérimenter des actions concrètes visant à gérer positivement ses émotions
- Comprendre le mécanisme et nos réactions spontanées irréflechies
- Travailler sereinement malgré ses émotions et celles des autres travailleur-euse-s, la famille, les bénéficiaires... Comprendre comment se bloque la communication raisonnée lorsque nous sommes sous l'effet d'une émotion désagréable
- Mettre en place des actions, des pensées, des gestes qui nous permettrons d'évaluer nos émotions avec bienveillance
- Utiliser l'aspect positif de celles-ci

## CONTENU

- Réfléchir le mécanisme et nos réactions spontanées
- Regarder du côté de notre cerveau et comprendre comment se bloque la communication raisonnée sous l'effet d'une émotion désagréable
- Comprendre l'autre avec empathie et bienveillance dans ses émotions, pratiquer l'écoute active
- Se (re)connecter au néocortex pour une communication efficace
- Répertorier nos émotions et leurs effets sur nos comportements et notre manière de communiquer
- Quand l'émotion est aux commandes, reprendre le contrôle pour réduire le stress et la violence qui pourrait en découler.
- Désancrer certaines habitudes comportementales et les remplacer par d'autres plus positives.

## MÉTHODE

En partant des attentes des participant-e-s, alternance de théories et de pratiques concrètes issues de la PNL, de la médiation, de pleine conscience et méditation, de la pensée positive, de kinésiologie, de Brain Gym, relaxation...

## FORMATRICE

Christiane FRANCOIS

Créatrice de Cocoon Liège en 2000. Enseignante, médiatrice scolaire et familiale

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3219	COCOON	COCOON	ruelle Renard 11 4030 Liège	12-09-24 13-09-24	2	09:00 – 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN550	COCOON	2

# L'intelligence émotionnelle au service de vos projets professionnels

## CIBLE

Toute personne souhaitant ouvrir leur horizon sur les émotions

## OBJECTIFS

- Reconnaître les différentes émotions et leur impact sur la communication
- Comprendre les émotions de base et leur fonctionnement physiologique
- Cerner les conséquences physiques et mentales des émotions rencontrées
- Identifier l'utilité des émotions dans la vie quotidienne et professionnelle
- Expérimenter différents outils concrets pour gérer positivement ses émotions

## CONTENU

- Bilan personnel : quel est votre rapport aux émotions ? Connaissez-vous votre quotient émotionnel (QE) ?
- Comprendre les émotions et leur influence sur nos vies : découvrir le fonctionnement des différentes émotions sur le plan physiologique (brièvement) afin de pouvoir cerner leur impact sur le corps physique, sur notre intellect et sur nos relations avec autrui
- Identifier les causes et les effets
- Reconnaître le langage positif émotions
- Expérimenter différents outils pratiques de gestion des émotions à travers la relaxation, les étirements, les exercices physiques (adaptés au bureau), la respiration, la pleine conscience...
- Tester des techniques de communication positive, tenant compte de vos émotions
- Valoriser l'intelligence de ses émotions à travers un plan d'action personnel

## MÉTHODE

- Apports théoriques (env. 30%) : neurosciences, pleine conscience, communication non-violente, théories de la communication, Isabelle Filliozat... partant de situations concrètes.
- Autodiagnostic, jeux et expérimentations (env. 70%) : alternance d'activités recourant à des techniques mobilisant le corps, les émotions et les pensées

## FORMATRICE

### Priscilla DE RADIGUES

Formatrice en communication interpersonnelle, communication orale et écrite. Coach et thérapeute : accompagnements individuels et de groupes. Médiatrice sociale et coordinatrice d'une école des devoirs. Facilitation de groupe et médiation.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3222	Bruxelles Formation   BF entreprises	Bruxelles Formation   BF entreprises	rue de Stalle 67 1180 Bruxelles	19-09-24 26-09-24	2	09:00 - 16:30

# Je suis émotif·ve... Et alors ?

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Avoir un éclairage théorique sur le processus émotionnel afin de gérer positivement les sensations et comportements associés
- Développer son intelligence émotionnelle
- S'interroger sur son propre mode de fonctionnement émotionnel afin d'être mieux « outillé·e » face aux situations « difficiles »
- Conscientiser les travailleur·euse·s sociaux·ales à l'importance de la sphère émotionnelle dans les relations à autrui
- Développer des stratégies visant un équilibre émotionnel

## CONTENU

Une initiation théorique et pratique à la dynamique des émotions :

- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- Comment se déclenche le processus émotionnel ?
- Quelles sont les manifestations d'une émotion ? Comment se traduisent-elles comportementalement ?
- Qu'entend-on par le terme « intelligence émotionnelle » ? Comment la développer ?

Des exercices de mises en situation permettront une intégration de ces différents concepts. Les six dimensions de l'intelligence émotionnelle seront développées : la conscience émotionnelle, l'expression émotionnelle, la compréhension émotionnelle, l'utilisation émotionnelle, l'équilibre et l'harmonie émotionnelle... Des exercices (relaxation - visualisation - ancrage...) seront proposés visant à une meilleure gestion émotionnelle.

Au final, nous envisagerons comment exploiter les données fournies émotionnellement et sensoriellement dans une optique constructive. Des pistes d'action seront proposées afin d'apprendre à gérer ses comportements de peur ou de colère.

## MÉTHODE

Pédagogie active, basée sur un échange d'expériences personnelles. Les éclairages théoriques viendront compléter le cheminement et les réflexions menées. Nous irons également à la découverte d'outils tels que la roue des émotions, les cartes des besoins et émotions... Nous visionnerons également des extraits de film. A l'issue de la formation, chaque participant·e recevra un syllabus.

## FORMATRICE

Isabelle EVRARD

Responsable de Cap Action, fondatrice de Créativité. Ses domaines de prédilection : la gestion émotionnelle, les thématiques sociales, la créativité, les pédagogies actives.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3220	CAP ACTION	Maison Diocésaine	chaussée de Binche 151 7000 Mons	24-09-24 01-10-24	2	09:00 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN551	CAP ACTION	2

# Développer l'intelligence émotionnelle

## CIBLE

Toute personne qui désire développer ou améliorer ses compétences émotionnelles, ou qui démarre sa carrière

## OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement d'une émotion et son impact sur la communication
- Communiquer de manière adéquate
- Connaître les émotions de base et leur utilité dans la vie quotidienne et les relations
- Expérimenter des techniques pour réguler les émotions en fonction du contexte (régulation verbale, non verbale...)
- Décoder les émotions des autres, afin de

## CONTENU

Fondre en larmes, être pris-e de panique, péter un câble, être aux anges...

Pour plusieurs d'entre nous, les émotions constituent des expériences incompréhensibles, hors de maîtrise ou vite étouffées pour « ne pas se faire prendre » sous le coup de l'émotion devant nos collègues, supérieur-e-s ou proches. Serait-il nécessaire de cacher nos émotions, de les verrouiller, de les maîtriser à tout prix ? N'y aurait-il pas quelques profits à tirer de cet élan énergétique ? Joie, colère, tristesse, peur... pourquoi ne pas s'en faire des alliées, y compris lorsque nous vivons un conflit ?

Les apports théoriques porteront sur les aspects suivants : l'intelligence émotionnelle, les notions de sensation, d'émotion, de sentiment, les émotions de base et leurs fonctions, et la pleine conscience. Les exercices pratiques seront axés dans un premier temps sur l'identification, chez soi, des sensations, des émotions, des pensées et des tendances à l'action. Ensuite, les exercices cibleront l'expérimentation de divers moyens pour accueillir ou réguler ses émotions en fonction du contexte relationnel (corporels, mentaux, symboliques, verbaux).

Cette formation est construite sur deux axes : la compréhension de la mécanique des émotions et l'expérimentation d'actions concrètes de gestion positive des émotions.

Référents théoriques (e.a.) : Daniel Goleman, Isabelle Filliozat, Paul Ekman, Pierre Philippot, Ilios Kotsou, Thomas Gordon, Moira Mikolajczak

## MÉTHODE

- Apports théoriques construits sur base d'expériences concrètes
- Exercices pratiques pour tester des modes de gestion des émotions
- Supports et techniques variés : exercices de perception des sensations, jeux divers, activités corporelles...

## FORMATEUR-RICE

Guénaëlle CULOT

Master en philosophie, equicoach, formatrice à l'Université de Paix

Julien LECOMTE

Master en communication, formateur à l'Université de Paix

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3221	Université de Paix asbl	Université de Paix asbl	boulevard du Nord 4 5000 Namur	14-10-24 15-10-24	2	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN552	Université de Paix asbl	2

# Apprendre à gérer et à transformer son stress en énergie positive

## CIBLE

Toutes les personnes travaillant dans le secteur non marchand

## OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes d'installation et de développement du stress
- Gérer et diminuer les effets du stress sur sa sphère privée et professionnelle
- S'adapter et se protéger du stress dû à son environnement de travail et/ou privé
- Prévenir la surcharge psycho-sociale et l'épuisement professionnel
- Pratiquer les techniques de relaxation et de détente dans sa vie quotidienne

## CONTENU

- Compréhension des mécanismes du stress et du système émotionnel
- Techniques de gestion du stress
- Techniques de gestion des émotions
- Apprentissage de la gestion du temps et de ses effets sur le stress
- Découvrir nos programmes internes de réaction au stress pour mieux les apprivoiser
- Expérimenter l'approche par les ressources créatrices
- Développer son plan d'action et de nouvelles compétences

## MÉTHODE

Pédagogie adaptée à la formation d'adulte en proposant des mises en situation et l'analyse de situations vécues. Alternance d'apports théoriques et pratiques.

L'occasion sera donnée aux participant-e-s d'expérimenter la relaxation, la détente et autres techniques de gestion du stress. Les apports pourront être utilisés pour soi ou pour son équipe.

## FORMATRICE

Pascale FELLER

Infirmière, formatrice et conseillère bilan de compétences, intervenante pour l'asbl PSSD dans l'accompagnement des équipes et de la gestion du stress et du burnout.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3214	PSSD asbl	Espace Kegeljan	rue Henri Lecoq 47 5000 Namur	18-03-24 25-03-24 27-03-24	3	09:00 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN553	PSSD asbl	3

# Mieux gérer mes émotions face aux décès

## CIBLE

Cette formation s'adresse aux personnes travaillant dans les hôpitaux, les maisons de repos et de soin, les homes... et qui sont confrontées au décès de résident-e et à leur famille

## OBJECTIFS

- Acquérir différentes méthodes efficaces pour mieux gérer vos émotions
- Comprendre le fonctionnement des différents types de deuil
- Acquérir différents outils pratiques pour vous accompagner sur le chemin du deuil
- L'importance des rites funéraires selon la spiritualité du-de la patient-e et de sa famille
- Accompagner le deuil en institution pour les résident-e-s qui connaissaient le-la défunt-e

## CONTENU

- La régulation des émotions (au quotidien)
  - Qu'est-ce qu'une émotion ?
  - La compréhension des émotions
  - L'identification des émotions d'autrui
  - La régulation des émotions
  - La mise en pratique des techniques de régulation émotionnelle
- La gestion du deuil, gérer ses émotions face au décès d'un-e patient-e
  - Le chemin du deuil
  - Les différents types de deuils compliqués
  - Les émotions liées au deuil
  - Outils pratiques pour vous accompagner sur le chemin du deuil
  - Définition et rôles des rites funéraires
  - Les rites à travers les religions
  - L'importance d'informer sur ses choix en fin de vie
  - Création d'un rite funéraire personnel et en institution

## MÉTHODE

- L'approche pédagogique proposée est active et s'appuie sur l'observation, par les participant-e-s, de leur propre pratique, à l'aide d'un questionnaire proposé par la formatrice
- Communication libre au groupe de l'analyse personnelle
- Exercices pratiques, simples, concrets, accessibles à toutes et tous, en lien avec le thème abordé

## FORMATRICE

### Naïke COINNE

Diplômée en psychologie clinique, elle accompagne autrui dans ses différentes difficultés de vie, qui peuvent être du domaine de la psychiatrie, de la gériatrie ou de l'oncologie. Par son orientation aux thérapies cognitivo-comportementales, elle propose différentes techniques de gestion émotionnelle afin d'aider les personnes à mieux faire face aux tracas de la vie quotidienne.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3215	Maison de la formation	Maison de la formation	rue du Follet 10 7500 Tournai	21-03-24 28-03-24	2	08:30 - 16:00

# Les émotions : les utiliser stratégiquement pour faire bouger nos bénéficiaires

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Identifier les émotions principales (peur, colère, tristesse, culpabilité, honte)
- Comprendre l'utilité des émotions principales et comment elles nous conduisent à réagir
- Pouvoir les mobiliser et les utiliser de manière constructive
- Travailler des situations concrètes où elles deviennent un support plutôt qu'un-e ennemi-e à abattre

## CONTENU

A travers des expériences concrètes et grâce à la richesse du groupe, la formatrice permettra aux participant-e-s de ressentir différentes émotions et d'en comprendre l'utilité. Elles seront resituées dans l'approche systémique du modèle de Palo Alto.

Elle prendra un temps pour chaque émotion en montrant son impact et comment la gérer d'une manière constructive.

Des outils concrets d'action pour accompagner les émotions et leur permettre d'en faire une force seront apportés et expérimentés. Cet apport sera utile pour les participant-e-s, mais également pour aider des collègues et évidemment, les bénéficiaires de leurs interventions.

## MÉTHODE

Formation interactive avec des mises en situation et des expériences permettant de faire vivre la théorie et de nombreux échanges.

Un support écrit sera distribué.

## FORMATRICE

Anne-Sophie KERSTEN

Coach de vie, spécialiste des émotions chez Virages, expérience d'intervention autour des émotions dans plusieurs PME et formatrice du module spécialisation en accompagnement des émotions

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3213	Virages	Virages	avenue George Lemaître 9 1348 Louvain-la-Neuve	06-06-24 07-06-24	2	09:30 - 17:00

# Outils de relaxation à mettre en place sur le lieu de travail

## CIBLE

Toutes les personnes qui ressentent le besoin d'apprendre à pousser sur le bouton « pause » et qui souhaitent recevoir des outils pour prendre soin d'elles

## OBJECTIFS

- Informer sur les bénéfices d'actionner « l'interrupteur » après le travail ou durant les pauses
- Prendre une distance suffisante vis-à-vis du travail, respecter ses limites et se sensibiliser à la bienveillance entre collègues
- Développer la bienveillance et l'acceptation de soi
- Expérimenter la diminution du stress et les émotions difficiles par le biais d'une activité de détente

## CONTENU

Prendre de la distance, se détendre... Oui mais comment ? Au travers de cette formation, nous proposons aux participant-e-s :

- D'expérimenter quelques outils pratiques tels que des exercices de pleine conscience (mindfulness), des espaces de respiration, des sessions de détente par étirements (yoga), l'(auto-) massage, la marche consciente ou encore les mandalas, le rire, l'humour ou la danse
- De découvrir la communication non violente et l'approche de l'auto-empathie

Remarque : pour chacune de ces activités, nul besoin de matériel spécifique, ni de longues heures, ni de lieu particulier, simplement une envie de pousser sur le bouton « off » un instant et se reconnecter à soi

## MÉTHODE

Cette formation a pour objectif la « mise en action » des concepts développés. Elle constitue un levier qui doit permettre aux participant-e-s de développer de nouvelles capacités à appréhender leur quotidien professionnel.

- Méthodologie active et participative
- Espace d'analyse de situations vécues, d'observation, d'expression, d'écoute et de parole
- Concepts théoriques illustrés par des exercices de détente, de mise en situation, de communication, de partage d'expérience...
- Invitation à identifier des pistes d'actions concrètes à mettre en place dès le lendemain

## FORMATRICES

### Anne-Gaëlle BAUDOT

Formatrice, massothérapeute et assistante sociale, formée à la CNV, à l'approche systémique et stratégique Palo Alto et en thérapie narrative.

### Corinne URBAIN

Formatrice dans les domaines de l'expression émotionnelle, du langage verbal et non-verbal

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3212	CEFEM	Auberge de jeunesse Bruegel	rue du Saint-Esprit 2 1000 Bruxelles	02-04-24	1	09:00 – 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN587	CEFEM	1

# Atelier d'initiation pratique pour se ressourcer

## Découvrir et se créer une boîte à outils avec la Pleine Conscience et d'autres approches

### CIBLE

Toute personne soucieuse de prendre soin d'elle et des autres

### OBJECTIFS

- Identifier des moyens pour s'arrêter, se poser, se ressourcer
- Expérimenter et acquérir des techniques mentales, émotionnelles et corporelles, simples et variées pour prendre soin de soi
- Comprendre l'impact des émotions et des pensées sur le corps
- Alimenter sa « boîte à outils » de détente et de gestion de stress
- Améliorer son bien-être et retrouver de l'énergie pour ses missions

### CONTENU

Ces 2 jours sont essentiellement pratiques avec des espaces de paroles. Ce module est conçu pour offrir en fonction des besoins, un espace, du temps, des outils afin que chacun-e puisse se poser, recharger ses batteries, et repérer ses propres ressources, celles qui l'ont aidé-e jusqu'à présent et les décupler afin de continuer à faire face, à traverser les remous de la vie au mieux.

Avec des techniques simples issues notamment de la pleine conscience mais aussi d'autres approches corporelles (respiration, méditation, balayage corporel, étirements doux, relaxation, yoga doux, étirements, automassages...), nous expérimenterons comment cet art de vivre peut nous aider à nous ressourcer, et comprendre en quoi nos émotions peuvent devenir des alliées.

Nous alimenterons notre boîte à outils d'outils simples, variés et accessibles à tous, issus du coaching génératif de Robert Dilts, de l'autohypnose, de la relaxation, de la sophrologie, des automassages et de la cohérence cardiaque. Nous explorerons aussi quelques techniques artistiques.

### MÉTHODE

Avec des techniques simples et variées issues notamment de la pleine conscience mais aussi d'autres approches corporelles (respiration, méditation, balayage corporel, étirements doux, relaxation, yoga doux, étirements, automassages...), nous expérimenterons comment cet art de vivre peut nous aider à nous ressourcer, à récupérer, à élargir notre perception des situations, à voir en quoi nos émotions peuvent devenir des alliées.

### FORMATRICE

Rose-Marie BOURGEOIS

Responsable et formatrice du secteur animation de groupe et relations humaines du CFA, instructrice MBSR. Certificat d'Université à la pleine conscience (Mindfulness/ULB)

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3197	Centre de Formation d'Animateurs	Le Monde en Soi	clos du Château d'Eau 8 1410 Waterloo	19-09-24 20-09-24	2	09:30 - 16:30

# Atelier pratique de gestion du stress

## CIBLE

Toute personne confrontée au stress et aux conséquences de celui-ci dans sa vie professionnelle

## OBJECTIFS

- Comprendre la dynamique et les mécanismes du stress
- Détecter ses facteurs et signaux personnels de stress
- Construire et appliquer son programme personnel de gestion du stress
- Mettre en place des stratégies réductrices de stress à moyen et long terme
- Appliquer plusieurs outils et méthodes simples d'interruption de stress apportant un mieux-être à court terme

## CONTENU

- Bilan personnel : êtes-vous stressé-e ? À quel niveau ? Que faire ?
- Identifier vos signaux de stress, vos ressources et points d'appui
- Votre programme personnel de gestion du stress

Ateliers pratiques :

- Les « Interruptions Volontaires de Stress » !
- Parmi la variété d'outils proposés, chacun-e trouvera ceux qui l'aideront à prendre du recul dans son quotidien professionnel et privé
- Gérez votre stress sur 3 plans : physique, mental, émotion à chaque moment de la journée, de la semaine...
- Respirer, bailler, bouger... l'importance de la simplicité ; auto ancrage, automassage (acupression), étirements, relaxation...
- Rire, balle de colère, créativité comme soutien actif, être vigilant-e et présent-e, pour éviter de réagir de manière abrupte

## MÉTHODE

Théorie (1/4 du temps) : tests d'autoévaluation, informations théorico-pratiques.

Pratique : alternance d'exercices pratiques recourant à des techniques mobilisant le corps, à un travail sur les émotions et sur les pensées utilisant notamment la concentration, les neurosciences et la conscience de l'instant présent.

## FORMATRICE

### Priscilla DE RADIGUES

Formatrice en communication interpersonnelle, communication orale et écrite. Coach et thérapeute : accompagnements individuels et de groupes. Médiatrice sociale et coordinatrice d'une école des devoirs. Facilitation de groupe et médiation. Maître praticienne certifiée en coaching mental. Certifiée en constellations familiales et systémiques. Initiée à la pleine conscience.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3209	Bruxelles Formation   BF entreprises	Bruxelles Formation   BF entreprises	rue de Stalle 67 1180 Bruxelles	21-05-24 28-05-24	2	09:00 - 16:30

# Gestion du stress par la Méditation et la Pleine Conscience

## CIBLE

- Cette journée s'adresse à toute personne désireuse d'apprendre à gérer son stress par le biais des neurosciences qui scientifiquement, et ce depuis plus de 20 ans, ont fait leurs preuves
- Toute personne en stress et en souffrance sur son lieu de travail
- Toute personne qui souhaite apaiser le stress des patient·e·s

## OBJECTIFS

- Définir ce qu'est le stress pour mieux le comprendre et agir
- Donner des outils aux personnes pour diminuer un état de stress et gérer leurs émotions
- Expérimenter la méditation et les expériences pratiques
- Définir la méditation et la pleine conscience et exercices pratiques en lien avec les émotions
- Et comment appréhender l'avenir sans stress négatif ?

## CONTENU

- Echanges sur les stress et les ressentis en lien avec la crise
- Qu'est-ce qu'une émotion et que faire de l'excès d'émotions ?
- Définir le stress
- Evaluer le stress
- Comprendre ce qu'est la méditation, ses origines et son entrée dans le milieu médical
- Le calme intérieur
- L'impact du bruit
- Le lâcher-prise
- L'impermanence

## MÉTHODE

- Apports théoriques (support powerpoint)
- Exercices pratiques
- Adopter des techniques de méditation lors de crises d'angoisse, de burnout et de dépression
- Echanges d'expérience

## FORMATRICE

### Véronique LANDOLT

Kinésithérapeute spécialisée en soins palliatifs et oncologie (certification inter-universitaire en soins palliatifs et accompagnement), elle exerce en milieu hospitalier et en cabinet privé où l'essentiel de son travail est orienté sur le confort physique, le bien-être émotionnel et la gestion de la douleur et du deuil. Elle utilise différentes techniques inspirées de la pleine conscience, associées à la respiration, la mobilisation globale et au toucher-massage. Conseillère agréée en Fleurs de Bach, elle partage son expérience et l'utilisation des fleurs via des conférences et formations.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3210	SARAH	Espace Santé	boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	06-06-24	1	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN554	SARAH	1

# J'ai le trac mais ça se soigne : améliorez votre prise de parole en public

## CIBLE

Tout type de travailleur-euse-s de tous secteurs amenés à prendre la parole en public

## OBJECTIFS

- Se sentir à l'aise dans la prise de parole en public en apprenant à gérer son trac et ses émotions
- Maîtriser la respiration pour mieux utiliser son énergie, sa voix, son corps
- Savoir saisir, captiver l'attention de votre auditoire, et faire face aux situations inattendues
- Construire une boîte à outil pour accroître son efficacité lors de la prise de parole en public
- Savoir se calmer et se contrôler pour faire du trac un allié

## CONTENU

3 niveaux dans une approche pédagogique intégrée :

- La compréhension des mécanismes inhérents au « trac » lors de prises de parole en public
  - Définition et compréhension du trac : les conditionnements et pressions
  - Les alertes automatiques : comprendre et décoder les manifestations physiques et psychologiques du trac
- La compréhension et l'identification des difficultés propres à chaque participant-e en situation de prise de parole en public
  - Identification de ses difficultés personnelles face à la prise de parole
  - Comprendre ses propres attitudes : fuite passive, attaque agressive, manipulation ou assertivité
- L'apprentissage de différents comportements et techniques concrètes pour dépasser les difficultés de prises de parole en public.
  - Apprendre à s'affirmer avec assertivité
  - Techniques de gestion du trac :
    - ✦ Techniques de méditation et de pleine conscience
    - ✦ Techniques de relaxation, de détente et de visualisation
    - ✦ Exercices de respiration : pratiquer diverses respirations
    - ✦ Travail du corps, de la voix et de la posture

## MÉTHODE

- Pédagogie participative et interactive
- Exposé théorique nourri par l'expérience des participant-e-s
- Mises en situation avec application des techniques et méthodes vues en formation

## FORMATEUR

Julian DUMOULIN

Psychopédagogue et hypnothérapeute. Expérience comme éducateur spécialisé et directeur dans l'aide à la jeunesse. Formé aux techniques d'improvisation et théâtrales ainsi qu'à la CNV.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3211	CEFORM	CEFORM	rue du Centenaire 12 7160 Chapelle-lez-Herlaimont	29-11-24 13-12-24	2	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN555	CEFORM	2

# Gestion des émotions et du stress dans le contexte professionnel

## CIBLE

Toute personne qui souhaite améliorer sa gestion du stress afin d'éviter, autant que faire se peut, les dysfonctionnements psychosomatiques consécutifs à une mauvaise gestion du stress

## OBJECTIFS

- Identifier les mécanismes biologiques du stress et la gestion du stress
- Agir sur les facteurs du stress
- Augmenter les capacités internes de résistance
- Comprendre la théorie des besoins pour améliorer le bien-être
- Apprendre différentes techniques de gestion du stress

## CONTENU

- Comprendre le mécanisme du stress pour le transformer en énergie positive
- Les 3 niveaux d'action pour mieux gérer le stress
- Identifier et gérer les facteurs de stress externes (mes priorités, prévoir – organiser)
- Augmenter ses capacités internes à gérer le stress
  - Mettre ses limites
  - Développer son intelligence émotionnelle
  - Utiliser sainement l'énergie de la colère
  - Écouter, exprimer et satisfaire ses besoins
  - Repérer ses messages contraignants
- Un autre regard sur le monde : changer ses croyances négatives
- Adopter une bonne hygiène de vie
- Techniques corporelles de gestion du stress
  - Respirations conscientes
  - Relaxation
  - Visualisations et ancrages positifs
  - Méditation et pleine conscience
  - Établir un plan d'action à court et long termes basé sur des décisions concrètes pour mieux gérer le stress, augmenter le bien-être au travail et éviter l'épuisement voire le burnout

## MÉTHODE

- Exposés théoriques
- Réflexions pour un recul quant à ses fonctionnements automatiques
- Partages d'expériences et recherches d'options
- Mise en place d'actions concrètes à court et plus long termes
- Exercices pratiques (méditation, respiration, visualisation)

## FORMATRICE

### Sylvie FLAHAUT

Psychothérapeute, hypnothérapeute et coach. Depuis toujours passionnée par l'humain elle accompagne les personnes vers un mieux-être, une découverte de soi, l'écoute de soi et une relation aux autres harmonieuse. Formée à la PNL, l'analyse transactionnelle, l'hypnose, la communication non violente, la gestion du stress et des émotions et les neurosciences

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3208	SARAH	Espacé Santé	boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	31-01-24 01-02-24	2	09:00 - 16:00
F3465	SARAH	Espacé Santé	boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	03-04-24 17-04-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN556	SARAH	2

# Le stress et moi : des clés pour en sortir gagnant·e

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

Au départ de plusieurs mises en situations professionnelles, apprendre à repérer les facteurs internes, externes, individuels ou collectifs, potentiellement déclencheurs de stress

## CONTENU

- Définition du stress
- Le stress et l'évolution de l'espèce : d'où vient-on ?
- Etat des lieux : burnout, maladies diverses liées au stress
- Stress : ami ou ennemi ?
- Théorie adaptée sur les neurosciences (ouvrage de référence principal : l'intelligence du stress de Jacques Fradin)
- Gestion des modes mentaux (mode automatique ou mode préfrontal)
- Divers exercices pratiques basés sur les situations professionnelles vécues par les participant·e·s

## MÉTHODE

- Analyser son mode de fonctionnement prioritaire face au stress, à partir de questionnaires individuels : c'est quoi le stress pour vous ?
- A partir de situations professionnelles des candidat·e·s, analyse des facteurs internes, externes, individuels ou collectifs susceptibles de déclencher du stress pour chacun·e
- Proposition d'outils divers pour faire face au stress : psychologie positive, relaxation, méditation, mouvement...

## FORMATRICE

### Gaëlle VAN ERMEN

Forte de sa licence en psychologie clinique, de différentes formations concernant le burnout, les soins palliatifs et l'hypnose, elle enseigne aujourd'hui principalement la psychologie dans le domaine des soins aux personnes.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3207	EAFC Andenne	EAFC Andenne	rue Adeline Henin 4 5300 Andenne	31-01-24	1	08:30 - 16:00

# Gestion du stress

## CIBLE

Toute personne se sentant touchée ou impliquée par la question du stress et de la gestion des émotions

## OBJECTIFS

- Reconnaître les symptômes corporels, émotionnels qui résultent du stress
- Mettre en évidence les comportements adéquats à adopter face aux situations de stress
- Informer sur la surcharge émotionnelle et les différentes sources possibles du stress
- Repérer ensemble des pistes d'action, individuelles ou collectives
- Favoriser l'auto-analyse des participant-e-s sur l'impact du stress dans leur vie quotidienne, mais aussi dans leurs relations professionnelles

## CONTENU

La vie personnelle et professionnelle n'est pas exempte de stress. Il s'agit ici d'apprendre à mieux gérer ce stress au quotidien. Cette formation invite les participant-e-s à faire appel à leurs ressources individuelles pour développer des techniques qui leur permettront d'améliorer leur qualité de vie.

- Définition et enjeux du stress
- Mécanismes biologiques du stress : fonctionnement du cerveau reptilien
- Principales causes du stress et conséquences tant sur la santé physique, que mentale et sur les relations interpersonnelles
- Vous en situation de stress
- Prévention du stress
- Agir sur les facteurs de stress : le stress au quotidien, le stress en situation de crise
- Gestion d'une situation de stress : expérimentation de quelques techniques simples, individuellement ou en groupe (pleine conscience, cohérence cardiaque, relaxation....)

## MÉTHODE

Cette formation a pour objectif la « mise en action » des concepts développés. Elle constitue un levier qui doit permettre aux participant-e-s de développer de nouvelles capacités à appréhender leur quotidien professionnel.

- Méthodologie active et participative
- Espace d'analyse de situations vécues, d'observation, d'expression, d'écoute et de parole
- Concepts théoriques illustrés par des exercices de mise en situation, de communication, de partage d'expérience...
- Invitation à identifier des pistes d'actions concrètes à mettre en place dès le lendemain

## FORMATEUR-RICE

### Paolo DOSS

Auteur-metteur en scène-interprète, conférencier, clown en hôpital. Formateur dans les domaines de la relation et de la communication, Paolo aborde avec bienveillance et humour les questions difficiles qui peuvent émerger au sein des équipes de travail.

### Sylvie JAMAR

Formatrice, médiatrice, elle travaille principalement dans les domaines de la gestion d'équipe, la gestion de crise ou de conflits et la (re)construction de liens sociaux.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3199	CEFEM	Auberge de jeunesse Bruegel	rue du Saint-Esprit 2 1200 Bruxelles	01-02-24	1	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN557	CEFEM	1

# Traiter l'anxiété et l'angoisse avec les neurosciences

## CIBLE

Toute personne désireuse de mieux comprendre cette problématique et d'apprendre à mieux gérer son anxiété, son angoisse, ou celle de proches, à titre privé ou professionnel

## CONTENU

- Comprendre l'anxiété et l'angoisse de votre corps
- Apprendre à se fixer des objectifs bien-être
- Comprendre les stratégies du cerveau qui génèrent l'anxiété et l'angoisse
- Vos stratégies de pensée - Reprendre le contrôle
- Gérer vos émotions
- Apprendre la puissance de la programmation mentale
- Découvrir l'importance de votre physiologie

## MÉTHODE

- Pédagogie active
- Brainstorming
- Étude de cas
- Exercices psycho-corporels
- Méditation et exercices de respiration
- Questions/réponses
- Outils spécifiques au coaching

## FORMATRICE

Sylvie FLAHAUT

Psychothérapeute, hypnothérapeute et coach. Depuis toujours passionnée par l'humain elle accompagne les personnes vers un mieux-être, une découverte de soi, l'écoute de soi et une relation aux autres harmonieuse. Formée à la PNL, l'analyse transactionnelle, l'hypnose, la communication non-violente, la gestion du stress et des émotions et les neurosciences, elle a sa propre école de formation de coach-s professionnel-le-s et réalise des formations pour les entreprises, institutions comme les CPAS et les organismes comme l'ONE. Elle travaille sur le savoir-être des personnes et des équipes.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3198	SARAH	Espace Santé	boulevard Zoé Drion 1 6000 CHARLEROI	07-02-24	1	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN558	SARAH	1

# Comprendre et gérer son stress au quotidien

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Identifier les facteurs déclencheurs de stress
- Cerner les signaux avant-coureurs du stress et les conséquences
- Décoder les mécanismes qui amplifient ou atténuent
- Développer ses capacités à y répondre plus efficacement, en choisissant parmi les outils pratiques proposés, les plus adaptés à la situation et à la personnalité de chacun-e

## CONTENU

- Comprendre les mécanismes d'installation et de développement du stress
- Identifier les éléments déclencheurs de stress et leur impact
- Développer son acuité sensorielle et ses capacités d'observation pour favoriser le repérage des déclencheurs de stress (externes, internes, individuels ou collectifs)
- Apprendre différentes techniques de gestion du stress et opérer un choix parmi celles-ci
- Mettre en pratique les contenus, notions et techniques abordés

## MÉTHODE

Chaque notion théorique ou technique abordée fera l'objet de propositions d'exercices pratiques individuels ou collectifs.

Les expériences et situations concrètes apportées par les participant-e-s seront intégrées au dispositif.

## FORMATRICE

Nathalie BACHELARD

Enseignante et pédagogue. Maître praticienne et formatrice en PNL, elle accompagne depuis une dizaine d'années des équipes éducatives dans la résolution de difficultés et dans la recherche de solutions dans les contextes de travail et d'apprentissage : amélioration de la communication, gestion du stress, maximisation de compétences, augmentation de la capacité d'attention, recherche et développement de projets individuels et collectifs... Dans toutes ces situations la maîtrise du stress est essentielle !

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Demi-jours	Horaire
F3206	CPSE	CPSE	rue des Fortifications 25 4030 Liège	23-05-24 30-05-24	2	09:00 - 13:00

# Le stress et les émotions, s'en faire des alliés dans notre travail

## CIBLE

Toute personne en difficulté avec ses propres émotions et/ou celles des bénéficiaires

## OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement des émotions en vue d'élaborer des pistes d'action qui favorisent leur régulation
- Offrir aux participant-e-s des repères et des outils afin d'aborder plus sereinement les situations difficiles
- Aborder des questions clés en interaction : comment les travailleur-euse-s utilisent-ils-elles leur empathie et leurs réponses émotionnelles ?
- Comment tiennent-ils-elles leur place de professionnel-le pour éviter l'explosion ?
- Savoir exprimer sa souffrance et ses difficultés entre professionnel-le-s, la canaliser et en faire un outil potentiel avec le-la jeune, la famille et au sein de l'équipe

## CONTENU

- Comprendre le fonctionnement d'une émotion :
  - Le rôle des émotions et les comportements qui en découlent
  - Leur mode d'expression et les dégâts potentiels
  - La souffrance chez les bénéficiaires et l'impact et les résonances chez les professionnel-le-s
  - Comprendre le stress et son fonctionnement au niveau cérébral :
  - Comprendre pourquoi et comment il surgit, les facteurs qui le favorisent
  - Identifier nos réactions automatiques face au stress et les conséquences sur notre santé
- Le positionnement professionnel de gestion des émotions
  - Construire une approche qui privilégie la bonne distanciation professionnelle
  - Faire le lien entre les émotions difficiles et les besoins insatisfaits
  - Trouver le moyen de satisfaire ces besoins
- Dépasser les mécanismes de conditionnement
  - Comment il se met en place, les inconvénients et les bénéfices relationnels
  - Comment en sortir par des outils de PNL
- Développer ses compétences émotionnelles
  - Développer ses compétences émotionnelles par des outils de communication verbale et non-verbale
  - Expérimentation de modèles et d'outils de gestion du stress
  - Prévenir le stress par des techniques psychocorporelles et ludiques

## MÉTHODE

Une approche ludico-pédagogique par la mise en pratique de la théorie abordée  
Des situations professionnelles permettront d'illustrer les repères théoriques proposés

## FORMATEUR

### Julian DUMOULIN

Psychopédagogue et hypnothérapeute. 20 ans d'expérience comme éducateur spécialisé et directeur dans l'aide à la jeunesse. Longue pratique en gestion de conflit.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3204	CEFORM	CEFORM	rue du Centenaire 12 7160 Chapelle-lez-Herlaimont	31-05-24 07-06-24 21-06-24	3	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN559	CEFORM	3

# Repères pour prévenir et mieux gérer le stress du quotidien

## CIBLE

Toute personne faisant face à des situations professionnelles difficiles et motivée pour s'impliquer dans une démarche personnelle, ou simplement soucieuse d'améliorer sa qualité de vie au travail

## OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress
- Découvrir sa manière propre d'y réagir et d'y faire face
- Expérimenter des outils efficaces et variés de gestion du stress et des émotions

## CONTENU

Réagir calmement lors d'un incident critique, faire face à une agression verbale, écouter un-e jeune en souffrance, gérer un nouveau groupe...

Il est normal de vivre des moments de stress. A court terme, le stress peut être moteur. Mais lorsqu'il dure trop longtemps, il risque de devenir nocif.

Le parcours proposé ici vise à renforcer nos ressources mentales, physiques et émotionnelles.

En fonction des besoins des participant-e-s, l'accent sera mis sur l'axe :

- mental : repérer ses priorités, cibler un objectif, se libérer de l'impact des pensées... comprendre leurs fonctions...
- émotionnel : accueillir et décoder ses émotions, être physique : relaxation, respiration, automassages, étirements, scan corporel...

En acquérant des réflexes appropriés, nous développerons notre capacité de poser un autre regard sur ce qui nous stresse, d'ajuster nos réactions et ainsi améliorer notre bien-être, notre santé et notre efficacité.

## MÉTHODE

Ce module pratique permet d'expérimenter des outils efficaces pour apprivoiser le stress et les émotions. Les apports théoriques émergent des expériences des participant-e-s.

## FORMATRICE

Rose-Marie BOURGEOIS

Responsable et formatrice du secteur animation de groupe et relations humaines du CFA, instructrice MBSR - Certificat d'Université à la pleine conscience (Mindfulness/ ULB)

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3201	Centre de Formation d'Animateurs	Le Monde en Soi	clos du Château d'Eau 8 1410 Waterloo	03-06-24 04-06-24 06-06-24	3	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN560	Centre de Formation d'Animateurs	3

# Retrouver son efficacité et sa motivation au travail

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Faire le point sur sa situation professionnelle en terme de bilan et perspectives
- Retrouver un ancrage professionnel et développer sa motivation
- Améliorer sa gestion du temps et développer son intelligence émotionnelle
- Se positionner dans un contexte en changement
- Développer son plan d'action et ses perspectives

## CONTENU

- Faire le point sur sa situation personnelle et professionnelle : son parcours de vie
- Retrouver ou découvrir ses points d'ancrage, ses piliers de résilience
- Développer une structuration du temps efficace
- Redevenir acteur-riche de son changement
- Retrouver une énergie constructive dans la relation à soi et aux autres

## MÉTHODE

- Alternance de pratiques et de théories avec analyse de situations amenées par les participant-e-s
- Mises en situation proposées par la formatrice
- Utilisation des outils de l'analyse transactionnelle, de la PNL et de la systémique appliqués à l'affirmation de soi et au développement personnel

## FORMATRICE

Pascale FELLER

Infirmière, formatrice et conseillère en bilan de compétences, spécialiste de la gestion du burnout et intervenante pour l'asbl PSDD dans les organisations du secteur à profit social

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3205	PSDD asbl	Espace Kegeljan	rue Henri Lecoq 47 5000 Namur	11-06-24 21-06-24	2	09:00 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN561	PSDD asbl	2

# Maintenir et développer le bien-être : le stress comment le moduler ?

## CIBLE

Toute personne qui se sent concernée par la problématique du stress

## OBJECTIFS

- Comprendre le processus physiologique du stress
- Identifier les signaux de stress et les émotions
- Analyser une situation de stress dans son contexte et son propre fonctionnement de stress
- Identifier ses ressources internes et externes
- Mettre en place des outils simples de gestion du stress et des émotions

## CONTENU

- Travail sur les représentations
- Notions théoriques : définition du stress : échanges d'opinions, débats, illustration par des exemples, questionnements. Apport théorique sur les mécanismes psychophysiologiques du stress, les facteurs de stress et les répercussions du stress sur la santé. Notions sur le burnout, la dépression, le stress post-traumatique
- Analyse d'une situation difficile
- Identifier ses émotions, ses pensées et son action dans son contexte professionnel
- Identifier les signaux d'une montée en tension
- Les principes de communication -
- Analyse et influence des contextes Evaluation de la journée

## Feedback

- Travail sur les ressources
- Identifier ses ressources personnelles
- Identifier les ressources collectives au sein de son entreprise
- Apprentissage des techniques corporelles et de respiration, relaxation
- Evaluation de la journée

## MÉTHODE

Cette formation sera dispensée par un duo : psychologue et kinésithérapeute sophrologue qui vous invitent à :

- Explorer : meilleure conscience de soi, de ses besoins, de ses réactions, de ses émotions, de ses croyances et valeurs et du contexte (représentations, réactions, contexte)
- Analyser : les mécanismes internes et externes en jeu lors d'une situation stressante
- Apprendre : intégrer de nouvelles connaissances théoriques et pratiques (outils théoriques, outils de gestion, de régulation)
- Partager : le groupe, un laboratoire d'expériences (partager les visions du stress, les réactions, les différents contextes)
- Méthode du brainstorming, focus groupe, équipe réfléchissante

## FORMATEUR·RICE·S

Fabien SENECHAL

Psychologue, psychothérapeute, formateur au Cites

Anne BURLET

Kinésithérapeute, sophrologue

Jeanne CUNILL

Sophrologue Caycédien

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3224	CITES Clinique du stress	ISOSL site Agora	rue M. Ste Walburge 4a 4000 Liège	13-06-24 20-06-24	2	09:00 - 16:00

# Pistes pour réguler un stress non productif

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Prendre conscience des phénomènes de stress et de ses conséquences sur la relation à soi et à l'autre
- Identifier des pratiques quotidiennes nécessaires afin de réguler le stress non productif et faire émerger des réponses conscientes pour y répondre
- Réfléchir à la manière de rester efficace en situation professionnelle ou privée
- Apprendre à observer sans jugement pour accepter positivement les moments difficiles et lâcher prise
- Découvrir et pratiquer des « outils » utilisables de suite : visualisations, relaxation...

## CONTENU

### Comprendre les mécanismes du stress

- Prendre conscience des réactions corporelles et des attitudes face au stress
- Identifier ses stressseurs et repérer ses propres signaux d'alerte

### Savoir réguler et garder un niveau de stress positif

- Acquérir des techniques de relaxation physiques et mentales
- Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensée
- Agir sur son environnement physique personnel et professionnel pour réduire l'impact du stress sur soi

- Stress positif/stress négatif et le mécanisme du stress

- Décoder les comportements et stratégies de déstabilisation
- S'entraîner pour développer son adaptabilité
- Savoir récupérer et éliminer le stress
- Concilier contraintes professionnelles et équilibre personnel
- Faire tomber les « fausses étiquettes » et à priori

## MÉTHODE

- Exposés théoriques et échanges
- Intégration des apprentissages par des approches pratiques
- Partage d'expériences
- Analyse de situations particulières pour intégrer la gestion du stress
- Mises en situations

## FORMATEUR·RICE·S

Sherlla OLIVEIRA

Formatrice, conférencière, accompagnatrice pédagogique, thérapeute, prof de yoga et pilates

Christiane FRANCOIS

Médiatrice familiale et scolaire, professeure de

gym douce depuis 35 ans, master PNL

Jacques DEBATTY

Formateur en gestion du stress et des conflits

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3202	COCOON	COCOON	ruelle Renard 11 4030 Liège	02-09-24 03-09-24 05-09-24	3	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN562	COCOON	3

# Des stratégies pour changer de lunettes et reprendre les rênes de sa vie

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Définir des objectifs de changements concrets et rapides dans sa vie quotidienne afin de réduire le stress et atteindre une nouvelle forme de sérénité
- Prendre conscience de ce qui se passe dans son cerveau et dans son corps quand le stress prend le dessus
- Développer sa capacité à rester calme
- Apprendre à décoder les faces cachées du stress, à l'utiliser à son avantage et à en faire un allié de tous les jours
- Utiliser des outils de coaching pour réduire son stress et reprendre les commandes : outils facilement utilisables au quotidien et directement transposables dans son milieu professionnel

## CONTENU

- Notions théoriques sur les différentes parties du cerveau en action quand le stress est aux commandes et à l'inverse quand le calme règne
- Notions théoriques sur les phases du stress
- Les réactions physiologiques, émotionnelles, comportementales en période de stress et en période de repos
- Les conséquences du stress sur la santé : ce qui motive à mieux prendre son stress « en main »
- Les stresseurs environnementaux et psychologiques
- Notions de stressabilité = notre réceptivité au stress : si nous modifions notre perception, nous reprenons les commandes
- Exercices de coaching adaptés à chaque contenu : une série d'outils qui seront des leviers pour faire baisser le stress et prendre soin de soi
- La cohérence cardiaque : définition, apprentissage et expérimentation de l'outil

## MÉTHODE

Méthodes pédagogiques participatives

La formation est principalement axée sur des outils de coaching très concrets qui sont expérimentés tout au long de la journée. Quelques notions théoriques viennent soutenir la pratique. Des partages d'expériences en petits et grands groupes complètent le travail. La bienveillance et la confidentialité sont des maîtres-mots de ces journées.

## FORMATEUR-RICE

Sherlla OLIVEIRA

Formatrice, conférencière, accompagnatrice pédagogique, thérapeute, prof de yoga et pilates

Jacques DEBATTY

Formateur en gestion du stress et des conflits

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3203	COCOON	OXYJeunes ASBL	rue Albert 1er, 89 6240 Farciennes	07-10-24 08-10-24 10-10-24	3	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN563	COCOON	3

# Comment mieux vivre son quotidien et être efficace dans son contexte professionnel ?

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Maîtriser la relativité de la notion de stress
- Identifier les processus institutionnels ou collectifs à l'origine du stress
- Évaluer sa sensibilité au stress en fonction de sa situation professionnelle
- Opérer des choix de techniques de maîtrise du stress
- Améliorer son vécu professionnel et son efficacité

## CONTENU

Lors de ces deux journées de formation, les points suivants seront abordés :

- Analyse des attentes et des besoins des participant·e·s en matière de stress
- Définition du stress et les concepts qui gravitent autour
- Analyse de référents théoriques en matière de stress
- La vulnérabilité au stress : différence entre l'homme et la femme face au stress professionnel
- Évaluation de son propre stress sur une grille appropriée
- Analyse, sur base de référents théoriques, de situations stressantes exemplatives
- À partir de l'identification des situations professionnelles ou personnelles amenées, illustration de nombreuses techniques de gestion du stress
- Les conséquences de la gestion du stress
- Recul critique sur sa propre pratique professionnelle ; analyse des méthodes pouvant directement être transférables dans son propre contexte professionnel

## MÉTHODE

La formation privilégiera les échanges entre formé·e·s et formateur. Elle s'appuiera sur le vécu et l'expérience de chacun·e. Exercices pratiques, analyse de référents théoriques et mise en pratique de méthodes de gestion du stress et des émotions agrémenteront la formation.

## FORMATEUR

### Alain SERVAIS

Psychothérapeute, professeur à la Haute Ecole de la province de Liège et formateur depuis plus de dix ans en « gestion stress et émotions ». Conférencier à Genève et Rome pour l'Association Européenne de Psychocinétique. Responsable scientifique de la « Post-formation en développement personnel et thérapie psychomotrice » organisée par la Province de Liège. Formateur du CECOTEPE asbl.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3200	CECOTEPE	Maison Provinciale de la Formation	rue Cockerill 101 4100 Seraing	14-10-24 15-10-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN564	CECOTEPE	2

# La gestion des émotions en maison de repos

## CIBLE

Personnel maison de repos

## OBJECTIFS

- Comprendre le processus psychologique à l'œuvre dans l'expérience émotionnelle et l'intérêt d'un partage social des émotions
- Offrir une disponibilité émotionnelle dans les actes quotidiens
- Déceler et accueillir la détresse d'un résident
- Décoder et réagir à l'agressivité d'un résident
- Mettre en place des dispositifs concrets dans l'accueil et le partage des émotions en maison de repos
- Faire un usage professionnel de ses émotions

## CONTENU

- Généralités
  - Éléments de psychologie des émotions
  - Les émotions habituellement vécues en maison de repos, chez les résidents et chez les professionnels
- L'accueil des émotions
  - Accompagner les soins quotidiens par une présence consistante et une disponibilité émotionnelle
  - Prendre des nouvelles d'un résident : aspects concrets
- Comprendre et réagir à l'agressivité
  - Décoder l'agressivité comme un signe de souffrance
  - Les sources de l'agressivité : angoisse, stress, ennui et solitude, confusion face à la multiplicité des intervenants, douleurs, attentes anxieuses, non-compréhension des 'routines de soin', etc.
- Organiser un groupe de parole pour les résidents
  - Intérêts d'un groupe de parole pour le 'moral' des résidents et pour 'l'ambiance' du service.
  - Les thèmes abordés dans un groupe de parole
- Émotions du professionnel
  - Les 'cordes sensibles' et 'résonances personnelles' dans notre pratique professionnelle
  - L'intérêt de prendre conscience de ses émotions

## MÉTHODE

- Exposés théoriques
- Exercices pratiques
- Partage et analyse de situations vécues
- Propositions de pistes concrètes

## FORMATEUR

SARAH SCHROYEN  
DOCTEUR EN PSYCHOLOGIE

DAPHNÉ GRULOIS  
PSYCHOLOGUE ET FORMATRICE

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3471	SYNAPSI	La grange des six heures	rue des six heures 2 1457 Walhain	26-09-24 27-09-24	2	09:00 - 16:00

# La boîte à outils du changement

## CIBLE

Coordination et responsable d'équipe

## OBJECTIFS

- Analyser son organisation de façon systématique et identifier les changements pertinents à y apporter
- Créer et mettre en place un processus de changement adapté à ses besoins et à sa réalité
- Identifier les obstacles et les résistances au changement et construire des actions pour les surmonter
- Impulser et communiquer une culture positive du changement

## CONTENU

- Définir le concept de « changement » et les éléments qui l'impulsent
- Découvrir les différents types de changement et les processus qui les induisent
- Découvrir l'approche systématique et les outils pour la mettre en place
- Faire un état des lieux de son organisation et imaginer un projet de changement
- Découvrir les 5 facilitateurs du changement
- Découvrir les types de résistances et les moyens pour les surmonter
- Découvrir les différentes phases d'acceptation du changement
- Concevoir et opérationnaliser son projet de changement

## MÉTHODE

Au niveau pédagogique, le dispositif est orienté vers la pratique puisqu'il débouche sur la création d'un projet concret à mettre en place. Au cours du module, le formateur propose des allers-retours entre la théorie et la pratique pour que les participant-e-s puissent réinvestir les contenus sur leur processus. La thématique étant relativement complexe, le formateur proposera des apports conceptuels. Ceux-ci auront pour but de donner des grilles de lecture en vue de créer des actions concrètes, efficaces et éclairées.

Enfin, ce dispositif s'inscrit dans la lignée des pédagogies actives avec de nombreuses phases de construction collective, de mise en pratique et des échanges.

En ce qui concerne les supports, les participant-e-s recevront un portfolio théorique sur la démarche réflexive, les étapes, la posture de l'accompagnateur-riche, etc. En outre, les participant-e-s recevront des supports à s'approprier qui leur permettront de noter les actions qu'ils-elles souhaitent mettre en place, de créer un plan d'action, de se fixer des objectifs et de prendre de la distance sur leurs pratiques. Enfin, un lien web permettra d'accéder aux photos des panneaux réalisés en cours de formation, de télécharger des outils à modifier en fonction de leurs besoins...

## FORMATEUR

Guillaume HANNECART

Formateur chez Cap Action ; la pédagogie, les neurosciences, le management, l'accompagnement au changement et les supervisions d'équipes sont ses domaines de prédilection

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3177	CAP ACTION	Maison diocésaine	chaussée de Binche 151 7000 Mons	22-01-24 29-01-24	2	09:00 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN565	CAP ACTION	2

# Contribuons ensemble pour l'avenir de notre service autour de son projet

## OBJECTIFS

- Prendre conscience et nommer ce qui entrave un travail agréable et efficace
- Apprendre à sortir de difficultés et de schémas répétitifs sur lesquels les travailleur-euse-s butent régulièrement
- S'outiller pour avoir un peu plus de clarté sur ce qui se joue de confrontant en soi
- Comprendre et développer la responsabilité individuelle, l'auto-empathie, l'assertivité
- Prendre conscience d'actions concrètes qui seront des contributions individuelles au projet commun

## CONTENU

Créer d'abord du lien au sein de l'équipe, afin d'avoir le courage d'être authentique, tout en se sentant en sécurité dans cette formation qui se veut introspective

Sur base des situations vécues par les participant-e-s, les points d'achoppement seront conscientisés et nommés, sans jugement, dans le respect du vécu de chacun-e. L'intelligence collective révélera des outils concrets, émanant du groupe, qui peuvent être mis en place afin de surmonter les difficultés rencontrées

Apport théorique relationnel et communicationnel

La communication non violente, le triangle dramatique de Karpman (les jeux de pouvoir du bourreau, victime, sauveur-euse), la reformulation, l'assertivité et d'autres outils peuvent être abordés en fonction des besoins des participant-e-s

Sur base d'une vision plus claire des limites et des ressources de chacun-e, quelle contribution chaque travailleur-euse a-t-il-elle l'élan de mettre au service du projet commun ?

## MÉTHODE

- Intelligence collective : jeu cadre de Thiagi
- Exposé théorique et interactif pour élargir sa compréhension
- Analyse et réflexion personnelle pour se situer et amorcer le changement
- Études de cas rencontrés pour expliquer et concrétiser
- Mise en pratique par des exercices et des jeux de rôles pour intégrer

## FORMATRICE

Samantha ARNAUTS

AESS langues germaniques, formation à l'écoute et à la relation d'aide avec Pierre Catelin au Centre de Développement de la Personne, selon Carl Rogers, (PNL, relaxation, coaching...).

Formation certifiante de 50 jours. Formations en communication non violente

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3174	COCOON	Oxyjeunes asbl	rue Albert 1er 89 6240 Farciennes	30-08-24 06-09-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN566	COCOON	2

# Kit de survie pour gérer et animer son équipe sereinement

## CIBLE

Toute personne qui va ou vient de prendre en charge la gestion d'une équipe, mais aussi tou-te-s ceux-celles qui ont déjà une expérience en management et qui souhaitent renforcer leur pratique

## OBJECTIFS

- Se situer par rapport à la fonction et au rôle de responsable d'équipe (et adopter quelques petits trucs et astuces pour mieux se positionner dans cette fonction)
- Comprendre les notions de pouvoir, d'autorité et de leadership et identifier le mode de management le plus adapté suivant le contexte
- Comprendre les écarts qui peuvent exister entre ce qu'on demande/attend de l'équipe et la réalité (et avoir des pistes pour y remédier)
- Mettre en place (à son niveau) les éléments de cadre ou d'attitude nécessaires pour prévenir les conflits, susciter la participation et la motivation de l'équipe

## CONTENU

- La fonction de gestionnaire d'équipe et les différents rôles à tenir au sein de son organisation
- Pouvoir, autorité, leadership et notions de management situationnel
- Encadrer l'équipe
  - Fixer des objectifs et formuler ses attentes
  - Mesurer l'atteinte des objectifs et identifier la nature des écarts possibles
- L'art de donner des feedbacks (ou de recadrer si nécessaire)
- Accompagner et soutenir les équipes et être capable de gérer les conflits
- Instaurer un cadre organisationnel propice à la motivation des membres de l'équipe, à la participation et à l'évolution des projets
- Temps de partages d'expérience pour échanger autour de difficultés rencontrées

## MÉTHODE

Une pédagogie interactive et participative ayant pour but d'amener à prendre du recul sur la pratique professionnelle.

Les différents concepts seront transposés en formation dans les réalités institutionnelles respectives en vue de favoriser l'appropriation des apprentissages. L'échange de bonnes pratiques sera aussi encouragé via des temps d'intervision visant à amener une difficulté particulière en lien avec les contenus abordés et profiter ainsi de la richesse de l'intelligence collective.

## FORMATRICE

Barbara FLANDROIT

Licenciée et agrégée en journalisme et communication. Formations complémentaires en management et en gestion de projets dans le secteur non marchand

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3184	CEFORM	CRES	route d'Obourg 30 7000 Mons	29-01-24 05-02-24 12-02-24	3	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN567	CEFORM	3

# Mieux se connaître pour mieux gérer une équipe

## CIBLE

Toute personne amenée à animer un équipe (responsable d'équipe, coordination, éducateur-riche, formateur-riche, travailleur-euse social-e...)

## OBJECTIFS

- Identifier son profil de responsable d'équipe : ses ressources et ses limites
- Repérer son style de leadership privilégié et son impact dans la gestion d'un groupe

## CONTENU

Gérer une équipe, c'est tout un art ! Et parfois, ça coince ! Tout-e responsable d'équipe peut être déstabilisé-e par certaines réactions des membres de l'équipe

Stimuler les projets, donner du feed-back, prévenir et gérer les tensions nécessite une connaissance fine des relations humaines

La théorie des types psychologiques de Carl Jung permet de comprendre en quoi le profil de personnalité détermine des comportements qui nous semblent parfois tellement différents des nôtres ou de nos attentes

Cette démarche décrit en finesse les besoins de chacun-e dans les processus fondamentaux de la vie et du travail : la prise de décision, le recueil des informations, la motivation et la gestion du temps et de l'espace

## MÉTHODE

Sur base des difficultés rencontrées mais aussi des défis relevés, cette formation offre un espace d'échanges et d'analyse avec des professionnel-le-s vivant une réalité souvent similaire

## FORMATEUR-RICHE

### Rose-Marie BOURGEOIS

Responsable et formatrice du secteur animation de groupe et relations humaines du Centre de Formation d'Animateurs, certifiée MBTI ECPA, Osiris Conseil, Paris

### Pierre-Alain GERBEAUX

Formateur en animation de groupes et relations humaines au CFA, certifié HPJI au Halin Prémont Enneagram Institut, Louvain-la-Neuve

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3183	Centre de Formation d'Animateurs	Le Monde en Soi	clos du Château d'Eau 8 1410 Waterloo	16-05-24 17-05-24 23-05-24	3	09:30 - 16:30

# Les bases du coaching pour un management d'équipe efficace

## CIBLE

Toute personne étant amenée à manager une équipe, les responsables d'équipe ou de service

## OBJECTIFS

- Maîtriser les bases du coaching
- Transformer peurs et croyances en leviers de changement pour augmenter son potentiel
- Utiliser des outils efficaces pour booster la confiance en soi et celle de son équipe
- Développer la posture de manager-coach pour un management bienveillant
- Identifier les conditions favorisant l'épanouissement professionnel et le bien-être au travail

## CONTENU

La formation comprend 4 modules pour une intégration progressive des bases du coaching pour un leadership efficace.

- Moi et mes collaborateur-ric-e-s :
  - Positions de vie
  - Cadre de référence
  - Intelligences multiples
- Bien-être au travail :
  - La pleine conscience
  - La gestion des émotions
  - Le pouvoir des mots sur moi et sur les autres
- Confiance en soi (pour moi et mon équipe) :
  - La pyramide de la confiance en soi
  - Les croyances limitantes
  - Les signes de reconnaissance
- Motivation et performance :
  - Le cycle de l'autonomie
  - Outils pour développer son potentiel et celui de ses collaborateur-ric-e-s

## MÉTHODE

La démarche pédagogique est basée sur l'expérimentation d'outils de coaching. Cette formation se veut avant tout motivante et pratique. Les participant-e-s repartiront avec des outils concrets, et ce dans le but d'être capable de poser au sein de leur équipe les bases d'un management bienveillant favorisant motivation, performance et épanouissement de tou-te-s.

## FORMATRICE

Stéphanie OEYEN

Licenciée et agrégée en communication, formatrice, coach et fondatrice d'Acteurs positifs, formatrice pour le CECOTEPE asbl.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3186	CECOTEPE	Maison Provinciale de la Formation	rue Cockerill 101 4100 Seraing	23-05-24 30-05-24 13-06-24 20-06-24	4	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN588	CECOTEPE	4

# L'ennéagramme : une démarche novatrice pour améliorer la gestion d'équipe

## CIBLE

Toute personne amenée à animer une équipe (responsable d'équipe, coordination, éducateur-riche, formateur-riche, travailleur-euse social-e...)

## OBJECTIFS

- Découvrir les neuf profils définis par l'ennéagramme
- Comprendre les motivations, besoins et résistances de chaque profil
- Identifier son propre profil et son impact dans la gestion d'équipe

## CONTENU

Tout-e responsable d'équipe est amené-e à gérer des relations qui, parfois, coulent de source et qui, parfois, le-la désarçonnent ! Comment motiver, comprendre les résistances, piloter le changement en tenant compte des personnalités parfois si différentes appelées à travailler en équipe ? L'ennéagramme décrit neuf profils de la personnalité. Chacun-e a des besoins et motivations spécifiques qui ont un impact puissant sur les comportements automatiques. Le travail ennéagramme débute avec la mise en place de la capacité d'auto-observation et développe des attitudes de non-jugement, de neutralité et de bienveillance tant par rapport à soi que par rapport à l'autre. Il donne des clés puissantes pour comprendre les personnes constituant nos équipes. Cette démarche permet d'élargir notre choix de réactions afin de rester ancré et pouvoir s'ajuster aux situations délicates de la vie d'équipe.

## MÉTHODE

A partir d'un questionnaire, d'exercices variés et d'échanges, chacun-e est invité-e à découvrir son profil ennéagramme et ceux-celles avec qui il-elle a des liens. Les échanges d'expériences permettront de s'approprier l'outil dans la gestion d'équipe.

## FORMATRICES

**Rose-Marie BOURGEOIS**  
Responsable et formatrice du secteur animation de groupe du CFA, formée au Centre d'Etudes de l'Ennéagramme, Paris Certifiée « Halin Prémont Enneagram Indicator », Louvain-la-Neuve

**Maëlle PREMONT**  
Psychologue, formatrice CFA certifiée « Halin Prémont Enneagram Indicator », Louvain-la-Neuve

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3185	Centre de Formation d'Animateurs	Le Monde en Soi	clos du Château d'Eau 8 1410 Waterloo	10-06-24 11-06-24 17-06-24	3	09:30 - 16:30

# Comprendre la génération Y pour mieux l'impliquer dans la vie professionnelle

## CIBLE

Toute personne travaillant dans des services RH, les gestionnaires d'équipes, les chef-fe-s de projets et les personnes qui travaillent avec des collègues des jeunes générations

## OBJECTIFS

- Mettre en contexte et mieux cerner les travailleur-euse-s des générations Y et Z
- Comprendre le fonctionnement des jeunes générations et favoriser leur intégration
- Impliquer les jeunes générations et favoriser leur rétention dans les structures
- Manager une équipe intégrant des jeunes et en maintenant la dynamique avec les équipes d'autres générations
- Intégrer des outils intergénérationnels pour favoriser l'intégration et maintenir la cohésion d'équipe

## CONTENU

- Les différentes générations et leurs caractéristiques
- Rapport au travail des générations, évolutions des attentes
- Vision de l'emploi chez les jeunes, rapport des jeunes à l'entreprise et à la hiérarchie et besoins
- Recrutement, entrée et intégration des jeunes dans l'équipe : concevoir le parcours d'intégration
- Les jeunes et les fonctionnements propres à leur génération (« zappeurs »)
- Posture et positionnement du manager : vers une position de coach
- Comment agir pour favoriser l'engagement du jeune et utiliser ses forces au sein de l'équipe
- Inciter et favoriser la collaboration intergénérationnelle
- La culture du partage : pratique managériale pour favoriser l'intergénérationnel
- Mesure et effets de l'approche intergénérationnelle sur les collaborations

## MÉTHODE

Apport théorique court sur les concepts clés autour de l'approche générationnelle. Les représentations sur les jeunes générations sont travaillées lors de temps d'échange. Des exercices en groupe permettent de s'approprier des grilles d'analyse sur base des concepts théoriques abordés ou de situations exemples. Les participant-e-s expérimentent et découvrent des outils qu'ils-elles peuvent alors réutiliser dans leurs pratiques professionnelles.

L'ensemble des grilles et outils proposés peuvent être repris dans la totalité ou en partie par les participant-e-s et réadaptés à leur réalité de terrain.

## FORMATRICE

### Cécilia ICARD

Formatrice et coach de demandeur-euse-s d'emploi pendant 11 ans, aujourd'hui formatrice de professionnel-le-s autour des thématiques du numérique et de l'insertion des jeunes générations dans l'emploi

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3176	CAP ACTION	Monceau Fontaine	rue de Monceau Fontaine 42/1 6031 Charleroi	22-03-24 29-03-24	2	09:00 - 16:30

# La puissance du feedback positif

## CIBLE

- Toute personne en interaction avec ses collègues, partenaires ou membres d'équipes d'autres organisations
- Toute personne en situation d'encadrement : cadre, coordinateur-riche de projets, responsable d'association, chef-fe d'équipe...

## OBJECTIFS

- Définir le feedback positif, constructif et le différencier du feedback correctif
- Identifier les 4 composantes de la reconnaissance professionnelle
- Préparer et donner du feedback dans le cadre professionnel en s'appuyant sur diverses techniques : sandwich, aller vers/s'éloigner de, DESC, approche par personnalité, quadrant d'Ofman...
- Utiliser le ton de voix comme un véritable outil de feedback

## CONTENU

Le feedback, élément indispensable à toute relation constructive en groupe (équipe, famille, association...) est paradoxalement souvent mal perçu, mal construit, mal dit.

Dès lors, comment adapter notre message et notre comportement pour que ceux-ci puissent servir de tremplin positif à la relation et améliorer les performances de chacune ?

Comment rebooster l'autre et lui donner, à nouveau, l'envie de se dépasser ?

### Contenu

Formuler du feedback à son équipe est un puissant motivateur et un facteur de bonne santé mentale au travail, mais cela ne s'improvise pas.

Cette formation s'adresse à toute personne amenée à gérer une équipe et souhaitant prendre du recul et améliorer ses pratiques en matière de feedback.

Lors de cette formation, les participant-e-s auront l'occasion d'approfondir la notion de feedback, de s'entraîner en en donnant, de faire le point sur leurs pratiques actuelles et la dynamique existant déjà dans leur équipe afin de l'améliorer.

## MÉTHODE

Pédagogie mixte combinant mises en situation et travaux en groupe et sous-groupes, apports théoriques et debriefings

## FORMATRICES

### Mélanie PARIDAENS

Licenciée en sciences de l'éducation et en psychologie, formatrice à l'Université de Paix

### Stéphanie PONCELET

Animatrice d'ateliers pour adolescent-e-s, médiatrice agréée, formatrice à l'Université de Paix

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3187	Université de Paix asbl	Université de Paix asbl	boulevard du Nord 4 5000 Namur	05-02-24 12-02-24	2	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN568	Université de Paix asbl	2

# Evaluer sans dévaluer : l'entretien de fonctionnement au service de développement humain

## CIBLE

Coordinations et responsables d'équipe

## OBJECTIFS

- Préparer et mettre en place un entretien d'évaluation constructif
- Adapter ses stratégies de communication en fonction de l'objectif poursuivi et des individus
- Utiliser des outils et des méthodes qui permettent le développement de l'individu
- Impulser une vision positive de l'évaluation au sein de l'organisation
- Construire un support d'évaluation adapté aux besoins des individus et de l'organisation

## CONTENU

- Définir la fonction, les acteurs et la place de l'évaluation en milieu professionnel
- Identifier les conditions à mettre en place pour mener un entretien d'évaluation
- Définir la posture et la communication à adopter lors de l'entretien d'évaluation
- Identifier des éléments qui favorisent le vécu positif lors d'un entretien
- Découvrir des méthodes et des outils concrets pour mener un entretien d'évaluation
- Découvrir des supports d'évaluation pour améliorer ceux de l'organisation
- S'exercer à mettre en place un entretien d'évaluation

## MÉTHODE

Au niveau pédagogique, le dispositif est orienté vers la pratique par le biais de jeux de rôle, mises en situation ou analyses de cas. Au cours du module, des allers-retours entre la théorie et la pratique sont proposés pour que les participant-e-s puissent réinvestir les contenus sur leur terrain.

En ce qui concerne les supports, les participant-e-s recevront un portfolio théorique sur l'entretien d'évaluation. En outre, ils-elles recevront des supports à s'approprier qui leur permettront de noter les actions qu'ils-elles souhaitent mettre en place, de créer un plan d'action, de se fixer des objectifs et de prendre de la distance sur leurs pratiques. Enfin, un lien web leur permettra d'accéder aux photos des panneaux réalisés en cours de formation, de télécharger des outils à modifier en fonction de leurs besoins...

## FORMATEUR

Guillaume HANNECART

Formateur chez Cap Action ; la pédagogie, les neurosciences, le management, l'accompagnement au changement et les supervisions d'équipes sont ses domaines de prédilection

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3171	CAP ACTION	Maison Diocésaine	chaussée de Binche 151 7000 Mons	23-05-24 30-05-24	2	09:00 - 16:30

# Faire équipe : expérimentations et explorations collectives

## CIBLE

Toute personne du secteur de l'animation, de l'accueil d'enfants et de jeunes, désireuse de s'interroger sur la notion de travail en équipe afin d'améliorer la cohérence et la complémentarité de chacun-e

## OBJECTIFS

- Appréhender les bases de la gestion d'équipe, mais aussi de la conduite de projet(s) : communication, leadership et management, différents types de postures professionnelles, conduite de réunion, gestion de conflit, planification, cohésion...
- Repérer dans leurs pratiques quotidiennes des éléments liés à leur organisation de travail à améliorer, et ce à différents niveaux (avec des pistes concrètes à mettre en application)
- Expérimenter différents rôles/différentes postures liés à la gestion d'équipe via des mises en situation et/ou jeu de rôles. Cela permettra notamment de travailler la décentration, mais aussi la prise de recul
- Appréhender les concepts de pouvoir, d'autorité, d'influence et de leadership. Pour ce faire, nous partirons d'exemples concrets de gestion et nous verrons ensemble différents modèles de fonctionnement
- Appréhender, comprendre et mettre à profit plusieurs grilles de lecture et d'analyse du travail en équipe (par exemple : analyse systémique, analyse organisationnelle, analyse institutionnelle...)

## CONTENU

- Qu'est-ce qu'une équipe ? Comment fonctionne-t-elle ?
  - Quels sont les compétences utiles à la gestion d'équipe et comment les travailler ?
  - Les éléments suivants seront travaillés : communication, gestion de conflit, planification, délégation, répartition des tâches, feed back, motivation, accompagnement du changement..
  - Comment trouver sa place dans une équipe, en fonction des besoins du service, de sa fonction et de sa personnalité
- Chaque sous-thématique de la formation sera affinée d'un point de vue théorique, d'un point de vue « échanges de pratiques » mais aussi d'un point de vue « mise en situation et/ou jeu de rôle ». Pour ce faire, nous utiliserons différentes grilles d'analyse (systémique, organisationnelle, institutionnelle...).

## MÉTHODE

- Apports théoriques
- Temps d'échanges et de réflexions
- Moments d'analyse collective des situations vécues par chacun-e des participant-e-s
- Moments d'évaluation, d'échanges, de ressenti, d'analyse, de feed back du processus en cours
- Exercices de redynamisation pour garder tout le monde en haleine tout au long de la formation

## FORMATRICE

Nadia BODART

Formatrice et animatrice au sein du réseau du C-PAJE

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3175	C-PAJE	C-PAJE	rue Henri Maus 29 4000 Liège	18-03-24 19-03-24 25-03-24	3	09:00 - 16:00

# Groupe d'intervision visant le soutien et le co-développement professionnel des responsables d'équipe

## CIBLE

Direction ou gestionnaire d'équipe

## OBJECTIFS

- Permettre l'expression et l'identification des difficultés rencontrées dans la pratique de responsables d'équipe
- Amener une analyse réflexive individuelle et collective sur les situations rencontrées
- Renforcer les compétences au travers des échanges et des partages de bonnes pratiques
- Prendre du recul et du temps de réflexion en vue d'identifier des moyens de résolution des difficultés rencontrées et imaginer d'autres solutions possibles
- Consolider son réseau entre pairs ainsi que les mécanismes d'entraide

## CONTENU

- Créer un espace sécurisé permettant aux responsables d'équipe d'échanger entre eux-elles autour de leur pratique et d'obtenir ainsi du soutien mutuel
- Permettre une mise en réflexion autour de questions, problématiques et difficultés propres à cette fonction, dans un mécanisme d'entraide
- Faire émerger des pistes pertinentes d'actions au départ des analyses collectives

NB : Le choix des contenus sera traité en séance et fixé de manière collégiale et participative sur base des situations apportées par les membres du groupe

## MÉTHODE

- Poser le cadre de confiance permettant le dépôt des difficultés et l'échange de leurs bonnes pratiques
  - Permettre l'activation de l'intelligence collective
- et ajuster les méthodes aux sujets à traiter de manière à correspondre au mieux aux besoins d'apprentissage

## FORMATRICE

Barbara FLANDROIT

Licenciée et agréée en journalisme et communication. Formations complémentaires en management et en gestion de projets dans le secteur non marchand

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Demi-jours	Horaire
F3178	CEFORM	Auberge de Jeunesse Namur	avenue Félicien Rops 8 5000 Namur	26-08-24 16-09-24 07-10-24 04-11-24 25-11-24 16-12-24	6	09:30 - 12:30

# Comment doper la motivation au quotidien ?

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Connaître les divers types de besoins, les identifier et être capable de les formuler
- Maîtriser le concept « motivation » et reconnaître les moteurs et freins de motivations
- Identifier les éléments majeurs qui démotivent dans l'activité professionnelle
- Elaborer une liste d'éléments concrets à travailler, fixer ou demander des objectifs motivants
- Demander des feedbacks constructifs, recevoir et analyser une critique

## CONTENU

- Définir la motivation
- Origine de la motivation et de ce qui la guide
- Développement de son institution idéale au niveau : du public, des contacts avec ses supérieur-e-s, des contacts avec ses collègues, du matériel et de l'organisation
- Analyse de ses propres besoins et compréhension des besoins des autres sur base du test SACRE
- Idées et croyances erronées quant aux facteurs de motivation, que dit la littérature ?
- Pourquoi et comment perd-t-on sa motivation au travail ?
- Quels sont les éléments déclencheurs et comment y faire face ?
- Réfléchir autour de sa propre motivation et des facteurs qui nous démotivent
- La motivation et le stress, des pistes concrètes pour mieux gérer son stress
- Développer son sentiment d'efficacité personnel
- Arrêter la procrastination, arrêter avec les excuses et de reporter tous les problèmes sur les autres, responsables, collègues...
- Les 8 commandements pour rester motivé-e
- Comment donner du sens à son travail ?
- L'assertivité comme outil de collaboration pour gérer les conflits
- Des feedbacks constructifs pour avancer
- Eviter les barrages à la communication en proposant une écoute motivante
- Obtenir et formuler des objectifs motivants

## MÉTHODE

- Exposés théoriques
- Partage de vécus
- Mise en situation
- Exercices de groupe

## FORMATRICE

Sylvie FLAHAUT

Psychothérapeute, hypnothérapeute et coach. Depuis toujours passionnée par l'humain elle accompagne les personnes vers un mieux-être, une découverte de soi, l'écoute de soi et une relation aux autres harmonieuse.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3172	SARAH	Espace Santé	boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	18-03-24	1	09:00 - 16:00

# Génération Y & Z : comprendre et communiquer au-delà des préjugés

## CIBLE

Toute personne encadrant ou travaillant avec un-e jeune des générations Y & Z

## OBJECTIFS

- Acquérir des clés de lecture et de compréhension des comportements des générations Y & Z dans un cadre professionnel
- Développer ses aptitudes communicationnelles dans ce cadre
- Identifier les méthodes d'apprentissage, de motivation et d'encadrement professionnel adaptées à ces publics
- Découvrir et tester de nouvelles pratiques

## CONTENU

- Les contours des générations Y & Z : ce qu'elles sont, ce qu'elles ne sont pas
  - Leurs caractéristiques principales
  - Les générations « Y, Z » et « nous »
  - Prise de conscience des différences
- Communication et interactions avec les jeunes générations
  - Utiliser la différence pour renforcer la relation
  - Construire un relationnel basé sur des valeurs communes
  - Renforcer la cohésion d'une équipe intergénérationnelle
- Les ressorts de la motivation des jeunes dans un contexte professionnel
  - Comprendre les attentes et motivations des génération Z au travail
  - Comprendre les Y & Z face au travail et à l'entreprise, leurs valeurs
  - Comprendre leurs motivations réelles face à l'entreprise
- Manager, encadrer les jeunes générations
  - Intégrer les modes relationnels, leur rapport à la hiérarchie, à l'autorité
  - Adopter une posture managériale adaptée aux génération Y & Z
  - Créer la cohésion

## MÉTHODE

L'interactivité est la base méthodologique de la formation.

Alternance des modes de participation : une part importante de la formation se fera sous forme de jeux, de partage, de réflexions individuelles et en groupe sur des cas proposés, sur les réactions des jeunes générations, le management de ces générations ; de projection de vidéo, de quizz, échanges avec les participant-e-s à propos de leur vécu, questionnement et difficultés...

La formation comprendra également des mises en situation, selon le vécu des participant-e-s et des synthèses/reformulation par la formatrice dans l'objectif de rechercher des solutions appropriées aux problèmes concernés.

## FORMATRICE

Nathalie FABBRO

Depuis 2006, formatrice et coach en communication interpersonnelle, en charge de divers domaines soft skills, tutorat, formation de formateur-ric-e-s, techniques de communication, assertivité, gestion de conflits ou d'agressivité, accueil, relations clients...

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3173	Bruxelles Formation   BF entreprises	Bruxelles Formation   BF entreprises	rue de Stalle 67 1180 Bruxelles	12-11-24 19-11-24	2	09:00 - 16:30

# Ennéagramme et pratique professionnelle - niveau 2

## CIBLE

Toute personne (responsable ou membre d'équipe) ayant participé au module de base : « L'enneagramme une démarche novatrice pour améliorer la gestion d'équipe » ou « L'enneagramme : un levier pour valoriser nos différences en équipe »

## OBJECTIFS

- Identifier les forces et limites dans son rôle de responsable d'équipe
- Comprendre ce qui ressource et ce qui coûte de l'énergie dans ses missions
- Découvrir le chemin d'évolution spécifique à son propre profil
- Elargir sa panoplie de comportements possibles dans la gestion et le travail d'équipe
- Améliorer sa communication avec chacun-e des acteur-ric-e-s de son asbl

## CONTENU

Réussir un feedback, formuler une demande efficace, offrir des challenges réalistes, piloter le changement...

La personnalité de tout-e responsable a un impact sur sa manière de gérer l'équipe : certains comportements sont adéquats, d'autres moins. La puissance de l'enneagramme se situe dans sa démarche dynamique. A chaque profil correspond un chemin d'évolution spécifique. En effet, chacun-e a des contacts avec 4 autres profils, ressources qui lui permettent d'élargir sa gamme de comportements pour répondre à la diversité des situations de management. Ce travail intensif sur soi permet de passer de la « réactivité automatique à la réponse choisie » face aux exigences de la gestion d'une équipe.

## MÉTHODE

Sur base des difficultés rencontrées mais aussi des défis relevés, cette formation offre un espace d'échanges et d'analyse avec des professionnel-le-s vivant une réalité souvent similaire.

## FORMATRICES

### Rose-Marie BOURGEOIS

Responsable et formatrice du secteur animation de groupe du CFA, formée au Centre d'Etudes de l'Ennéagramme, Paris / Certifiée « Halin Prémont Enneagram Indicator », Louvain-la-Neuve

### Maëlle PREMONT

Psychologue, formatrice CFA certifiée « Halin Prémont Enneagram Indicator », Louvain-la-Neuve

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3167	Centre de Formation d'Animateurs	Le Monde en Soi	clos du Château d'Eau 8 1410 Waterloo	05-02-24 06-02-24 07-02-24	3	09:30 - 16:30

# Contribuez au développement et à la performance de vos collaborateur·rice·s en devenant manager-coach

## CIBLE

La formation est particulièrement destinée aux cadres, managers, responsables d'équipes, chef-fe-s de service, chef-fe-s de projets

## OBJECTIFS

- Apprendre les bases et les caractéristiques principales du coaching ainsi que ses différences avec le management
- Comprendre les bénéfices et les limites de la casquette de manager-coach
- Savoir challenger ses collaborateur·rice·s
- Comprendre les membres de son équipe et mieux les accompagner dans leurs difficultés, freins et croyances
- Développer les compétences des collaborateur·rice·s
- Renforcer la cohésion d'équipe

## CONTENU

- Comprendre les différences entre le management et le coaching
  - Définir le coaching et ses principales caractéristiques
  - Comprendre les différences entre un manager et un manager-coach
- Adopter la posture de manager-coach
  - Le questionnement
  - Le feedback
  - La vision appréciative
  - L'écoute active
  - Les marques d'attention
- Mener un entretien de coaching
  - Le modèle GROW
  - Clarifier la situation présente
  - Comprendre les enjeux
- Obtenir l'engagement
- Amener une suggestion
- Remotiver et recentrer
- Challenger
- Gérer les objectifs contradictoires
- Comprendre et soutenir son·sa collaborateur·rice grâce aux 6 piliers professionnels :
- Développer les compétences et doper la performance individuelle
  - Les généralités de la théorie du renversement d'Apter
  - Les 4 domaines et les 8 états émotionnels + cas pratique
  - Identifier les compétences
  - Gérer ses points faibles

## MÉTHODE

La méthode utilisée combinera à la fois théorie et cas pratiques. L'interactivité sera privilégiée tout au long de la formation afin d'inciter le public à participer aux échanges et ainsi les enrichir.

## FORMATEUR

### Melvyn DEJAIFFE

Certification de master coach professionnel ACSTH, spécialisation dans le coaching de projets professionnels, certification consultant Equinox.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3169	COCOON	Lieu à déterminer		08-04-24 09-04-24	3	09:00 - 16:00

# Une équipe qui coopère : pourquoi, comment ?

## CIBLE

Toute personne travaillant occasionnellement ou de manière permanente au sein d'une équipe psycho-sociale ou socioculturelle, disposant ou non d'un statut d'encadrement

## OBJECTIFS

- Identifier les conditions et comportements qui favorisent la coopération au sein d'une équipe ou entre partenaires
- Augmenter le niveau d'implication des membres de l'équipe et la solidarité de ces dernier-ère-s
- Découvrir les possibilités de stratégies de prévention des risques psycho-sociaux dans le travail en équipe
- Développer ses compétences relationnelles en réfléchissant à son mode de fonctionnement dans le travail en équipe

## CONTENU

Gestion de projet, partenariat, interdisciplinarité, réunion d'équipe ; les travailleur-euse-s du secteur non marchand sont régulièrement amené-e-s à travailler collectivement à un objectif commun. Néanmoins, travailler en équipe ne va pas de soi et cela est d'autant plus vrai dans notre société où chaque individu est poussé à l'autonomie, l'isolement et la compétition.

## MÉTHODE

La pédagogie utilisée se veut active. Elle comprend quatre phases successives nécessaires au développement des compétences relationnelles :

- Expérimenter (experiencing) : les participant-e-s vivent l'exercice, la mise en situation ou présentent une situation critique professionnelle
- Mettre en commun (publishing)
- Évaluer (processing) : les participant-e-s explorent la mise en commun et généralisent le vécu de l'exercice sur base de principes ou concepts plus théoriques amenés par la formatrice
- Appliquer (applying) : cette phase consiste à transférer l'apprentissage acquis en envisageant comment l'appliquer dans des situations professionnelles ultérieures

## FORMATRICE

### Cloé STEVENY

Licenciée en psychologie. Maître-assistante à Haute Ecole de la Province de Liège, notamment dans le master en prévention et gestion des conflits. Formatrice depuis plus de 10 ans, elle accompagne les équipes du secteur non marchand dans tout ce qui concerne le travail en équipe. Formatrice CECOTEPE asbl

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3168	CECOTEPE	Maison Provinciale de la Formation	rue Cockerill 101 4100 Seraing	15-04-24 22-04-24 14-05-24	3	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN569	CECOTEPE	3

# Développer une organisation apprenante et motiver son équipe pour être efficace

## CIBLE

Responsable d'équipe, de projet et direction

## OBJECTIFS

- Gérer et motiver les différents types de personnalités de son équipe
- Diagnostiquer le stade de développement de son équipe
- Adapter son style de management aux besoins de l'équipe
- Définir un projet commun et partagé avec l'ensemble de ses collaborateur-ric-e-s
- Mettre en place une dynamique d'organisation apprenante et d'intelligence collective

## CONTENU

Puissance et efficacité du leadership :

- Les points d'appui du leader : projet, valeurs, règles
- Les différentes dimensions du leadership
- Utilisation des différents styles de management
- La prise de décision
  - l'organisation apprenante
  - l'intelligence collective

Les conditions pour favoriser la motivation :

- Un contrat clair :
  - Les caractéristiques d'un contrat
  - Fixer un objectif SMART
- Une communication efficace :
  - Ecoute/cadre de référence
  - Le méta modèle

- Les positions de vie et la régulation des conflits
- La prise en compte des besoins
- La reconnaissance de la performance
  - Les signes de reconnaissances

Gérer son équipe :

- Les processus de groupe
- Les étapes de développement d'une équipe
- Les processus de gestion d'un groupe

Conduire un projet :

- Les différentes étapes d'un projet
- Le cycle de vie du projet
- Les étapes du changement
- L'accompagnement de son équipe
- Le partenariat

## MÉTHODE

- Utiliser et analyser leurs situations professionnelles
- Transformer leur expérience « implicite » en processus « explicite » au regard de notre théorie et de nos modèles
- Leur permettre d'expérimenter par des exercices et par des jeux de rôles (pour ce faire nous utilisons l'apport de la caméra)
- Favoriser l'interactivité et les aspects ludiques (dynamique)
- Ancrer l'apprentissage par un aller-retour entre la théorie et la pratique

## FORMATRICE

Julie JADOT

Formatrice-coach

Passionnée par le développement de l'humain elle accompagne les équipes dans leur créativité et partage son enthousiasme par les processus d'intelligence collective

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3170	PSDD asbl	Espace Kegeljan	rue Henri Lecoq 47 5000 Namur	19-09-24 26-09-24 03-10-24	3	09:00 - 16:00

# L'ennéagramme : un levier pour valoriser nos différences dans le travail d'équipe

## CIBLE

Toute personne désirant améliorer sa vie en équipe et sa communication avec autrui

## OBJECTIFS

- Découvrir la dynamique des neuf profils définis par l'ennéagramme
- Identifier son propre profil et son impact dans le travail d'équipe

## CONTENU

Dans toute équipe de travail, les différences de personnalité sont souvent sources de tensions exprimées ou latentes.

L'Ennéagramme décrit neuf profils (ou bases) de la personnalité et neuf chemins d'évolution. Chacun-e de nous privilégie une des bases et développe au cours de sa vie des contacts spécifiques avec d'autres bases. Chaque base a sa manière propre de percevoir le monde et de réagir aux événements.

Ce travail donne des clés pour mieux gérer notre réactivité immédiate face à l'autre, qui nous déroute, nous surprend ou nous irrite parfois profondément.

## MÉTHODE

A partir d'un questionnaire, d'exercices variés et d'échanges... chacun-e est invité-e à découvrir son profil enneagramme et ceux avec qui il-elle a des liens.

## FORMATRICE

Rose-Marie BOURGEOIS

Responsable et formatrice du secteur animation de groupe du CFA, formée au Centre d'Etudes de l'Ennéagramme, Paris, certifiée « Halin Prémont Enneagram Indicator » Louvain-la-Neuve

Maëlle PREMONT

Psychologue et formatrice CFA

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3179	Centre de Formation d'Animateurs	Le Monde en Soi	clos du Château d'Eau 8 1410 Waterloo	15-04-24 16-04-24 23-04-23	3	09:30 - 16:30
F3180	Centre de Formation d'Animateurs	Le Monde en Soi	clos du Château d'Eau 8 1410 Waterloo	23-09-24 24-09-24 30-09-24	3	09:30 - 16:30

# Gérer une équipe, tout un programme !

## CIBLE

Responsables de petites et moyennes équipes, de groupes de travail, de projets...

## OBJECTIFS

- Développer les conditions pour former une équipe qui collabore
- Agir de manière à réduire les tensions dans l'équipe
- Mieux connaître les atouts et les faiblesses de son style de management
- Adapter son style de management à ses collaborateurs
- Savoir donner du feedback constructif
- Développer et soutenir la motivation

## CONTENU

- Développer son équipe :
  - Favoriser les conditions pour une équipe qui collabore
  - Les facteurs de réussite
- Mieux se connaître en tant que responsable :
  - Les tâches diverses du/de la responsable : communiquer, motiver et orienter
  - Quel type de responsable êtes-vous ? Analyse de profil
- Motiver ses collaborateurs
  - Les principaux leviers de motivation
  - Découvrir le niveau de maturité de ses collaborateurs
- Donner du feedback :
  - Recadrer positivement
  - Emettre une critique constructive
- Gérer le relationnel :
  - Faire face à des personnalités difficiles
  - Prendre en compte les besoins
  - Agir de manière à réduire les tensions
  - Intervenir dans les conflits entre ses collaborateurs

## MÉTHODE

Méthodes essentiellement interactives : informations théoriques, tests d'autoévaluation, analyses de situations réelles ou de cas proches de la réalité, réflexions et débats, exercices individuels et en groupe, mises en situation.

## FORMATRICE

Caroline HAMAIDE

Formatrice Soft skills, people management, communication inter-personnelle, formation de formateur-riche-s depuis près de 10 ans. Longue expérience diverse en communication et journalisme écrit, radio et TV.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3181	Bruxelles Formation   BF entreprises	Bruxelles Formation   BF entreprises	rue de Stalle 67 1180 Bruxelles	07-02-24 14-02-24 21-02-24	3	09:00 - 16:30
F3182	Bruxelles Formation   BF entreprises	Bruxelles Formation   BF entreprises	rue de Stalle 67 1180 Bruxelles	27-05-24 03-06-24 10-06-24	3	09:00 - 16:30

# Le burnout : comment l'éviter ?

## CIBLE

Toute personne intéressée par les problématiques du burnout en vue de le prévenir

## OBJECTIFS

- Comprendre ce qu'est le burnout et le reconnaître ainsi que celui de l'épuisement
- Dépister les signes précurseurs, tant physiques que psychologiques
- Prendre conscience des mesures à prendre pour le prévenir
- Mesurer l'importance des signes physiques et émotionnels du burnout, conséquence d'une gestion inadéquate du stress
- Proposer une évaluation du niveau de stress à chaque participant-e et du risque de basculer dans le burnout afin de le prévenir

## CONTENU

Les participant-e-s prendront conscience de l'importance des signes physiques et émotionnels du burnout, conséquence d'une gestion inadéquate du stress. Il-elle-s recevront une évaluation de leur niveau de stress et du risque de basculer dans le burnout ainsi que des pistes pour le prévenir

- Qu'est-ce que le burnout ?
- Quels sont les liens avec le stress ainsi que les facteurs de risques et ceux de protections ?
- Apprendre à identifier les signaux précoces pour prévenir le burnout ?
- Quelles sont les caractéristiques de la personnalité à risques ?
- Quelques pistes pour éviter le burnout, dont les limites à poser pour garder une attitude positive

## MÉTHODE

- Exposés théoriques
- Exercices psycho-corporels
- Partage de situations

## FORMATRICE

Sylvie FLAHAUT

Psychothérapeute, hypnothérapeute et coach. Depuis toujours passionnée par l'humain elle accompagne les personnes vers un mieux-être, une découverte de soi, l'écoute de soi et une relation aux autres harmonieuse. Formée à la PNL, l'analyse transactionnelle, l'hypnose, la communication non violente, la gestion du stress et des émotions et les neurosciences, elle a sa propre école de formation de coachs professionnel-le-s et réalise des formations pour les entreprises, institutions comme les CPAS et les organismes comme l'ONE. Elle travaille sur les savoir-être des personnes et des équipes.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3228	SARAH	Espace santé	boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	29-01-24 05-02-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN570	SARAH	2

# Burnout et épuisement professionnel

## CIBLE

Toutes les personnes exposées à des stress ou à des situations émotionnellement intenses et répétitives

## OBJECTIFS

- Comprendre la complexité du burnout ou syndrome d'épuisement professionnel dans les métiers de soignant-e et de la relation aux autres
- Découvrir la grille d'auto-analyse SECCA dans le but de prévenir ou de gérer sa situation personnelle et de développer des pistes d'actions efficaces individuelles ou collectives
- Adapter nos réponses individuelles en retrouvant du sens et en questionnant d'un point de vue systémique et éthique le fonctionnement de nos institutions et l'évolution de la place du travail dans notre société
- Définir et élaborer la mise en place de ressources et d'un plan d'action pour une vie sans épuisement professionnel

## CONTENU

- Evaluer le burnout syndrome dans ses trois dimensions :
  - L'épuisement émotionnel
  - La déshumanisation de la relation
  - La perte de sentiment d'accomplissement de soi
- Facteurs responsables du burnout spécifiques de la relation d'aide et du-de la soignant-e
- Spécificités du métier d'éducateur-ice et de soignant-e ou aide-soignant-e
- Impact et répétition des stress, traumas et micro-traumas sur le lieu de travail
- Réflexion sur la question du choix du métier de la relation d'aide ou de soignant-e
- Analyse des facteurs de stress professionnels
- Stratégies d'adaptation passives
- Stratégies d'adaptation actives
- Stratégies d'adaptation collectives
- Appréhender les différents types d'épuisement professionnel
- Elaboration d'un plan d'action individuel ou collectif de prévention pour renforcer son sentiment d'efficacité personnel et son estime de soi
- Approche systémique de la problématique de l'épuisement professionnel :
  - analyse du système de reconnaissance
  - lourdeur des situations et répétition
  - pression de l'environnement
  - management non-adéquat
- Perte de sens et de motivation
- Conflit de valeurs
- Distinction entre trauma secondaire, trauma de compassion et trauma vicariant
- Présentation de la grille SECCA (situation, émotion, croyances, comportement, anticipation)

## MÉTHODE

Dans nos formations, nous utilisons des méthodes adaptées à la pédagogie des adultes

## FORMATRICE

Nathalie FERNANDEZ

Psychologue, psychotraumatologue. Intervenante pour PSDD dans les situations de crise et d'accompagnement d'équipe et conseillère bilan de compétences.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3227	PSDD asbl	Centrale de l'Emploi de la Ville de Bruxelles	boulevard d'Anvers 26 1000 Bruxelles	16-04-24 23-04-24	2	09:00 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN571	PSDD asbl	2

# Burnout, mythe ou réalité ?

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Comprendre la distinction entre burnout et autres pathologies
- Détecter les signaux
- Connaître les ressources existantes et les procédures de prise en charge
- Comprendre les éléments et systèmes qui influent sur le phénomène
- Construire des pistes pour soi et les autres

## CONTENU

- Attentes et cadrage : objectifs de la formation, ce que ce sera, ce que ce ne sera pas
- Explication théorique et pratique sur le burnout sur base de diapositives, d'analyse de vidéos et de retour d'expériences des participant-e-s
- Comment soigner un burnout, quelle est la procédure de prise en charge la plus adaptée ? Qui sont les professionnel-le-s de prise en charge du burnout
- Mise en contexte du burnout : quels sont les éléments qui influent sur le phénomène ?
- Travail en sous-groupes : qu'est ce qui est déjà mis en place ? Quel levier utiliser ? Quelles sont les pistes d'action ? Pistes organisationnelles et pistes personnelles
- Réflexion et outils utilisables pour soi
- Au départ de situations concrètes : méthode d'analyse en groupe afin d'élaborer ensemble des pistes d'actions
- Outils de régulation
- Évaluation de la formation

## MÉTHODE

- Vidéos et description de cas cliniques rencontrés au sein de notre centre pour bien faire comprendre la problématique
- Échanges et représentations des participant-e-s : interactivité
- Par une méthode spécifique d'analyse de situations, le groupe élabore des pistes d'actions et de réflexion

## FORMATRICES

Murielle SLAVIERO  
Psychologue du travail  
Anne BURLET  
Kinésithérapeute sophrologue

Jeanne CUNILL  
Sophrologue Caycédien

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3226	CITES Clinique du stress	ISOSL site Agora	rue Montagne Ste Walburge 4a 4000 Liège	11-04-24 25-04-24	2	09:00 - 16:00

# Burnout : des pistes concrètes d'action pour le prévenir ou le vaincre !

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Analyser les interactions créant les conditions du surmenage, du burnout et de la perte de sens
- Comprendre les leviers d'action pour introduire du changement
- S'approprier les outils de changement pour retrouver du sens et de l'énergie au travail
- Travailler des situations concrètes pouvant mener au surmenage/burnout... avec les outils de la thérapie brève

## CONTENU

Après des apports théoriques avec des expériences et des illustrations de la notion de tentatives de solution propres au burnout, nous proposerons notre outil concret, « Le mapping Virages© » pour découvrir la manière dont on le nourrit sans le vouloir.

Ensuite, des mises en situation et l'application sur des situations amenées par les participant-e-s permettront de passer du décodage du burnout à son déblocage avec des pistes concrètes faisant évoluer leur énergie et retrouver une nouvelle motivation.

## MÉTHODE

- Formation interactive avec des mises en situation et des expériences permettant de faire vivre la théorie
- Des notes de cours et des illustrations permettront d'explicitier les points théoriques

## FORMATRICE

Anne-Françoise JANS

Formatrice et thérapeute, certifiée en thérapie brève, spécialisée dans les problèmes de burnout, harcèlement, souffrance au travail et scolaire, conflits... Elle participe à la formation « certificat d'université : diagnostic et prise en charge clinique des burnouts professionnel et parental – UCL » et propose des actions très concrètes pour sortir d'une situation de souffrance

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3225	Virages	Virages	avenue George Lemaître 9 1348 Louvain-la-Neuve	21-11-24 22-11-24	2	09:30 - 17:00

# Oser le conflit

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Comprendre les causes de l'agressivité et les différents types d'agressivité (verbale, physique, passive-agressive...)
- Développer des compétences pour gérer et répondre à l'agressivité de manière efficace, notamment en utilisant des techniques de communication assertive, de résolution de conflits et de désamorçage
- Apprendre à identifier les signes d'agressivité chez les autres et chez soi
- Apprendre à évaluer les risques de violence et à adopter des mesures de prévention
- Apprendre à gérer les situations d'urgence et à demander de l'aide si nécessaire

## CONTENU

La première journée de la formation comprend une méthodologie systémique et un cadre de référence pour la formation, ainsi que des balises autour du concept de violence symbolique, verbale et physique. La deuxième journée traite des profils de communication en situation de crise, de l'éthologie et des arts martiaux au service de la communication de crise et des langages de survie.

- Présentation des expériences avec l'agressivité
- Définition de l'agressivité, de la violence, de l'adversité, et découverte des mécanismes neuronaux qui induisent les comportements violents, agressifs
- Reconnaissance des types d'agressivité et de leurs causes
- Comprendre comment l'agressivité peut affecter les autres et les conséquences de celle-ci

## MÉTHODE

Activités pratiques :

- Exercices théoriques et pratiques
- Scénarios de formation et discussions de groupe pour permettre aux participant-e-s de mettre en pratique ce qu'ils-elles ont appris
- Evaluations et rétroactions : comprenant des évaluations formatives et des rétroactions pour évaluer les progrès des participant-e-s et adapter la formation aux besoins spécifiques de chaque individu
- Ressources supplémentaires : telles que des articles, des vidéos, des liens vers des sites web pour les participant-e-s qui souhaitent approfondir leurs connaissances
- Outils pratiques pour comprendre les causes de l'agressivité, identifier les signes avant-coureurs et utiliser des stratégies efficaces pour gérer les situations d'agressivité

## FORMATEUR

Jacques DEBATTY

Expert en communication de crise et maître d'arts martiaux, 8<sup>o</sup>dan Shinshokai-shinshoryu-shotokan. 50 ans d'expérience.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3191	COCOON	COCOON	ruelle Renard 11 4030 Liège	10-09-24 19-09-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN572	COCON	2

# Introduction à la communication non violente

## CIBLE

Responsables d'équipe, coordinations de projets, formateur-riche-s, éducateur-riche-rs sociaux-ales, assistant-e-s sociaux-ales, psychologues, professionnel-le-s de la santé... désirant améliorer leurs relations dans leur milieu professionnel

## OBJECTIFS

- Apprendre à identifier ce qui, dans la communication, entraîne un enrichissement des relations et ce qui, au contraire, provoque des tensions, de la résistance et même de la violence
- Augmenter notre capacité à nous relier à nous-même et aux autres pour pouvoir contribuer à notre bien-être réciproque

## CONTENU

« Il n'est pas nécessaire de prendre les armes pour résoudre les conflits lorsque l'on sait comment se relier aux autres au niveau des besoins. »

Marshall Rosenberg

Basée sur des références éthiques universelles, la communication non violente est essentiellement pratique et applicable à des situations très diverses. Elle focalise notre attention sur les observations, ressentis, besoins et demandes de chaque personne par delà toute critique.

Référent théorique : Marshall Rosenberg

## MÉTHODE

Les repères théoriques alternent avec des exercices progressifs, afin que chaque participant-e intègre les apprentissages dans ses comportements relationnels.

La plupart des exercices pratiques se passent en petits groupes de 2, 3 ou 4 personnes.

## FORMATRICES

**Evelyne SOMVILLE**

Assistante sociale, formatrice à l'Université de Paix en cours de certification en communication non violente.

**Mira VANDEN BOSH**

Formatrice certifiée en communication non violente.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3188	Université de Paix asbl	Université de Paix asbl	boulevard du Nord 4 5000 Namur	11-04-24 12-04-24	2	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN573	Université de Paix asbl	2

# Le lien collaboratif par la communication bienveillante avec les résident·e·s des MRS et leurs familles et en équipe

## CIBLE

Personnel soignant ou des MRS

## OBJECTIFS

- Apprendre à adapter son canal de communication à celui de son interlocuteur·rice
- Comprendre l'impact des émotions dans notre communication et apprendre à les gérer pour mieux communiquer
- Développer une communication assertive (la demande efficace, la base des échanges respectueux, comprendre le cadre de référence de l'autre, l'empathie et la communication bienveillante)
- Comprendre l'importance du cadre de référence dans les échanges interindividuels et apprendre à l'élargir afin d'améliorer les liens collaboratifs
- Déceler les racines des jeux psychologiques (souvent sources d'une mauvaise communication) afin de sortir d'un jeu ou de l'éviter

## CONTENU

- Les différents styles de communication : engagement dans la relation, focalisation, exploration, planification
- Les 3 styles et 3 compétences de communication : informer, interroger, écouter ; diriger, guider, suivre (laisser exprimer un vécu émotionnel lors d'un moment émotionnel chargé)
- Les composantes et les effets de l'empathie, l'écoute réflexive
- Profil d'identités et les canaux de communication
- L'intelligence émotionnelle
- La communication assertive
- Le concept de cadre de référence
- Les transactions simples et doubles selon l'analyse transactionnelle
- Les jeux psychologiques

## MÉTHODE

La méthode de cette formation se veut interactive et dynamique. La théorie sera enrichie par le partage d'expériences et par la pratique.

## FORMATRICE

Sherlla OLIVEIRA

Formatrice, conférencière, accompagnatrice pédagogique, thérapeute, prof de yoga et pilates.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3190	COCOON	COCOON	ruelle Renard 11 4030 Liège	05-02-24 06-02-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ

Référence	Opérateur	Jours
IN574	COCON	2



# Oser le conflit pour transformer les tensions en opportunités créatives

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Appréhender le conflit de manière constructive et dynamique
- Aider son équipe à franchir le cap du conflit et en tirer des enseignements
- Gérer de manière efficace les conflits de son équipe
- Savoir se positionner de manière constructive face à un conflit
- Comprendre ses fonctionnements internes en cas de conflits

## CONTENU

- Découvrir les postures de la négociation et de la régulation des conflits
- Comprendre les enjeux en présence dans un conflit
- Expérimenter des méthodes de résolution de conflits
- Analyser et proposer des pistes de solutions pour des situations professionnelles

## MÉTHODE

Dans nos formations, nous utilisons des méthodes adaptées à la pédagogie des adultes :

- Utiliser et analyser leurs situations professionnelles
- Favoriser l'interactivité et les aspects ludiques (dynamique)
- Transformer leur expérience « implicite » en processus « explicite » au regard de notre théorie et de nos modèles
- Ancrer l'apprentissage par un aller-retour entre la théorie et la pratique

## FORMATEUR

Naedgy DAHMANI

Coach et formateur, intervenant pour PSSD dans les organisations du secteur non marchand. Conseiller bilan de compétences, gestion du changement et prévention des risques psychosociaux.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3194	PSSD asbl	Espace Kegeljan	rue Henri Lecoq 47 5000 Namur	04-04-24 11-04-24	2	09:00 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN576	PSSD asbl	2

# Acquérir des outils pour réussir une négociation

## CIBLE

Direction, coordination, chargé-e de projets, cadre de proximité... appelé-e-s à mener des négociations avec des collègues, d'autres partenaires et acteur-ric-e-s de leur environnement professionnel

## OBJECTIFS

- Permettre aux participant-e-s de cerner leurs forces et faiblesses en situation de négociation
- Donner la possibilité concrète aux participant-e-s d'augmenter leurs capacités à négocier
- Acquérir des outils pour questionner, écouter, argumenter
- Intégrer les éléments et les stratégies de la négociation gagnant-e/gagnant-e
- Adopter une attitude constructive pour atteindre son objectif et préserver la qualité de la relation

## CONTENU

La négociation est souvent présente dans notre vie professionnelle. Réussissons-nous toujours nos négociations ? Comment devenir meilleur négociateur-ric-e ? Quelles sont les techniques ?

- Etapes de la négociation :
  - Préparation de la négociation : analyse des enjeux, objets, relation, rapports de force...
  - Recherche d'une solution satisfaisante pour chacun-e
- Elaboration de la stratégie :
  - Identification des objectifs à atteindre
  - Clarification de la marge de manœuvre
  - Construction de scénarios alternatifs et solutions de rechange
- Facteurs de négociation :
  - Création d'un climat propice
  - Communication efficace : écoute active et traitement des objections
  - Attitudes constructives et comportements à développer en négociation : affirmation de soi, respect de soi et de l'autre, empathie...

Référents théoriques (e.a.) : William Ury, Roger Fisher, Michel Crozier, Patrice Stern & Jean Mouton, Jean H. Gagnon

## MÉTHODE

- Alternance entre réflexions en groupe, apports théoriques, jeux de rôle (y compris des situations apportées par les participant-e-s) et partages d'expérience
- Exercices pratiques de négociation
- Debriefings pour dégager des outils utiles pour se construire des habiletés en négociation directement transposables dans la réalité de chacun-e

## FORMATEUR-RICE

François BAZIER

Sociologue, expert en gestion des ressources humaines, superviseur, formateur et président du conseil d'administration de l'Université de Paix

Guénaëlle CULOT

Master en philosophie, equicoach, formatrice à l'Université de Paix

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3193	Université de Paix asbl	Centre Culturel Marcel Hicter	chemin de Marronniers 26 5100 Jambes	19-02-24 20-02-24	2	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN577	Université de Paix asbl	2

# S'approprier l'esprit de la médiation humaniste

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Identifier l'esprit de la médiation humaniste et se l'approprier
- Situer la médiation parmi les différentes approches M.A.R.C et connaître sa réelle définition
- Conforter sa position de médiateur-riche dans une interaction
- Utiliser d'une manière sereine tous les outils et la méthodologie de la médiation
- Oser le conflit dans une perspective réparatrice

## CONTENU

- L'historique de la médiation et son contexte d'apparition
- La médiation : ses acteurs, son cadre d'intervention, son éthique et sa philosophie
- Prendre connaissance de la méthodologie, la psychologie et la sociologie et déontologie nécessaires à toute pratique de médiation
- Clarifier et définir le rôle et les limites du rôle du-de la médiateur-riche
- Appliquer les principes de médiation : confidentialité, multipartialité, confiance...
- Développement des attitudes personnelles et professionnelles nécessaires à un processus de médiation efficace
- Prendre conscience de son rôle de médiateur-riche dans le conflit, de ses propres limites, ses émotions et ses valeurs
- Saisir la réalité de la pratique du-de la médiateur-riche à travers des mises en situation apportées par les participant-e-s
- Vivre le processus de la médiation humaniste : ses étapes, ses limites et sa finalité
- Savoir clôturer une médiation et finaliser une issue satisfaisante
- S'informer sur les divers types de médiations en Europe et dans le monde

## MÉTHODE

- La mise en perspective des situations, zones d'inconfort et questions
- Les réflexions constructives
- L'émergence de nouvelles hypothèses de travail
- La proposition d'outils pratiques
- La possibilité de se remettre en question dans un cadre bienveillant

## FORMATRICE

Ginette DEBUYCK

Formatrice et médiatrice agréée

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3192	Médiations asbl	Carrefour 19	rue du marteau 19 1000 Bruxelles	21-03-24 26-03-24	2	09:30 - 16:00

# Gérer en pleine conscience l'agressivité et les conflits pour améliorer le bien-être au travail

## CIBLE

Toutes les personnes qui se sentent concernées par la thématique de la gestion des conflits, (que l'agressivité se situe au niveau de l'équipe ou dans la relation avec les résident-e-s, les bénéficiaires désorienté-e-s ou pas et/ou leurs familles) et qui souhaitent découvrir ou approfondir leurs connaissances de la pleine conscience.

## OBJECTIFS

- Découvrir les origines de l'agressivité et de nos réactions automatiques
- Mettre en évidence les liens entre la gestion des émotions, la communication et la résolution des conflits
- Interroger les participant-e-s sur leur rapport à l'agressivité et leur fonctionnement en situation conflictuelle
- Expérimenter la pleine conscience dans le cadre de la gestion de conflit : élargir la conscience de la situation conflictuelle et adopter un comportement responsable lors d'un conflit

## CONTENU

- Différents types d'agressivité : défensive ou offensive et leurs fonctionnements
- Les origines de l'agressivité
- Introduction et bienfaits de la pleine conscience
- 5 comportements en situation de conflit sur le lieu de travail selon Thomas & Killman
- L'impact des valeurs et des émotions pour mieux comprendre ce qui peut émerger lors d'un conflit
- Comment la pleine conscience peut aider à se reconnecter à ses émotions
- Différents outils complémentaires permettant de gérer l'agressivité à sa source tels que la cohérence cardiaque, les 4 accords toltèques...

## MÉTHODE

- Méthodologie active et participative
- Espace d'analyse de situations vécues, d'observation, d'expression, d'écoute et de parole
- Concepts théoriques illustrés par des exercices de mise en situation, de communication, de partage d'expérience...
- Expérimentation de la pleine conscience dans le cadre de l'écoute et de la gestion de conflit
- Invitation à identifier des pistes d'actions concrètes à mettre en place dès le lendemain

## FORMATRICES

### Anne-Gaëlle BAUDOT

Formatrice, massothérapeute et assistante sociale, formée à la CNV, à l'approche systémique et stratégique Palo Alto et en thérapie narrative

### Corinne URBAIN

Formatrice dans les domaines de l'expression émotionnelle, du langage verbal et non verbal

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3189	CEFEM	Auberge de jeunesse Bruegel	rue du Saint-Esprit 2 1200 Bruxelles	21-05-24 28-05-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN578	CEFEM	2

# La gestion des conflits

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

Offrir une formation « sur mesure » au départ des diverses expériences professionnelles des participant-e-s pour prendre de la hauteur face au conflit et arriver à mieux fonctionner ensemble

## CONTENU

- Définition du conflit
- Le conflit en tant que moteur
- Différents types de conflits
- Différentes sources de conflits
- Différentes attitudes face au conflit
- Le dépassement des conflits, proposition de différents outils pour faire face aux conflits de manière constructive et éviter les séquelles.
- Comment agir au mieux face au conflit ?
- Les issues au conflit
- La prévention des conflits

## MÉTHODE

- Alternance continue entre théorie et pratique (exercices de groupe ou individuels)
- Méthode progressive
- Supports numériques : vidéos (expériences sociales) et extrait de « oui mais » (film)

## FORMATRICE

### Aurore LINCE

Licenciée en travail social, enseignante principalement dans le domaine des soins aux personnes et de la communication

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3195	EAFC Andenne	EAFC Andenne	rue Adeline Henin 4 5300 Andenne	03-09-24	1	08:30 - 16:00

# Co construire la gouvernance de son équipe et de son association

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Identifier les moyens de communication et de collaboration adéquats pour être à l'écoute des parties prenantes de l'association : bénéficiaires, partenaires, institutions, pouvoirs publics...
- Comprendre la gestion par rôles et être capable de l'organiser via un canevas simple
- Comprendre, identifier et mettre en pratique les outils de pilotage adéquats de l'association
- Comprendre les différents types d'intelligence collective, identifier leurs avantages respectifs et leurs pièges éventuels

## CONTENU

- Instaurer un dialogue constructif et permanent avec les parties prenantes : comment être à l'écoute des attentes et besoins des bénéficiaires, travailleurs et travailleuses, partenaires, direction (inventaires des besoins)
- Clarifier les rôles et responsabilités des différents acteurs/trices : comment définir les contours de ce dont chacun dispose en termes de redevabilité (résultats auxquels il s'engage) et d'autorité (pouvoir de mobiliser les moyens pour y parvenir et autonomie décisionnelle)
- Coordonner les activités, groupes de travail et actions des uns et des autres
- Prendre des décisions et suivre leur mise en œuvre : déterminer les techniques, outils et processus de décision utiles au groupe
- Formaliser la manière de « vivre ensemble » et de prendre soin de tous et de chacun.e : comment établir les chartes, conventions, règlements et cadres nécessaires, puis suivre leur mise en application et garantir leur respect ? Comment obtenir des accords gagnant.e-gagnant.e ?
- Réguler les tensions de toutes sortes : qu'ils soient de nature opérationnelle, liées au fonctionnement ou à la mise en œuvre de la stratégie de l'ASBL, comment recueillir et traiter les écarts entre ce qui est (situation réelle) et ce qui devrait être (situation souhaitable)
- Définir les processus de décision et de communication interne pour un fonctionnement fluide, serein et performant.
- Se réunir et collaborer : comment veiller à ce que les réunions, discussions et débats ainsi que le travail en équipe soient sereins et efficaces, en cohésion et en cohérence par rapport aux ambitions collectives ; quels dispositifs (outils et méthodes) d'intelligence collective sont les plus adéquats en fonction des situations ?

## MÉTHODE

- Méthodologie active et participative
- Espace d'analyse de situations vécues, d'observation, d'expression, d'écoute et de parole
- Concepts théoriques illustrés par des exercices de mise en situation, de communication, de partage d'expérience...

## FORMATRICES

Anne-Gaëlle BAUDOT

Formatrice, massothérapeute et assistante sociale

Corinne URBAIN

Formatrice dans les domaines de l'expression émotionnelle, du langage verbal et non verbal

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN699	HAPPY TEAM	2

# Recruter sans discriminer

## CIBLE

Personne en charge du recrutement

## OBJECTIFS

- Effectuer un état des lieux de la discrimination à l'embauche
- Identifier ses représentations du-de la « candidat-e idéal-e » et les automatismes en jeu lors du processus de sélection
- Définir les éléments susceptibles d'activer les mécanismes de discrimination inconsciente sur les CV des candidat-e-s
- Définir les procédures de recrutement qui toucheraient un maximum de candidat-e-s potentiel-le-s
- Sortir de l'« entre soi »
- Définir la place pour les candidat-e-s porteur-euse-s de handicap
- Déterminer les aménagements raisonnables

## CONTENU

Nous explorerons de manière systémique les représentations de chacun-e, l'identité, les valeurs personnelles et professionnelles, les siennes propres ainsi que les valeurs et comportements culturels (temps, espace, dynamiques de groupe, autorité, fonctions, relationnel) propres aux principaux groupes culturels présents sur le territoire bruxellois.

La journée de formation portera essentiellement sur le développement de la conscience de soi, de ses automatismes, de ses préjugés conscients et inconscients ainsi que ses représentations de l'altérité.

Fonctions et activation des stéréotypes seront mises en lumière afin de pouvoir déconstruire ses croyances et activer les leviers bénéfiques à une sélection rationnelle des nouveaux-elles travailleur-euse-s.

Une attention particulière sera portée à l'identification des stigmatisations, des mécanismes en œuvre dans la discrimination et la violence envers des personnes ou des groupes sociaux.

## MÉTHODE

Cette formation sera constituée d'une alternance d'outils ludopédagogiques, d'ateliers, de jeux de rôle, de mises en situation et de brefs moments de théorie, afin de favoriser la conscientisation des participant-e-s. Notre méthodologie d'apprentissage se base sur des apports théoriques ciblés, et sur l'appropriation de savoirs, savoir-faire et savoir-être par leur expérimentation au travers de mises en situations, de jeux de rôles et d'exercices pratiques ainsi que par un positionnement réflexif et critique face à ces apprentissages.

## FORMATRICE

Lysiane CHARRY

Formatrice à Formeville ASBL depuis 2012. Elle donne des formations à la communication interculturelle, formations autour de la diversité, de la discrimination blanche, de la gestion de l'agressivité, assertivité, gestion de conflit, communication, communication orientée besoin, estime de soi, confiance en soi et assertivité...

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3139	Formeville asbl	Formeville asbl	rue Coenraets 66 1060 Bruxelles	13-09-24 20-09-24	2	09:00 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN579	Formeville asbl	2

# Technicien·ne·s de surface : communiquer et interagir avec les autres professionnels

## CIBLE

Cette formation s'adresse aux technicien·ne·s de surface (ou agents ou personnel de cuisine...)

## OBJECTIFS

- (Re)définir le cadre de travail et les limites professionnelles
- Développer divers outils d'écoute et techniques de communication à appliquer avec les autres intervenant·e·s
- Apporter une autre lecture, un regard différent sur certaines situations tirées de la pratique professionnelle
- Analyser et expérimenter les obstacles et les facteurs favorisant une communication bienveillante
- Offrir un lieu de parole et expérimenter le travail d'équipe

## CONTENU

- Cette journée sera plus largement consacrée aux notions de place dans l'équipe, de communication, de positionnement avec les collègues et les autres professionnel·le·s de soins
- Divers aspects plus théoriques seront abordés plus en profondeur via des mises en situation
- Les notions de communication, de déontologie, de secret professionnel seront approfondies
- Des échanges quant aux approches relationnelles telles que l'écoute, l'empathie, la juste distance... seront mis en place
- Echanges entre collègues sur les situations vécues présentant une source de conflits ou de désagréments
- Expérimentation : des travaux de groupe divers aux cours de la journée pour expérimenter le travail d'équipe. Nous analysons ensuite, ensemble, des points facilitants et des points obstruants le travail d'équipe
- Une charte du travail d'équipe sera analysée et chacun·e apportera son point de vue en regard de sa perception du travail d'équipe

## MÉTHODE

- Apports théoriques en support de la pratique afin de permettre la compréhension des mécanismes de pédagogie active et participative adaptée aux situations vécues par les participant·e·s
- Approche diversifiée privilégiant la variété, le dynamisme et le concret dans l'apprentissage
- Interactions entre les participant·e·s servant de modèles pour illustrer les concepts théoriques
- Mises en situation et exercices pratiques

## FORMATRICE

Sylvie FLAHAUT

Psychothérapeute, hypnothérapeute et coach.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3129	SARAH	Espace Santé	boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	02-12-24	1	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN580	SARAH	1

# Des réunions multidisciplinaires efficaces

## CIBLE

Toutes les personnes amenées à organiser, gérer, animer des réunions dont des réunions multidisciplinaires

## OBJECTIFS

- Donner les clés d'une réunion efficace (préparation, conduite, conclusions)
- Découvrir et expérimenter des outils d'intelligence collective
- Elaborer une trame utile et adaptée au secteur gériatrique/au secteur du handicap
- Savoir animer la réunion multidisciplinaire avec les outils d'intelligence collective

## CONTENU

- Les qualités communicationnelles et relationnelles de l'animateur-riche de réunion
- Les différents types de réunions
- La nécessité d'une réunion : toujours utile ?
- Les difficultés rencontrées : du point de vue de l'animateur-riche et des participant-e-s
- Contenu et suivi d'une réunion – ordre du jour – les participant-e-s – la préparation – les horaires
- le contexte – conclusions – rapports - gestion du suivi des décisions
- Les styles d'animation d'une réunion
- Les fonctions de l'animateur-riche de la réunion
- Les 10 règles d'or d'une réunion efficace
- Les outils d'intelligence collective dans tout ça ?
- L'art de la facilitation pour les managers

## MÉTHODE

Apports théoriques avec implication active des participant-e-s et exercices pratiques. Travail en intelligence collective

## FORMATRICE

### Séverine DESMARETS

Psychologue, détentrice du certificat universitaire en double diagnostic, formée en coaching et supervision de cadres et d'équipes ainsi qu'en management, intelligence collective et communication

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3127	Formations Repère	Formations Repère	rue de la maîtrise 2 1400 Nivelles	28-11-24	1	09:30 - 16:30

# Ni bourreau, ni victime, ni sauveur·euse

Vivre des relations justes et équilibrées au sein de l'équipe

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Reconnaître les jeux de pouvoir dans lesquels on rentre
- Prendre sa responsabilité dans toutes les situations
- Faire preuve d'empathie envers ses pairs
- Être assertif·ve en tenant compte de ses besoins et de ceux des autres
- Avoir une meilleure image de soi

## CONTENU

Le triangle dramatique

- Présentation des positions de vie et du triangle dramatique de Karpman
- Quand et comment se retrouve-t-on dans ces jeux de pouvoir ? Est-ce normal ? En quoi est-ce que cela nuit à la relation professionnelle et au développement des compétences ? Comment agir et réagir, même lorsque l'on se trouve dans une fonction hiérarchique qui « donne du pouvoir » ?

Une place juste et équilibrée

- Distinction entre une place juste et une position hiérarchique
- Respect de chaque individu dans le cadre du travail
- Impact d'une relation équilibrée sur le

déploiement des compétences et l'efficacité d'un·e travailleur·euse

Le triangle vertueux

- Apprendre à être responsable sans être coupable
  - Développer son empathie, accueillir l'autre dans ce qu'il·elle est
  - Devenir assertif·ve : apprendre à oser dire non, à affirmer ses besoins tout en étant à l'écoute des besoins de l'autre
  - Outils de reformulation d'écoute active et méthode DESC
- Développer la confiance et l'estime de soi
- La dynamique de la confiance en soi
  - Outils d'intégration et de transformation des croyances limitantes

## MÉTHODE

- Exposé théorique et interactif pour comprendre
- Analyse et réflexion personnelle pour se situer et amorcer le changement
- Etudes de cas rencontrés pour expliquer et concrétiser
- Mise en pratique par des exercices et des jeux de rôles pour intégrer

## FORMATRICE

Samantha ARNAUTS

Enseignante, passionnée par la communication non violente et la suggestopédie

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3126	COCOON	COCOON		16-02-24 23-02-24	2	09:00 - 16:00

# Co-construire, cela s'apprend !

## CIBLE

Toute personne intéressée à mettre en place pareil processus

## OBJECTIFS

- Stimuler et faciliter une approche collaborative entre pairs, au sein d'une équipe
- Mettre en valeur l'implication de plusieurs acteur·rice·s dans l'élaboration et la mise en œuvre de projet
- S'outiller pour co-construire et se développer mutuellement
- Débloquer des situations et avancer vers des résultats en envisageant des alternatives, voire des options innovantes
- Mutualiser, modéliser les pratiques

## CONTENU

Pour Lewin et beaucoup d'autres, le groupe est posé comme un tout différent de la somme de ses parties. Cela paraît de fait être du bon sens. Mais comment alimenter et s'appuyer sur ce « plus que la somme des parties » ?

Une question qui intéressera tou·te·s les professionnel·le·s désireux·euses d'entrelacer leur vision à celle des autres, d'obtenir des bénéfices de coopérations réels.

La co-construction suggère tellement de concepts : l'entraide, une démarche participative, que la réponse est dans le groupe, d'avancer ensemble sur des objectifs concrets...

La formation propose donc un lieu d'expérimentation d'outils pour s'appuyer sur la force créatrice de la collectivité...

## MÉTHODE

Les activités permettent une meilleure connaissance de soi, de se définir comme acteur·rice au travers des apports théoriques, la réflexion, l'analyse, la mise en situation, le jeu de rôle, l'argumentation, le partage d'expériences... et la co-construction donc avec ses pairs, tout en laissant une place à l'expression individuelle.

## FORMATRICE

### Anne DEBATY

Créatrice de Motiv-action, collaboratrice régulière FoRS Henallux, formatrice et consultante en communication et en management, coach, compte plus de 25 années d'expérience en tant que responsable de projet et conceptrice de trajets de formation sur mesure. Les valeurs au cœur de sa pratique : la confiance, la bienveillance, le partage, la solidarité et le respect

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3128	FORS HENALLUX	FORS HENALLUX	rue de l'Arsenal 10 5000 Namur	03-06-24 10-06-24	2	09:00 - 17:00

# Tutorat/ parrainage : les clés pour un accueil et une intégration réussie

## CIBLE

Les professionnel-le-s susceptibles d'accueillir et de parrainer de nouveaux-elles travailleur-euse-s ou responsables d'organiser leurs premiers pas dans l'organisation

## OBJECTIFS

- Discerner les enjeux et les bénéfices d'une vraie politique d'accueil et d'accompagnement : pour l'institution, pour les travailleur-euse-s et pour les « parrains » ou « marraines »
- Apprendre à poser les bases d'un dispositif d'accompagnement des nouveaux-elles collègues en institution : les outils, les référentiels, les instruments de pilotage

## CONTENU

- Accueil d'une nouvelle personne dans une équipe : aspects légaux et obligations
- Accueillir et intégrer : pourquoi c'est essentiel et malgré tout si difficile ?
- Le parrainage/tutorat, l'affaire de tou-te-s : définir les acteur-ric-e-s et les contributions possibles
- Quelques trucs et astuces pour bien accueillir
- Définir les principales composantes du parcours d'intégration
- Comment construire un référentiel des compétences à acquérir et avec quels supports ?
- Baliser les dangers et anticiper les problèmes
- Organiser les différents outils, planifier les actions et définir les modes d'évaluation

## MÉTHODE

Exposés formatifs en alternance avec des techniques d'émergence et échanges. Formalisation d'exemples de parcours d'intégration et distribution de différents supports permettant de faciliter l'accueil et l'intégration de collègues et la mise en œuvre du tutorat/parrainage dans les institutions.

## FORMATRICE

Barbara FLANDROIT

Licenciée et agrégée en journalisme et communication, formée en management et en gestion de projets dans le secteur non marchand.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3132	CEFORM	CRES	route d'Obourg 30 7000 Mons	01-02-24	1	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN581	CEFORM	1

# Tuteur·rice, transmettre le métier à un·e autre

## CIBLE

Toute personne amenée à former une autre dans l'apprentissage d'un nouveau travail

## OBJECTIFS

- Accueillir, former, encadrer, accompagner les tutoré·e·s et les évaluer
- Utiliser ses aptitudes communicationnelles, notamment en vue de transmettre efficacement des consignes
- Connaître les mécanismes de la motivation et les notions clés de la pédagogie
- Appliquer efficacement des techniques de transmission de savoir-faire
- Observer et évaluer les progrès des tutoré·e·s ; donner du feedback

## CONTENU

- Situer le rôle du·de la tuteur·rice dans le dispositif de formation
  - Identifier le rôle du·de la tuteur·rice et ses obligations
  - Identifier les difficultés rencontrées par le·la tuteur·rice dans la pratique
- Connaître le public
  - Identifier les caractéristiques des apprenant·e·s
  - Adopter un comportement facilitant l'apprentissage
- Planifier et organiser l'accueil de l'apprenant·e
- Accompagner l'apprenant·e dans sa découverte du métier et du milieu professionnel
  - L'intégrer au sein de l'entreprise et dans l'équipe
- Transmettre le métier
  - Planifier la progression des tâches confiées à l'apprenant·e
  - Montrer et expliquer les gestes professionnels et les démarches techniques, donner des consignes claires
- Initier l'apprenant·e à l'évaluation
  - Identifier les objectifs, les objets et les moments de l'évaluation
  - Sensibiliser l'apprenant·e à l'intérêt de porter un regard critique sur sa pratique professionnelle et ses comportements
  - Donner du feed-back constructif
- La communication au service du·de la tuteur·rice et déclinée dans son action

## MÉTHODE

L'interactivité est l'essence même de cette formation : exercices pratiques, débats, jeux de rôle, mises en situation, analyse de situations réelles, exploitation du vécu des participant·e·s, recherche de solutions appropriées aux problèmes amenés, tests d'autoévaluation, analyse de vidéos...

## FORMATRICE

### Anne DEBATY

Formatrice et consultante en communication et en people management, Anne a deux passions : les ressources humaines et la gestion de projet

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3131	Bruxelles Formation   BF entreprises	Bruxelles Formation   BF entreprises	rue de Stalle 67 1180 Bruxelles	04-04-24 11-04-24 18-04-24	3	09:00 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN582	Bruxelles Formation   BF entreprises	3

# Super, un·e nouveau·elle collègue dans notre équipe !

## CIBLE

Les personnes qui encadrent les nouveaux-elles engagé·e-s dès leur entrée en fonction, les responsables du personnel afin d'éviter un turn over important dans les équipes

## OBJECTIFS

- Comprendre les objectifs et les enjeux d'une politique d'accueil et d'intégration des nouveaux-elles collègues afin de les aider à trouver leur place rapidement dans leur nouvelle organisation
- Découvrir l'idée que l'arrivée d'une nouvelle personne perturbe la dynamique d'une équipe en obligeant les un·e-s et les autres à déployer de l'énergie pour conserver ou redéfinir leur place
- Cerner les étapes qui permettent de bien intégrer les nouveaux-elles collègues
- Créer avec leurs collègues une relation de travail basée sur la confiance, la collaboration et le partage des valeurs de l'organisation
- Acquérir des aptitudes en communication et des comportements propices à l'intégration des nouveaux-elles collègues

## CONTENU

Pour les personnes qui ont du métier, de l'expérience, du savoir... cette formation permettra de se repositionner en interne sur un rôle de parrainage pour leurs nouveaux-elles collègues.

Pour les plus jeunes, cette formation donnera les clés pour comprendre l'importance d'une intégration réussie dans une organisation afin d'acquérir grâce à ce comportement constructif une première expérience de travail positive.

En ce qui concerne les personnes qui arrivent dans un nouvel emploi, cette formation permettra d'augmenter leurs chances de s'intégrer plus facilement en leur donnant les clés pour un comportement positif et constructif envers leurs nouveaux-elles collègues.

## MÉTHODE

Il est proposé aux participant·e-s de faire écho à chaque aspect théorique pour l'illustrer afin d'activer l'ancrage dans la réalité de terrain.

Analyser le contexte spécifique de chaque organisation et aider les participant·e-s à choisir des axes d'amélioration prioritaires en lien avec leurs réalités de terrain.

Inviter les participant·e-s à construire un plan d'action concret avec identification d'indicateurs permettant de suivre les effets des actions mises en place.

## FORMATRICE

### Anne DEBATY

Créatrice de Motiv-action, collaboratrice de longue date de Fors Henallux, formatrice et consultante en management et en ingénierie de la formation. Compte plus de 25 années d'expérience en tant que cheffe de projet dans le domaine des ressources humaines et de la formation continue, et en tant que formatrice en management et en communication. Elle a mené de nombreux projets liés aux ressources humaines dans le secteur du non marchand.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3134	FORS HENALLUX	FORS HENALLUX	rue de l'Arsenal 10 5000 Namur	09-09-24	1	09:00 - 17:00

# Sensibilisation à l'accompagnement en formation

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

Sensibiliser aux compétences principales de tuteur-riche dans l'accompagnement des jeunes en formation en alternance, des étudiant-e-s de l'enseignement secondaire de plein exercice, de promotion sociale ou d'autres organismes de formation

## CONTENU

- Partage d'expériences et échange de bonnes pratiques sur les modalités d'accueil des stagiaires
- Cerner les différents profils de stagiaires
- La confiance en soi du stagiaire et son parcours personnel
- Décliner les différents rôles du/de la tuteur-riche de stage ainsi que les spécificités éventuelles propres aux différents domaines et aux différentes institutions
- Quelques outils de communication
- Aborder le principe d'éducation positive
- L'attitude de coach dans l'accompagnement
- Réflexion sur de nouvelles pistes pour améliorer l'accueil et l'encadrement des stagiaires
- Elaboration au minimum d'un outil concret par participant-e ou par institution

## MÉTHODE

- Partir des expériences professionnelles des participant-e-s
- Exercices pratiques divers
- Partage d'expériences entre participant-e-s
- Echange de bonnes pratiques
- Elaboration d'un outil concret d'amélioration de prise en charge d'accompagnement des stagiaires par participant-e ou par institution

## FORMATRICE

### Aurore LINCE

Forte de sa licence en travail social, de plusieurs années de travail dans l'intérim et comme conseillère en orientation professionnelle, Aurore Lincé enseigne aujourd'hui principalement la communication dans le domaine des soins aux personnes.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3135	EAFC Andenne	EAFC Andenne	rue Adeline Henin 4 5300 Andenne	06-02-24 13-02-24	2	08:30 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN583	EAFC Andenne	2

# Comment accompagner au mieux ces jeunes qui arrivent dans nos institutions pour effectuer leur stage ?

## CIBLE

Tout-e travailleur-euse qui accompagne des stagiaires dans le secteur non marchand, tout secteur confondu.

## OBJECTIFS

- Identifier le rôle du-de la tuteur-riche et les modalités d'accompagnement
- Caractériser les attitudes et pratiques du-de la tuteur-riche de stage
- Proposer, en justifiant ses choix, une intervention permettant une relation de confiance avec l'apprenant-e en favorisant sa progression
- Réaliser la cartographie de ses étudiant-e-s en stage
- Utiliser des outils d'accompagnement et d'évaluation

## CONTENU

- Formaliser les différentes formations, leur parcours scolaire et les exigences des diverses parties (école/institution/étudiant-e)
- Présenter le rôle du-de la tuteur-riche de stage, ses missions et les enjeux de sa fonction
- Identifier les principales filières de formation dont sont issu-e-s les stagiaires
- Expliciter les modalités d'accompagnement adaptées aux stagiaires
- Identifier ses propres compétences relationnelles, ses attitudes facilitantes et les obstacles dans les relations entre le-la tuteur-riche et le-la stagiaire
- Proposer des interventions permettant une relation de confiance
- Appréhender la convention de stage, les objectifs d'apprentissage, les modalités d'évaluation, les outils d'observation...
- Identifier ses compétences pédagogiques, points forts, points faibles...
- Poser un regard critique sur ses aptitudes à l'exercice du tutorat

## MÉTHODE

- Méthodes actives
- Partir des expériences de chacun-e
- Mise en situation, travail individuel et de groupe
- Echanges en grands et petits groupes
- Des moments de réflexions, des informations théoriques

## FORMATRICE

Fabienne JASZCZINSKI

Educatrice spécialisée en accompagnement psycho-éducatif. Professeure en secondaire et en promotion sociale dans les sections « Educateurs ». Formatrice aux CEMEA. Master en sciences de l'éducation, filière « Formation des adultes ».

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3137	CPSE	CPSE	rue des Fortifications 25 4030 Liège	09-02-24 16-02-24 15-03-24 22-03-24	4	09:00 - 16:30

# Accueil des stagiaires

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Aider les travailleur·euse·s du secteur non marchand à offrir un accompagnement optimal aux stagiaires en respectant les attentes de leur institution et l'enseignement
- Favoriser une plus grande efficacité des institutions dans la mise en place de partenariat avec l'enseignement et les diverses formations proposées aux apprenant·e·s
- Générer une réflexion des tuteur·rice·s (maîtres de stage) sur l'importance de l'évaluation des stagiaires

## CONTENU

- Définir ce qu'est un stage, le rôle imaginé par les tuteur·rice·s et informer du rôle réel attendu par les institutions, le milieu de l'enseignement ou de la formation, l'apprenant·e, le secteur...
- Définir le public cible ainsi que les attentes de l'institution et du·de la tuteur·rice par rapport au stagiaire et à la formation
- Mettre l'accent sur l'importance d'un partenariat entre les différents intervenant·e·s (institution, milieu scolaire et/ou de formation, réseau...).
- Donner des pistes pour favoriser un encadrement de stage pédagogique, bienveillant et dynamique
- Informer des difficultés éventuelles et des avantages générés par le rôle du·de la tuteur·rice en faisant le lien entre les attentes des un·e·s et des autres
- Aider les tuteur·rice·s à déchiffrer les grilles d'évaluation et les sensibiliser à l'importance d'une évaluation juste et cohérente des apprenant·e·s (objectifs, remise en question, processus d'évaluation continue, auto évaluation du·de la stagiaire...)

## MÉTHODE

- Support écrit (syllabus) + invitation à la prise de notes
- Réflexion en sous-groupes
- Analyse de documents
- Echanges d'idées et débat

## FORMATRICE

Marie-France PIN

Educatrice spécialisée chargée pendant 12 ans de l'accompagnement des stagiaires au sein d'une institution. Chargée de cours et de la supervision des stages des futur·e·s éducateur·rice·s (ESS et bachelier·ère·s) dans l'enseignement de promotion sociale

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3136	E AFC Thuin-Erquelines	E AFC Thuin-Erquelines	Grand rue 52 6530 Thuin	02-04-24 16-04-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN584	E AFC Thuin-Erquelines	2

# Comment accompagner au mieux ces jeunes qui arrivent dans nos institutions pour effectuer leur stage ?

## CIBLE

Tout·e travailleur·euse qui accompagne des stagiaires

## OBJECTIFS

- Identifier le rôle du·de la tuteur·rice et les modalités d'accompagnement
- Caractériser les attitudes et pratiques du·de la tuteur·rice de stage
- Proposer, en justifiant ses choix, une intervention permettant une relation de confiance avec l'apprenant·e en favorisant sa progression
- Réaliser la cartographie de ses étudiant·e-s en stage
- Utiliser des outils d'accompagnement et d'évaluation

## CONTENU

- Formaliser les différentes formations, leur parcours scolaire et les exigences des diverses parties (école/institution/étudiant·e)
- Présenter le rôle du·de la tuteur·rice de stage, ses missions et les enjeux de sa fonction
- Identifier les principales filières de formation dont sont issu·e-s les stagiaires
- Expliciter les modalités d'accompagnement adaptées aux stagiaires
- Identifier ses propres compétences relationnelles, ses attitudes facilitantes et les obstacles dans les relations entre le·la tuteur·rice et le·la stagiaire
- Proposer des interventions permettant une relation de confiance
- Appréhender la convention de stage, les objectifs d'apprentissage, les modalités d'évaluation, les outils d'observation...
- Identifier ses compétences pédagogiques, points forts, points faibles...
- Poser un regard critique sur ses aptitudes à l'exercice du tutorat

## MÉTHODE

- Méthodes actives
- Partir des expériences de chacun·e
- Mise en situation, travail individuel et de groupe
- Echanges en grands et petits groupes
- Des moments de réflexions, des informations théoriques

## FORMATRICE

Fabienne JASZCZINSKIE

Educatrice spécialisée, tutrice de stage durant plus de 20 ans. Formatrice aux CEMEA

Master en sciences de l'éducation, filière « formation des adultes ».

Professeure de stage en secondaire et en supérieur. Participante au CREMS (collectif de recherche des éducateur·rice-s en milieu scolaire).

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3138	CPSE	CPSE	rue des fortifications 25 4030 Liège	06-12-24 13-12-24	2	09:00 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN585	CPSE	2

# Quelles clés face à l'absentéisme et pour accompagner la reprise des activités après une absence ?

## CIBLE

Les personnes qui encadrent les nouveaux-elles engagé-e-s dès leur entrée en fonction et les responsables du personnel afin d'éviter un turn over important dans les équipes

## OBJECTIFS

- Comprendre les raisons de l'absentéisme et en mesurer les conséquences sur le travail quotidien, les accompagnements des usager·ère-s, les équipes et les personnes directement concernées
- Impliquer les différentes parties prenantes et mettre en place les actions nécessaires pour favoriser la reprise du travail
- Préparer le retour en envisageant différentes pistes pour que la reprise du travail soit une réussite
- Evaluer comment se passe la reprise et la qualité de l'accompagnement lors de la reprise des activités; en retirer les bonnes pratiques pour le futur
- Evaluer la qualité de l'accompagnement et en tirer des enseignements

## CONTENU

De plus en plus de travailleur·euse-s restent absent·e-s du monde du travail pour une période de plus en plus longue et pour différentes raisons liées à une maladie, au stress... Il faut non seulement mettre en place des actions en vue de favoriser une reprise réussie des activités, mais également envisager des actions de prévention afin d'éviter que l'absentéisme de longue durée ne touche l'ensemble des salarié·e-s et ne devienne une situation problématique pour l'organisation, les équipes, les collaborateur·rice-s concerné·e-s et surtout les usager·ère-s.

- Etat de situation de la progression de l'absentéisme depuis quelques années
- Les principales causes de l'absentéisme et les signes avant-coureurs
- Comprendre les principales difficultés rencontrées lors de la reprise des activités selon différents points de vue
- Impliquer différents acteur·rice-s dans la gestion des absences de longue durée et définir le rôle de chacun·e
- Quelques clés pour mieux gérer l'absentéisme et favoriser la reprise du travail dans de bonnes conditions

## MÉTHODE

Différentes méthodologies interactives accompagneront les participant·e-s tout au long de cette formation : mises en situation, échanges avec les autres participant·e-s, partage de bonnes pratiques et réalisation d'outils concrets

## FORMATRICE

### Anne DEBATY

Créatrice de Motiv-action, collaboratrice de longue date Fors Henallux, formatrice et consultante en management et en ingénierie de la formation

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3472	FORS HENALLUX	FORS HENALLUX	rue de l'Arsenal 10 5000 Namur	27-05-24	1	09:00 - 17:00



# OUTILS DE GESTION POUR LES ORGANISATIONS NON MARCHANDES

# Approche d'access - niveau débutant

## Des bases pour une bonne base ... de données

### CIBLE

Toute personne qui désire connaître les techniques de base de la création de bases de données relationnelles

### OBJECTIFS

- Découvrir les fonctionnalités de base de microsoft access
- Analyser ses besoins et schématiser les contours d'une base de données adaptée à ceux-ci
- Créer une interface conviviale permettant d'accéder à des outils d'encodage ou de recherche d'informations dans une base de données simple et facilement adaptable

### CONTENU

Microsoft access ? Mais à quoi ça sert ? De nombreuses asbl utilisent excel pour la gestion de leur personnel, leur stock de fournitures, leur centre de documentation... Microsoft access est pourtant la solution idéale pour créer et gérer une base de données relationnelle conviviale, à travers des interfaces simples à utiliser.

Facilitez votre encodage journalier en créant un outil simple qui répond à vos besoins quotidiens.

Les points suivants sont abordés :

- Environnement
- Compréhension de l'interface de microsoft access
- Analyse des besoins propres aux participant-e-s
- Création de tables de données
- Mise en place des relations entre les tables de données
- Création de formulaires d'encodage
- Création de requêtes permettant de filtrer les informations d'une base de données
- Amélioration de la convivialité des outils de recherche via la création d'états d'impression
- Réalisation d'une interface spécifique à une base de données : le switchboard
- Optimisation de l'affichage d'une base de données

### MÉTHODE

- Explication et manipulations par le formateur, visibles par les participant-e-s grâce à une projection sur écran large
- Exercices pratiques et individuels (un ordinateur à disposition de chaque participant-e)

### FORMATEUR

Pierre LEMENSE

Formateur en informatique au Centre Européen du Travail depuis 20 ans.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3256	Centre Européen du Travail	Centre Lilon	rue des Tanneries 1 5000 Namur	10-06-24 17-06-24	2	09:00 - 16:00

# Approche d'excel - niveau débutant

## Excel au quotidien en toute simplicité

### CIBLE

Toutes les personnes confrontées à l'utilisation du logiciel excel

### OBJECTIFS

- Gérer une feuille de calcul
- Réaliser des opérations mathématiques simples ou complexes
- Créer et modifier des graphiques
- Utiliser les fonctions mathématiques et logiques
- Opérer des tris et des filtres dans des tables de données

### CONTENU

Nous favorisons l'acquisition d'automatismes qui rendent capables de créer des tableaux, d'en assurer une mise en forme simple, de travailler avec les feuilles de calcul, de travailler les données, de formater le contenu des cellules, de mettre en page vos documents pour une impression efficace, d'enregistrer le travail. L'utilisation des 4 opérations de base, des sommes automatiques, moyennes, de valeur fixée seront largement appréhendés. La représentation sous forme de graphiques courants et leur mise en page n'auront plus de secrets pour vous. Vous serez conduits à manipuler les fonction Si, Et, Ou... et appliquer la mise en forme conditionnelle.

### MÉTHODE

La méthode pédagogique utilisée est active et participative. Elle se bâtit autour des apprentissages pratiques et les notions non intuitives/non déductives font l'objet d'apports théoriques via l'exposé.

### FORMATEUR

Jean-Marc QUINET

Il dispose d'une large expérience en formation bureautique pour adultes

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3238	Update asbl	Update asbl	avenue Louise 384 1000 Bruxelles	29-01-24 05-02-24	2	09:00 - 16:00
F3240	Update asbl	Update asbl	avenue Louise 384 1000 Bruxelles	12-02-24 19-02-24	2	09:00 - 16:00
F3242	Update asbl	Update asbl	avenue Louise 384 1000 Bruxelles	19-03-24 20-03-24	2	09:00 - 16:00
F3244	Update asbl	Update asbl	avenue Louise 384 1000 Bruxelles	10-04-24 17-04-24	2	09:00 - 16:00
F3246	Update asbl	Update asbl	avenue Louise 384 1000 Bruxelles	27-05-24 29-05-24	2	09:00 - 16:00
F3247	Update asbl	Update asbl	avenue Louise 384 1000 Bruxelles	10-06-24 17-06-24	2	09:00 - 16:00
F3245	Update asbl	Update asbl	avenue Louise 384 1000 Bruxelles	10-09-24 17-09-24	2	09:00 - 16:00
F3243	Update asbl	Update asbl	avenue Louise 384 1000 Bruxelles	01-10-24 08-10-24	2	09:00 - 16:00
F3241	Update asbl	Update asbl	avenue Louise 384 1000 Bruxelles	18-11-24 25-11-24	2	09:00 - 16:00
F3239	Update asbl	Update asbl	avenue Louise 384 1000 Bruxelles	02-12-24 09-12-24	2	09:00 - 16:00

# Approche d'excel - niveau débutant

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Exploiter les fonctionnalités avancées du logiciel excel
- Analyser et manipuler des listes de données
- Gérer des rapports de tableaux croisés

## CONTENU

- Gérer et analyser des listes de données (tri, filtre, sélection, sous-totaux, synthèse au moyen de fonctions/formules...)
- Utiliser les tableaux croisés dynamiques (création, modification, analyse, mise à jour, graphique croisé...)

### Réaliser un tableau croisé dynamique :

- Fonctions
- Fonctionnement
- Etapes de création
- Utilisation de données
- Mise à jour et construction des graphiques et mettre en place des menus déroulants
  - Objets graphiques
  - Validation des données
  - Plan (groupes et sous-totaux)
  - Scénarios : tables de données - valeurs cibles - solveur
  - Organiser et gérer des données dans une liste
- Fonctions de base de données

### Les options avancées des classeurs et des fonctions

- Fonctions élaborées (recherche – date/heure – fonctions conditionnelles – adressage relatif et absolu – fonctions logiques – fonctions mathématiques – fonctions texte)
- Consolidation de plusieurs tableaux
- Gestion d'un classeur : fenêtre espion - formats d'enregistrement – récupération de données
- Macros commandes

## MÉTHODE

- Utilisation de l'audiovisuel, exercices pratiques, enseignement individualisé
- Un ordinateur + un syllabus (théorie + exercices pratiques) par participant-e

## FORMATEUR

### Walter HÖLLICH

Fort de sa formation en sciences économiques et sociales, Walter HÖLLICH a rapidement enseigné et s'est très vite spécialisé en bureautique. Il consacre tout son temps à former tout public (travailleur-euse-s, demandeur-euse-s d'emploi, personnes âgées, débutant-e-s ou avancé-e-s) dans toutes les suites bureautiques existantes.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3261	EAFC Andenne	EAFC Andenne	rue Adeline Henin 4 5300 Andenne	29-01-24 05-02-24 12-02-24	3	08:30 - 16:00

# Approche d'excel - niveau débutant

## CIBLE

Cette formation s'adresse à toute personne n'ayant aucune connaissance préalable et souhaitant découvrir les fonctionnalités fondamentales d'excel

## OBJECTIFS

- Créer, enregistrer et modifier un document excel
- Gérer la mise en page
- Formater les cellules
- Utiliser les formules de base
- Créer des graphiques simples

## CONTENU

- Présentation de l'environnement excel
- Introduction aux différents onglets, groupes de commandes, barre d'outils d'accès rapide, zoom...
- Création d'un tableau
- Mise en page
- Format de cellules
- Copier, couper, coller
- Déplacements
- Formules de base
- Fonctions de base
- Valeur absolue/valeur relative
- Tri
- Filtre automatique
- Impression de document et options
- Introduction aux graphiques
- Utiliser l'aide d'excel
- Trucs et astuces

## MÉTHODE

- Possibilité d'une mise à disposition d'un ordinateur pour chaque participant-e
- Tour de table pour connaître les besoins des différent-e-s participant-e-s
- Formation théorique et pratique
- Recours à l'audiovisuel, démonstration en temps réel sur un écran
- Exercices de mise en pratique
- Enseignement individualisé
- Nombreux échanges entre les participant-e-s et la formatrice

## FORMATRICE

### Chantal DOHET

Formatrice depuis plus de 30 ans, elle dispense des cours d'informatique dans les domaines suivants : Windows, excel, outlook, powerpoint, word...

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3255	Maison de la formation	Maison de la formation	rue du Follet 10 7500 Tournai	05-09-24 06-09-24	2	08:30 - 16:00

# Approche d'excel - niveau intermédiaire

## Calculs complexes, fonctions et statistiques en toute simplicité

### CIBLE

Toutes les personnes confrontées à la nécessité de réaliser des présentations de situations chiffrées en tableaux statistiques à l'aide du logiciel excel

### OBJECTIFS

- Utiliser diverses fonctions et réaliser des opérations en les imbriquant
- Calculer sur plusieurs feuilles
- Gérer de longues listes de données et les exploiter
- Construire des graphiques complexes
- Choisir et utiliser les outils statistiques adaptés et utiliser les tableaux croisés dynamiques

### CONTENU

Cette formation présente la suite logique de celle destinée aux débutant-e-s. Elle est orientée vers les statistiques, mais aborde aussi des notions avancées.

Révision : opérations, référence relative et absolue, fonctions SI-ET-OU.

Fonctions : imbrication.

### MÉTHODE

La méthode pédagogique utilisée est active et participative. Elle se bâtit autour des apprentissages pratiques et les notions non intuitives/non déductives font l'objet d'apports théoriques via l'exposé.

### FORMATEUR

Jean-Marc QUINET

Il dispose d'une large expérience en formation bureautique pour adultes

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3248	Update asbl	Update asbl	avenue Louise 384 1000 Bruxelles	13-02-24 20-02-24	2	09:00 - 16:00
F3249	Update asbl	Update asbl	avenue Louise 384 1000 Bruxelles	25-03-24 27-03-24	2	09:00 - 16:00
F3250	Update asbl	Update asbl	avenue Louise 384 1000 Bruxelles	21-05-24 28-05-24	2	09:00 - 16:00
F3251	Update asbl	Update asbl	avenue Louise 384 1000 Bruxelles	24-06-24 01-07-24	2	09:00 - 16:00
F3252	Update asbl	Update asbl	avenue Louise 384 1000 Bruxelles	16-09-24 23-09-24	2	09:00 - 16:00
F3253	Update asbl	Update asbl	avenue Louise 384 1000 Bruxelles	12-11-24 19-11-24	2	09:00 - 16:00
F3254	Update asbl	Update asbl	avenue Louise 384 1000 Bruxelles	10-12-24 17-12-24	2	09:00 - 16:00

# Approche d'excel - niveau avancé

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Analyser des données
- Simuler et optimiser des résultats
- Utiliser des macros
- Utiliser des contrôles

## CONTENU

- Utilisation de l'écran de travail : rubans, onglets, groupes de commande, outils, règles, barre de formules, menus contextuels...
- Analyse des données : utilitaires, fonctions d'analyse ...
- Simulation et optimisation des résultats : tables de données, valeurs-cibles, solveur, scénarios de simulation...
- Utilisation des macros : créer, enregistrer, modifier, utiliser les modes relatifs et absolus, exécuter, ajouter une macro à la barre d'outils, à une touche raccourci, à un bouton, utiliser des macros intégrées...
- Utilisation des contrôles : cases à cocher, cases d'options, zones de listes, compteurs, listes déroulantes, définir les propriétés, déclencher des événements, gérer les boîtes de dialogue, associer des macros aux contrôles...

## MÉTHODE

- Recours à l'audiovisuel, exercices de mise en pratique, enseignement individualisé
- Un ordinateur + un syllabus (théorie + exercices pratiques) par participant-e

## FORMATEUR-RICE

Un-e chargé-e de cours choisi-e parmi les enseignant-e-s de la Ville de Liège, dont l'expertise dans la suite office est avérée.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3264	École des Arts et Métiers	École des Arts et Métiers	rue Agimont 9 4000 Liège	26-06-24 03-07-24	2	09:00 - 17:00

# Approche d'excel - niveau avancé

## Créez et gérez des classeurs de manière efficace

### CIBLE

Tout public

### OBJECTIFS

- Synthétiser le contenu d'un tableau, de type base de données.  
En utilisant différents outils :
  - tris/filtres/tableaux
  - sous-totaux
  - tableaux croisés dynamiques
  - formules adaptées aux besoins
- Faire varier le contenu de cellules, en modifier l'apparence, rechercher des correspondances dans d'autres tableaux
- Aborder la gestion de bases de données.
- Calculer avec des dates et des heures : calculs de dates d'échéances, de calendriers perpétuels, valorisation de temps de travail...
- Extraire des données textuelles en usant des fonctions adéquates

### CONTENU

- Utiliser différents outils pour gérer des bases de données, en extraire un résumé, sous forme de tableau récapitulatif, de sous-totaux, de tableau croisé dynamique, de graphique...
- Utiliser des formules/fonctions
- Une synthèse chiffrée d'un tableau
- Utiliser différents outils pour gérer des conditions  
Les fonctions logiques : SI, ET, OU, SIERREUR et les fonctions apparentées  
SOMME.SI, NB.SI...  
Les fonctions de recherche : RECHERCHE, RECHERCHEV, RECHERCHEH...
- La validation de données, la protection de cellules, feuilles, classeurs
- Utiliser différentes fonctions pour gérer le temps sous excel
- Les fonctions de temps et la représentation des différentes périodes (heures, jours, mois...)
- Les calculs impliquant les heures et les dates
- Utiliser différentes fonctions pour gérer les zones de texte, extraction/création de caractères

### MÉTHODE

L'apprentissage par la pratique. Pour ce faire, chaque participant-e dispose d'un ordinateur. Il-elle est amené-e à réaliser de nombreux travaux pratiques en rapport avec le niveau de la formation. Différents supports sont fournis, au format papier et numérique.

### FORMATEUR·RICE

Thierry VERCAUTER  
Enseignant en bureautique

Delphine COQUETTE  
Enseignante en bureautique

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3263	E AFC Thuin Erquelinnes	E AFC Thuin Erquelinnes	Grand rue 52 6530 Thuin	29-08-24	1	08:30 - 14:00

# Approche d'excel - niveau avancé

## Sortir d'une salade de données mal agencées pour en tirer des statistiques

### CIBLE

Ouvert à toutes les personnes confrontées à la nécessité de réaliser des présentations statistiques à l'aide du logiciel excel et à des calculs temporels (dates - heures)

### OBJECTIFS

- Calculer avec des dates et des heures
- Extraire des données textuelles en usant des fonctions adéquates
- Utiliser le panel de fonctions BD, la fonction sous.total...
- Créer des tableaux/graphiques croisés dynamiques en adéquation aux besoins
- Manipuler aisément les champs calculés et les segments

### CONTENU

Outre une révision des fonctions (Si, RechercheV, imbrication de fonctions) essentielles, cette formation s'attelle à manipuler des feuilles de données mal agencées, où les données sont imbriquées, où il manque des fonctions et des les adapter aux besoins de création d'un tableau croisé dynamique.

- Procédure de récupération d'une table de données venant d'accès ou du net avec la fonction SOUS.TOTAL et les fonctions BD
- Opérations sur les dates et les heures - fonctions et calculs
- Extractions de données mélangées dans une cellule en utilisant les fonctions de texte
- Calculer sur un ensemble d'enregistrements
- Analyse simple des listes de données (tri, filtre, recherche, regroupements...)
- Utiliser les tableaux croisés dynamiques (création, modification, analyse, mise à jour, graphique croisé...) et utilisation d'outils avancés des tableaux croisés dynamiques

### MÉTHODE

La méthode pédagogique utilisée est active et participative. Elle se bâtit autour des apprentissages pratiques et les notions non intuitives/non déductives font l'objet d'apports théoriques via l'exposé. L'apprentissage passe essentiellement par la mise en situation pour viser à l'autonomie des apprenant-e-s

### FORMATEUR

Jean-Marc QUINET

Le formateur dispose des compétences pratiques et théoriques relatives au contenu de cette formation qu'il a donnée plusieurs fois et qu'il met en pratique par le biais de support/coaching d'équipe qu'il apporte auprès de clients.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3235	Update asbl	Update asbl	avenue Louise 384 1050 Bruxelles	26-06-24 03-07-24	2	09:00 - 16:00

# Approche de word - niveau intermédiaire

De la lettre aux rapports complexes. Etre efficace avec word dans son quotidien

## CIBLE

Toutes les personnes confrontées à une utilisation quotidienne orientée administration et gestion de longs documents dans un traitement de texte

## OBJECTIFS

- Utiliser des tableaux complexes et concevoir des modèles
- Insérer des tables et graphiques excel avec ou sans liaison
- Publiposter un document complexe
- Réaliser un long document, le réviser et regrouper plusieurs documents en un seul
- Gérer intégralement un long document (du style aux tables de matière...)

## CONTENU

- Révision des bases
- Les tableaux : création de de tableaux complexes. Insertion de tables excel, collage (spécial) de tableaux excel, options mathématiques dans un tableau word.
- Mise en page et section
- Graphiques dans word : créer ou coller un graphique existant à partir d'excel et gérer ses options
- Les Formulaires : création, notion de champ, sauvegarde comme modèle
- Modèle : création et sauvegarde d'un modèle de document (lettre-type, modèle divers...)
- Publipostage
- Personnaliser les barres d'outils
- Les styles et les textes longs : utiliser, créer, copier, modifier, supprimer un style, mode plan, numéroter les titres, en-têtes et bas de pages, notes , insérer une table des matières, d'index, des sauts de sections, un signet, un lien hypertexte
- Dessin : insérer un wordart, zone de texte, SmartArt

## MÉTHODE

La méthode pédagogique utilisée est active et participative. Elle se bâtit autour des apprentissages pratiques et les notions non intuitives/non déductives font l'objet d'apports théoriques via l'exposé.

## FORMATEUR

Jean-Marc QUINET

Il dispose de compétences très larges dans le domaine du traitement de texte et dispense celles-ci régulièrement auprès des personnes et milieux professionnels les plus variés.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3236	Update asbl	Update asbl	avenue Louise 384 1000 Bruxelles	04-06-24 11-06-24	2	09:00 - 16:00
F3237	Update asbl	Update asbl	avenue Louise 384 1000 Bruxelles	07-10-24 14-10-24	2	09:00 - 16:00

# Approche de word - niveau intermédiaire

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Analyser
- Commenter
- Exploiter les innovations apportées à une précédente version tant au niveau des fonctionnalités que de l'environnement proprement dit

## CONTENU

Mise à jour de ses connaissances et compétences dans ce domaine, permettre de répondre de manière raisonnée à l'informatisation par la compréhension des concepts, compléter l'initiation aux techniques et connaissances à l'utilisation des systèmes informatiques, développer des attitudes critiques des méthodes de travail transférables, des attitudes d'autogestion et évolution autonome

## MÉTHODE

L'apprentissage par la pratique. Pour ce faire, chaque participant-e dispose d'un ordinateur et est amené-e à réaliser de nombreux travaux pratiques en rapport avec le niveau de la formation. Différents supports sont fournis, au format papier et numérique.

## FORMATEUR·RICE

Belinda BILLIET  
Enseignante en bureautique

Thierry VERCAUTER  
Enseignant en bureautique

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3233	EAFC Thuin Erquelines	EAFC Thuin Erquelines	Grand rue 52 6530 Thuin	02-07-24	1	08:30 - 14:00

# Outlook

## Trucs et astuces pour gagner du temps avec Outlook

### CIBLE

Toute personne amené-e à gérer quotidiennement une quantité importante de messages et/ou à organiser son temps de travail plus efficacement

### OBJECTIFS

- Maîtriser sa boîte de réception
- Classer, gérer ses messages en quelques clics
- Créer de nouveaux messages plus rapidement
- Planifier son emploi du temps directement à partir de ses messages
- Gagner du temps grâce à la bonne utilisation d'outlook

### CONTENU

- Introduction
  - Les différents types de messagerie et leurs clients associés (avantages et inconvénients)
- Rappel des fondamentaux
- Maîtriser sa boîte de réception
  - Gérer le marqué comme lu/non lu
  - Recherches efficaces
  - Ajuster l'affichage à ses besoins (tris, filtres et regroupements sur plusieurs niveaux)
  - Repérer les messages importants (mise en forme conditionnelle)
  - L'affichage conversation
  - Les dossiers de recherche
- Créer de nouveaux messages plus rapidement
  - A partir d'autres applications office
  - Insertion d'éléments outlook & captures d'écrans
  - Validation automatique des destinataires
- La règle des 4D et son automatisation
  - Détruire
  - Donner suite en 2 minutes
  - Déléguer
  - Différer
- Le calendrier
  - Les différents objets, leurs options et manipulations
  - Envoyer ses disponibilités par message
  - Les groupes de calendriers
  - Partage et respect de la vie privée
  - L'envoi au nom de quelqu'un d'autre

### MÉTHODE

La formation est donnée dans une salle entièrement informatisée, avec un PC par personne.

Application immédiate des fonctions étudiées par de nombreux exercices et exercices globaux d'application.

Travail de groupe permettant de simuler une situation réelle d'entreprise.

Prérequis nécessaires : utilisation courante d'outlook déjà acquise.

### FORMATEUR

Stéphane MONNIER

Formateur en informatique 2.0, conception de vidéos, outils d'animation, Prezi, bureautique, mindmapping

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3259	Bruxelles Formation   BF entreprises	Bruxelles Formation   BF entreprises	rue de Stalle 67 1180 Bruxelles	08-04-24	1	09:00 - 16:30

# Indesign

## Un outil PAO de niveau pro pour bien communiquer

### CIBLE

Ouvert à toutes les personnes ayant le besoin de communiquer dans ou en dehors de l'entreprise en usant de documents « papier » faisant l'objet d'une présentation efficace et professionnelle

### OBJECTIFS

- Théorie du pré-pressé et des couleurs
- Usage des blocs, intégration de textes et d'images, de tableaux
- Calques
- Styles
- Exportation

### CONTENU

La formation se construit pas à pas. De la création d'un projet à son exportation, nous verrons les nombreux outils disponibles dans indesign.

Grâce à la réalisation d'un document concerté en groupe nous apprendrons à intégrer des blocs de texte et en gérer les très nombreux paramètres et fonctionnalités. Les styles d'objets et les calques seront appréhendés en profondeur. L'importation d'images et leur intégration dans le projet donneront lieu à de nombreuses manipulations pratiques mais aussi à une approche théorique indispensable sur la notion de couleurs et de leur bon usage au sein d'un projet. Vous apprendrez aussi à intégrer un tableau dans votre document et finalement à exporter adéquatement votre création.

### MÉTHODE

La méthode pédagogique utilisée est active et participative. Elle se bâtit autour des apprentissages pratiques et les notions non intuitives/non déductives font l'objet d'apports théoriques via l'exposé. L'apprentissage passe essentiellement par la mise en situation pour viser à l'autonomie des participant-e-s. Ils-elles peuvent proposer leur projet comme objet de formation.

### FORMATEUR

Jonathan VAN VLAENDEREN

Le formateur assure chaque mois des formations spécifique en PAO. Il maîtrise bien évidemment indesign tant au niveau de base qu'à des niveaux très élevés. Il est LE formateur incontournable dans ce domaine.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3258	Update asbl	Update asbl	avenue Louise 384 1050 Bruxelles	08-02-24 15-02-24	2	09:00 - 16:00

# Powerpoint

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

Permettre aux participant-e-s d'informatiser leurs compétences et de créer des documents professionnels de qualité

## CONTENU

- Utiliser les menus, les barres d'outils, les règles, marges...
- Créer des zones de texte
- Créer, modifier enregistrer une composition
- Mettre en page une composition : format de page...
- Créer et gérer des tableaux, cadres, bulles...
- Insérer des objets graphiques, textes, à partir de fichiers, d'un scanner, appareil photo numérique...
- Manipuler les objets : déplacer, copier, coller, alignement, rotation, grouper...
- Réaliser des brochures, livrets, catalogue...
- Utiliser le publipostage et la fusion de documents
- Importer des documents

## MÉTHODE

L'apprentissage par la pratique. Pour ce faire, chaque participant-e dispose d'un ordinateur et est amené-e à réaliser de nombreux travaux pratiques en rapport avec le niveau de la formation. Différents supports sont fournis, au format papier et numérique.

## FORMATEUR

Thierry VERCAUTEUR

Enseignant en bureautique

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3257	E AFC Thuin Erquelinnes	E AFC Thuin Erquelinnes	Grand rue 52 6530 Thuin	11-06-24 18-06-24	2	08:30 - 16:50

# Powerpoint

## Accrocher votre public avec un diaporama professionnel

### CIBLE

Ouvert à toutes les personnes qui, au sein de l'association, doivent dispenser de l'information de toute teneur (interne ou externe) et ont besoin d'un support visuel soutenant leur discours

### OBJECTIFS

- Gérer le contenu texte de manière efficace
- Insérer objets divers et liens dans les diapos
- Gérer un diaporama intégralement et manipuler le masque
- Utiliser effets et transitions à bon escient
- Enregistrer le diaporama selon sa finalité

### CONTENU

- Quelle est la finalité de ma présentation
- Penser le diaporama : disposition, type de diaporama
- Description de l'écran, similitudes avec word
- Créer une présentation : design prédéfini ou non, masque des diapositives, arrière-plan, insérer une nouvelle diapositive, choisir un modèle de diapositive, mise en page, changer de modèle, titres et sous-titres, liste à puces
- Insertion : insérer un tableau, un graphique, un tableau excel, insérer une image, un diagramme, une vidéo, du son, de la musique, une photo
- Le diaporama : effacer, masquer, déplacer une dia à partir du mode trieuse, insérer une dia venant d'un autre fichier
- Animations : paramètres d'animation, gestion des effets
- Transitions entre diapos
- Liens : utilisation des boutons d'action liens vers un fichier ou vers le net
- Contrôle du diaporama : minutage, enregistrer une narration
- Manipulation du stylet
- Impression : options d'impression
- Enregistrement : les différents modes d'enregistrement

### MÉTHODE

La méthode pédagogique utilisée est active et participative. Elle se bâtit autour des apprentissages pratiques et les notions non intuitives/non déductives font l'objet d'apports théoriques via l'exposé. L'apprentissage passe essentiellement par la mise en situation pour viser à l'autonomie des apprenant-e-s

### FORMATEUR

Jean-Marc QUINET

Le formateur assure des formations liées à la théorie de l'efficacité des présentations, conçoit des diaporamas pour des associations ou des chef-fe-s de services. Il partage ses compétences lors de formations destinées aux publics et milieux professionnels les plus variés.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3234	Update asbl	Update asbl	avenue Louise 384 1050 Bruxelles	23-04-24	1	09:00 - 16:00

# Devenir le référent informatique local d'une organisation ou d'une institution

## CIBLE

Cette formation s'adresse prioritairement aux responsables informatiques locaux des organismes et institutions ou à ceux-celles qui voudraient le devenir

## OBJECTIFS

- Installer les ordinateurs et leurs périphériques
- Utiliser et expliquer aux autres utilisateur-riche-s le fonctionnement des principaux logiciels de bureautique
- Gérer le réseau informatique de son organisation
- Gérer l'accès à internet et au courrier électronique
- Paramétrer une sécurité des systèmes informatiques internes

## CONTENU

- Approfondissement des logiciels Office 2016 ou 2019 ou 2021 ou 365 :
  - word
  - excel
  - outlook
  - powerpoint
- Outils spécifiques pour les référent-e-s
  - Trouver les informations sur Internet
  - Optimiser la mise à jour des logiciels
  - Maintenir le bon fonctionnement d'un ordinateur
- (Ré)installer un ordinateur ou un portable
- Implémenter la sécurité.
- Gérer un réseau informatique de type NAS :
  - Principes de base et types de réseaux
  - Gestion d'un réseau
  - Gestion des groupes, des comptes et des droits
  - Gestion d'un NAS
  - Sécurité
  - Gestion des accès distants et VPN

## MÉTHODE

Modules centrés sur la pratique avec exercices variés et progressifs permettant à chacun-e d'avancer à son rythme. La formation est adaptée au profil des participant-e-s.

Laboratoire informatique facilitant des cours vivants, conviviaux, interactifs et efficaces.

## FORMATEUR

Guy MARX

Informaticien, sociologue, assistant social.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3265	FORS HENALLUX	FORS HENALLUX	rue de l'Arsenal 10 5000 Namur	09-02-24 16-02-24 23-02-24 15-03-24 22-03-24 29-03-24	6	09:00 - 17:00
F3266	FORS HENALLUX	FORS HENALLUX	rue de l'Arsenal 10 5000 Namur	14-11-24 21-11-24 28-11-24 05-12-24 12-12-24 19-12-24	6	09:00 - 17:00

# Je crée mes visuels avec Canva

## CIBLE

Toute personne souhaitant développer des connaissances graphiques suffisantes pour la réalisation de support visuels, tant print que web

## OBJECTIFS

- Créer des visuels pour les réseaux sociaux flyers ou cartes de visite
- Créer des outils de communication tels que

## CONTENU

Dans cette formation, vous vous familiariserez avec les outils de création graphique de Canva. Vous créerez des visuels pour les profils et couvertures de vos comptes et pages sur Facebook, Instagram, LinkedIn ou encore la miniature de votre chaîne YouTube. Vous pourrez créer votre CV personnalisé à partir d'un modèle, mais également votre carte visite et le papier tête d'un courrier. Vous comprendrez également l'importance de garder une charte graphique cohérente pour vos visuels.

- Introduction : prendre conscience de l'importance des visuels dans notre société hyper-connectée
- Découvrir les différentes fonctionnalités de Canva (sélection, texte, images, couleurs, exportation...)
- Apprendre à structurer vos informations
- Apprendre à maintenir une cohérence graphique
- Choisir parmi les modèles proposés et les personnaliser intelligemment
- Créer des visuels pour vos réseaux sociaux (cover Facebook, publication Instagram, publication pour une publicité Facebook...)
- Créer rapidement vos flyers et cartes de visites
- Découverte de la version mobile de Canva

## MÉTHODE

Nous accordons une importance particulière aux pédagogies actives et aux processus participatifs. Autant que possible, nous mettons en place des animations où les participant-e-s sont pilotes de leur propre démarche d'apprentissage.

La complémentarité entre les apports théoriques et les expérimentations est un atout majeur de cette formation.

Notre méthode pédagogique facilite l'appropriation directe du contenu par les participant-e-s. De ce fait, ils-elles sont en capacité d'utiliser directement, dans leur quotidien, les outils abordés.

## FORMATRICE

### Manon DUBOIS

Titulaire d'un certificat interuniversitaire européen en développement et innovations sociales et d'un master en information et communication à finalité communication politique, elle accompagne depuis 2017 des structures (asbl, coopératives, entreprises, structures publiques) ASBL-Coopératives-Entreprises -Structures publiques) au travers d'outils d'intelligence collective et de créativité.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3267	STEP CONSEIL	STEP CONSEIL	rue de Steppes 24 4000 Liège	09-04-24	1	09:30 - 16:30

# Réseaux sociaux, vie privée, vie professionnelle : les enjeux

## CIBLE

Opérateur-riche-s culturel-le-s et associations

## OBJECTIFS

- Distinguer de manière souple et bienveillante les champs de la sphère privée et publique
- Réfléchir l'identité numérique de son association
- Elaborer un projet de charte afin de définir une ligne éditoriale, un positionnement et soutenir les missions et valeurs de l'association
- Faire le point sur les aspects législatifs

## CONTENU

- Les aspects législatifs (droit à l'image, CCT 81, responsabilité éditoriale)
- La CCT 81
- S'exprimer sur les réseaux sociaux en tant que travailleur-euse-s
- Communiquer avec ses collègues sur les réseaux sociaux
- Anniversaire, like, dislike : les bonnes pratiques
- Construire une culture d'expression sur médias sociaux fidèle à l'image de son association
- Réfléchir à une ligne éditoriale cohérente
- Contrôler ses traces numériques
- Gérer sa e-réputation
- Rédiger une charte d'utilisation

## MÉTHODE

Approche participative

## FORMATEUR

Jean-Luc MANISE

Directeur des secteurs informatique et communication au CESEP, expert en médias et réseaux sociaux, journaliste indépendant

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3268	CESEP	CESEP	rue du Géant 8 1400 Nivelles	21-05-24 23-05-24	2	09:30 - 16:30

# Créez votre site web en 2 jours

## CIBLE

Tout.e travailleur.euse amené.e à publier des informations sur le web de façon plus ou moins régulière dans le cadre de ses fonctions, quels que soient le type d'intervention et la taille de l'organisme

## OBJECTIFS

- Comprendre les enjeux d'une publication web réussie
- Créer un site web en utilisant un système de gestion de contenu (wordpress)
- Gérer un site web à l'aide d'un tableau de bord
- Publier du contenu sur le site web de manière facile et efficace
- Choisir une apparence attrayante appliquée à l'ensemble du site

## CONTENU

- Les critères de choix d'une solution de publication sur le web
- Les étapes principales de la mise en place d'un projet
- Internet : message, contenu, structure (architecture du site web), design et fonctionnalités...Utilisation du système de publication wordpress
- Prise en main de l'application (tableau de bord/ visualisation)
- Création et gestion de contenus
  - Rédaction d'articles et de pages
  - Définition de mots-clés et de catégories
  - Insertion d'images, de fichiers à télécharger, d'éléments multimédia
- Définition d'une navigation
  - Création des menus
  - Gestion des panneaux latéraux
  - Utilisation d'un pied de page
- Choix d'une apparence
  - Application d'un thème (design)
  - Gestion de la page d'accueil
- Activation de fonctionnalités (plugins)
  - Diaporama d'articles
  - Intégration des fonctions médias sociaux
  - Formulaire de contact
  - Affichage pour mobile et smartphone
- Publication en ligne et sauvegarde des données
- Optimisation pour les moteurs de recherche

## MÉTHODE

- Création immédiate d'un site web « test »
- Application immédiate des fonctions étudiées et exercices d'application
- Publication et test du site tout au long de la formation
- Conseils, aide pratique et résolution de problèmes

## FORMATEUR

### Dung VAN MEERBEECK

30 ans dans le métier de formateur en informatique, graphisme, webdesign, vidéos ; 35 ans dans le métier de graphisme et de programmation

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3272	Bruxelles Formation   BF entreprises	Bruxelles Formation   BF entreprises	rue de Stalle 67 1180 Bruxelles	09-04-24 16-04-24	2	09:00 - 16:30

# Ecrire et s'adresser à tout le monde : bases et pratique de l'écriture inclusive

## CIBLE

Toute personne recourant à l'écrit, même bref, dans sa communication interne ou externe : secrétaire, assistant-e, responsable de projet, chargé-e de communication et/ou de rédaction

## OBJECTIFS

- Comprendre les biais engendrés par les écritures genrées et le poids des stéréotypes
- Comprendre ce qu'est l'écriture inclusive, l'image qu'elle véhicule, ses raisons d'être et son possible impact sur les mentalités
- Choisir l'une et/ou l'autre des méthodes proposées selon le contexte et le public-cible
- Appliquer des astuces pratiques pour inclure systématiquement le féminin dans leurs écrits tout en préservant la clarté d'un texte

## CONTENU

- L'écriture inclusive : pourquoi ? Avantages ? Exploration rapide des controverses
- L'usage du point médian + mon clavier inclusif + un raccourci bien pratique
- Les trois techniques de l'écriture inclusive :
  - Je neutralise
  - Je mobilise les doublons
  - J'utilise les formes contractées
- Tou-te-s au travail : le cas des noms de professions
- Trésor commun de mots épécènes pour mon usage au quotidien
- Comment parler à/d'une personne non-binaire ? Petit précis de débrouillardise bienveillante en l'absence actuelle de règles
- Exploration d'une fiche pratique à garder, liste d'autres ressources
- Synthèse de la journée : apports, points personnels d'attention

## MÉTHODE

Nos formations sont pratiques, basées sur les méthodes de la pédagogie active, axées sur les besoins et usages décrits par les stagiaires.

La journée sera interactive, nourrie d'échanges, d'exercices et de défis.

Exercices mêlés, cas et exemples issus du terrain, exploration des lexiques et formules propres à mon secteur.

## FORMATRICE

### Cécile MICHAUX

Formatrice en communication, spécialisée en écriture professionnelle et créative. Diplômée en techniques de communication et animatrice d'ateliers d'écriture, elle a été notamment chargée de communication écrite pendant 30 ans au Théâtre National

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3273	Bruxelles Formation   BF entreprises	Bruxelles Formation   BF entreprises	rue de Stalle 67 1180 Bruxelles	24-09-24	1	09:00 - 16:30

# Mes premières capsules vidéos

## CIBLE

Toute personne qui souhaite s'initier à la vidéo comme outil de communication pour son association

## OBJECTIFS

- Développer la communication de son association/entreprise par des canaux actuels
- Se faire connaître auprès d'un public plus large
- Se familiariser à la création de vidéo à l'aide d'outils de captation légers : smartphone, tablette, appareil photo numérique compact, petit caméscope...
- Mettre en œuvre le processus de création de vidéo : de la captation à la diffusion en passant par le montage
- Faire ses premiers pas sur Youtube en tant que fournisseur de contenus vidéo

## CONTENU

- Notions de base des étapes fondamentales de la création d'une vidéo
  - Scénariser : comment créer un story telling en tenant compte des différents paramètres
  - Prise de vue : approche d'outils tels que smartphone, tablette, webcam, caméscope, appareil photo
  - Capturer le son : micro et casque
  - Assembler et monter la vidéo : avec un logiciel tel que Adobe Spark ou Open Shot vidéo Editor...
  - Diffuser : quel moyen choisir ? Youtube (en tant qu'anonyme ou fournisseur)
- Les différents types de vidéo : live, diaporamas, tutos, conférences, écrans animés...
- Les vidéos pédagogiques : critères à respecter
- Les principaux formats de fichiers vidéo et son
- Tour d'horizon de quelques logiciels : iMovie, Adobe première pro, Final cut pro...
- Les droits d'auteur-riche et le respect de la vie privée : aperçu des points essentiels à prendre en compte

## MÉTHODE

Formation-atelier articulée autour de la diffusion de vidéos à partir de projets choisis individuellement et/ou en sous-groupes.

Durant la journée, tablette, PC et studio vidéo seront mis à disposition des participant-e-s afin de s'exercer et de réaliser une vidéo qui sera publiée et diffusée sur Internet.

## FORMATEUR

Stéphane MONNIER

Formateur en informatique 2.0, conception de vidéos, outils d'animation, Prezi, bureautique, mindmapping.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3271	Bruxelles Formation   BF entreprises	Bruxelles Formation   BF entreprises	rue de Stalle 67 1180 Bruxelles	13-02-24 20-02-24	2	09:00 - 16:30

# La communication externe d'une institution

## Et si vous passiez au Web 2.0 ?

### CIBLE

Toute personne souhaitant utiliser des outils de communication externe

### OBJECTIFS

- Maîtriser les concepts fondamentaux de la communication sur le web et du marketing institutionnel
- Écrire efficacement sur le web
- Utiliser les outils présentés par le formateur : outil de réalisation graphique en ligne (CANVA), outil de création d'un blog ou d'un site internet (WordPress), outil de création d'un e-mailing ou d'une newsletter (Mdirector)
- Diffuser une enquête ou un sondage et analyser les résultats récoltés
- Appréhender les concepts inhérents au community management

### CONTENU

- Introduction à la communication et au webmarketing
- La communication web, une transition nécessaire
- Les outils de communication du Web 2.0
- Création d'un blog (ou d'un site internet) avec wordpress
- Création d'un e-mailing ou d'une newsletter avec Mdirector
- Réalisation d'un sondage avec google forms
- Le community management : les bonnes pratiques communicationnelles et la gestion d'un (bad)buzz
- Présentation d'un outil de création graphique (photos, folders, posters...) accessible à tou-te-s : Canva
- Utilisation de la presse

### MÉTHODE

- Différents outils permettant d'optimiser la communication externe vous seront proposés, vous pourrez ainsi les découvrir, vous les approprier
- L'objectif final de la formation est que vous partiez avec des réponses à vos questions et des «produits finis» (un blog, un formulaire à diffuser, une page Facebook professionnelle, un dépliant...) pour que vous puissiez faire évoluer la communication de votre institution de façon autonome
- La formation adopte donc une démarche pratico-pratique

### FORMATEUR

#### Grégory SCHLOESSER

Professeur de marketing, communication digitale, entrepreneuriat à la Haute Ecole de la Province de Liège. Il conseille également des entreprises pour la gestion de leur communication. Formateur pour le CECOTEPE asbl.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3274	CECOTEPE	Maison Provinciale de la Formation	rue Cockerill 101 4100 Seraing	13-09-24 20-09-24 27-09-24	3	09:00 - 16:00

# Associations et communication : valoriser nos activités

## CIBLE

Toute personne intéressée dans la communication autour des projets de son association

## OBJECTIFS

- Établir un plan de communication
- Choisir les canaux de communication en fonction des publics et du message
- Gérer les relations avec la presse
- Rédiger de manière efficace à des fins de publications web
- Rédiger de manière efficace une lettre d'information

## CONTENU

Pour communiquer, il faut écrire. Écrire, c'est passer à l'acte. Les écrits professionnels ont une importance stratégique, quels que soient leur vocation et leur destinataire. A l'extérieur, ils disent la pertinence de nos actions et en augmentent l'impact. En interne, ils jalonnent le travail et matérialisent ses étapes. Cette formation se propose de travailler de façon pratique et théorique différents aspects et canaux de la communication autour d'un projet : plan de communication, règles de rédaction d'un message...

- Concevoir un plan de communication autour d'un projet
  - Justification institutionnelle
  - Calibrage organisationnel
  - Identification des groupes cibles
  - Choix et rédaction des messages
  - Ligne du temps
  - Opérationnalisation
  - Évaluation
- Écrire de manière efficace
  - Les règles de base de la rédaction d'un message
  - Atelier pratique
- Atelier d'écriture Web
  - Adapter son écriture en fonction des médias : sites, blogues, réseaux sociaux
  - Écrire pour le Web
- Gérer une lettre d'information
  - Les règles de base pour la rédaction d'une lettre d'information
  - Les outils de diffusion et de suivi
  - Les aspects législatifs
- Diffusion : développer des relations avec la presse
  - Rédaction d'un communiqué de presse : la règle des 5 W (Who, When, What, Why, Where)
  - Les règles d'or des relations avec la presse
  - Presse alternative versus presse généraliste

## MÉTHODE

Objectifs fixés suivant la méthode SMART : spécifiques, mesurables, acceptables, réalistes et temporels. Pédagogie active; construction commune des savoirs et des cadres d'analyse ; nombreux travaux et ateliers pratiques.

## FORMATEUR

Jean-Luc MANISE

Directeur des secteurs informatique et communication au CESEP, expert en médias et réseaux sociaux, journaliste indépendant

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3269	CESEP	CESEP	rue du Géant 8 1400 Nivelles	19-03-24 21-03-24 26-03-24	3	09:30 - 16:30
F3270	CESEP	CESEP	rue du Géant 8 1400 Nivelles	04-06-24 06-06-24 11-06-24	3	09:30 - 16:30

# Initiation à la démarche Qualité et à l'outil CAF

## CIBLE

Toute personne d'une organisation désireuse de s'investir dans l'amélioration de son fonctionnement et prête à remettre en question ses pratiques dans un esprit d'amélioration continue

## OBJECTIFS

- Situer le cadre et les enjeux de l'intégration d'une démarche qualité pour le pilotage de l'organisation
- Mettre en œuvre et conduire un groupe d'autoévaluation dans une organisation
- Définir un plan d'action priorisé pour améliorer les résultats de son organisation
- Participer à une priorisation d'actions d'amélioration
- Participer à un échange de bonnes pratiques

## CONTENU

- Découverte d'outils pour développer une démarche qualité dans votre établissement
- Exercices et mises en situation autour de la démarche qualité

## MÉTHODE

- Travaux en petits groupes ou individuels (ex : définition du rôle et du profil du/de la coordonnateur·rice dans son organisation, recherche de consensus dans l'évaluation de situations)
- Mises en situation par rapport aux situations respectives des participant·e·s (analyse de cas réels apportés par les participant·e·s ou fictifs...)
- Recherche de l'information dans une brochure (ex: l'analyse des critères sera réalisée au travers de la recherche dans la brochure des exemples correspondant à des faits ; les concepts utiles seront définis en partant des représentations individuelles des participant·e·s, en les invitant à définir eux·elles-mêmes les concepts et à en tirer les caractéristiques avant de vérifier la définition au travers du glossaire, exercices pour identifier les indicateurs correspondant aux exemples cités dans les sous-critères...)
- Apport d'exemples réels issus de pratiques dans des organismes publics
- Fourniture de supports (manuel de formation, présentations powerpoint ou fichiers excel)
- Entre les séances, échanges possibles avec le formateur et téléchargement d'outils

## FORMATEUR

Xavier DALPAOS

Master en santé publique, expert en démarche qualité. Spécialiste en formation d'adultes dans le secteur non marchand. Formateur pour le CECOTEPE asbl.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3303	CECOTEPE	Maison Provinciale de la Formation	rue Cockerill 101 4100 Seraing	10-06-24 11-06-24	2	09:00 - 16:00

# Evaluation, mode d'emploi

## Evaluer pour évoluer dans nos projets

### CIBLE

Tout·e intervenant·e du secteur non marchand étant amené·e à évaluer ses pratiques, ses projets et ceux de son équipe

### OBJECTIFS

- Démystification et réappropriation de la dynamique d'évaluation
- Distinguer les niveaux, les ingrédients et les aboutissants de l'évaluation
- Définir et piloter en concertation la qualité d'un projet
- Mettre en œuvre des méthodes et des outils dynamiques appropriés
- Créer ou améliorer des documents d'évaluation : tableau personnalisé de pilotage de suivi qualitatif de projet, et/ou une fiche d'évaluation continue de sa/ses pratique(s) (activité-projet-programme-animation-atelier)

### CONTENU

- Présentations et introduction - L'évaluation... au recyclage ! Démystifier, traverser les préjugés pour mieux se les réapproprier
- La boussole de l'évaluation, ses temporalités
- Les 3 champs de l'évaluation : le sens, les résultats, la méthode
- L'objet de l'évaluation et le point de vue (le-la commanditaire, l'évaluateur-riche)
- La démarche qualité, l'évaluation continue... Comment la rendre traçable et la valoriser ?
- Diagnostic de contexte : quels outils participatifs d'évaluation du sens pour définir en concertation avec les parties prenantes la plus-value et les qualités attendues d'un livrable ? Ancrer par le processus d'évaluation partagée, en vérifier la cohérence, la légitimité, la finalité, vérifier les enjeux et les besoins
- Quel paramétrage initial structurant une évaluation agile ?
- Les objectifs stratégiques et généraux, les critères et les indicateurs comme facteurs clés de succès (qualitatif/quantitatif)
  - WORKSHOP d'auto-évaluation ludique collective et défis architectural !
- L'évaluation par la gestion des risques : les types de risques, la capacité d'anticipation, de résilience
  - WORKSHOP modèle d'Ishikawa : analyse des risques potentiels, hiérarchisation, priorisation, anticipation de solutions (MESORES)
- Exemples divers d'outils agiles de pilotage d'évaluation individuelle et/ou collective
- En individuel ou en sous-groupe, sur ordinateur et selon les besoins : création de modèle-s ou amélioration de document-s pré-existant-s d'évaluation continue via excel/word à utiliser et transférer dès le retour au travail !

### MÉTHODE

La formation sera interactive et alternera des exercices de mise en pratique individuels ou en sous-groupes avec des séquences d'analyses et d'échanges de vécu. Un outil pédagogique et guide méthodologique vous sera offert : STICS – COCOF/ FWB : « Evaluation, mode d'emploi »

### FORMATRICE

Anouk VERBOOMEN

Master européen en gestion de projets culturels. Experte pédagogique associée à la formation « construire et gérer son projet » du Stics aabl

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3302	STICS	STICS	boulevard Lambert 32 1030 Bruxelles	06-02-24 15-02-24 20-02-24	3	09:30 - 16:30

# La boîte à outils du nouveau gestionnaire d'une petite ASBL

## CIBLE

La formation s'adresse aux (nouveaux-elles) coordinateur-ric-e-s de petites asbl, qu'ils-elles soient employé-e-s, volontaires ou ayant un mandat d'administrateur-ric-e ou de délégué-e à la gestion journalière

## OBJECTIFS

- Comprendre le cadre légal des asbl et identifier les obligations administratives qui en découlent
- Présenter les obligations comptables liées aux petites asbl et comprendre le fonctionnement du fichier excel permettant la tenue de la comptabilité des liquidités (pour les très petites asbl)
- Comprendre les bases du droit du travail et les obligations de l'asbl en tant qu'employeur
- Identifier les outils de gestion utiles pour le pilotage de l'asbl
- Fournir un ensemble d'outils et de modèles qui faciliteront la coordination de l'asbl

## CONTENU

- L'asbl et ses différentes instances (AG, CA...) ainsi que les rôles, obligations et responsabilités de chacune de ces instances.
- Obligations comptables liées aux petites asbl
- Les principes de la comptabilité en partie double. Les participant-e-s sont d'ailleurs invité-e-s à se munir de leurs comptes annuels afin qu'ils-elles puissent faire le lien directement entre leur comptabilité et la théorie exposée en séance.
- Outils de gestion pertinents à développer afin de permettre au-à la gestionnaire de piloter son asbl avec un maximum de sérénité. Des outils comme un budget, un budget de salaire, un contrôle budgétaire seront présentés par la formatrice qui accompagne au quotidien des asbl dans le développement de ces outils.
- Les bases de la législation sociale afin que le-la gestionnaire puisse cerner ses obligations en tant qu'employeur-euse. Cette partie de la formation facilitera les échanges entre le-la gestionnaire et son secrétariat social.
- Etant donné que ces matières sont très spécifiques, la formation sera animée par 3 formateur-ric-e-s.
- Les différentes parties de cette formation seront illustrées par des exemples, des modèles et des exercices afin que les participant-e-s puissent s'approprier la matière directement.

## MÉTHODE

En début de séance, chaque participant-e est amené-e à décrire l'environnement dans lequel il-elle travaille, ses besoins et attentes face à la formation.

Un support couvrant l'ensemble du programme est remis aux participant-e-s. La matière est illustrée grâce à un support powerpoint ainsi qu'un ensemble de modèles et outils (pratiques et reproductibles). Ces derniers sont directement disponibles sur le site de la Boutique de Gestion.

## FORMATEUR-RICE-S

**Christelle BERNARD**  
Conseillère et formatrice à la Boutique de Gestion  
**Loïc BODSON**  
Juriste et formateur à la Boutique de Gestion

**Céline MATHIEU**  
Juriste et formatrice à la Boutique de Gestion

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3287	La Boutique de Gestion	La Boutique de Gestion	rue Henri Lecocq 47/1 5000 Namur	10-09-24 12-09-24	2	09:30 - 16:30

# Je comprends le fonctionnement et l'encodage de la comptabilité en partie double

## CIBLE

Toute personne amenée à devoir encoder ou comprendre les bases de la comptabilité en partie double

## OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement de la comptabilité en partie double (notions de débit et de crédit)
- Appréhender et comprendre les écritures et l'encodage des opérations comptables simples : achats, ventes et financier
- Pouvoir éditer différents documents comptables (historiques, journaux, bilans et compte de résultats)

## CONTENU

- Présentation des bases de la comptabilité en partie double : bilan et résultat : définition et relation entre les deux ; principes de débit/crédit
- Explication des différentes classes du plan comptable minimum normalisé (PCMN) : comptes d'actif, comptes de passif, comptes de charge, comptes de produit, cas particuliers des comptes de régularisation
- Explication et encodage des opérations simples d'achat, de vente et financières via les journaux ad hoc

Toutes ces notions sont directement mises en pratique via de multiples exercices réalisés sur le logiciel comptable Popsy ou Winbooks

Sur base des encodages réalisés précédemment :

- Edition des historiques et journaux comptables.
- Présentation de l'utilité de ces documents et des informations qui y sont reprises
- Edition d'un bilan et d'un compte de résultats - documents récapitulatifs de la tenue quotidienne de la comptabilité

Les participant-e-s sont invité-e-s à venir avec leur ordinateur sur lequel la version démo de Popsy et Winbooks est installée. Cela permettra à chacun-e d'avoir le matériel nécessaire pour pouvoir refaire les exercices après la formation. Attention, cette formation n'a pas pour objectif d'apprendre à utiliser le logiciel comptable mais bien de comprendre le fonctionnement de la comptabilité en partie double.

## MÉTHODE

En début de séance, chaque participant-e est amené-e à décrire l'environnement dans lequel il-elle travaille, ses besoins et attentes face à la formation.

Pour rendre la formation la plus concrète possible, des exercices d'encodage seront réalisés directement sur le logiciel comptable Popsy ou Winbooks.

Un support écrit couvrant l'ensemble du programme est remis aux participant-e-s. La matière est parcourue à l'aide de slides (powerpoint).

## FORMATRICE

Idrissia BELMILOUD

Formatrice et comptable à la Boutique de Gestion

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3286	La Boutique de Gestion	La Boutique de Gestion	rue josaphat 33 1210 Bruxelles	15-02-24 16-02-24	2	09:30 - 16:30

# Gestion administrative et financière d'ASBL

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Gérer administrativement une asbl
- Gérer financièrement une asbl
- Expliquer la comptabilité d'une asbl
- Etablir des contrats de travail
- Expliquer le fonctionnement des organes et des instances d'une asbl

## CONTENU

- Conception d'une asbl
- Les statuts d'une asbl
  - Acte authentique ou acte sous seing privé
  - Mentions requises par la loi
  - Sanctions de l'absence de mentions obligatoires
- Le règlement d'ordre intérieur
- Gestion administrative
  - Rappel des délais à respecter
  - Inscription à la Banque-Carrefour des Entreprises
  - Documents à déposer au Greffe et à publier au Moniteur belge
  - Formulaires
  - Changement de siège social
  - Renouvellement de mandat d'administrateur·rice, délégué·e à la gestion journalière ou représentant·e de l'association
  - Les modifications de statuts
- Composition et fonctionnement des organes et instances
  - Assemblée générale
  - Conseil d'administration
  - Gestion journalière
  - Mandat spécial
- Les documents commerciaux
- Aspect comptable
  - Principes généraux inscrits dans la lois sur les asbl
  - Petites asbl, grandes et très grandes asbl
  - Comptabilité simple
- Le bilan : actif/passif/le compte de résultat
- Les aspects fiscaux
  - Taxe sur le patrimoine
  - L'impôt des personnes morales
  - L'autorisation ministérielle pour recevoir un don fait par un particulier
- Le contrat de volontaire, de travail associatif...
  - Le volontariat
  - Le contrat en matière

## MÉTHODE

- Théorie basée sur des cas pratiques et exercices
- Support de cours distribué aux apprenant·e·s

## FORMATEUR

Thierry VERCAUTER

Enseignant, gestionnaire de petites et grandes asbl

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3284	EAFC Thuin Erquelinnes	EAFC Thuin Erquelinnes	Grand rue 52 6530 Thuin	04-04-24 08-04-24 15-04-24 22-04-24	4	08:30 - 16:00

# Initiation à la comptabilité générale

## CIBLE

Toute personne désirant découvrir la comptabilité de façon pratique et acquérir le vocabulaire et les concepts utilisés en entreprise (associations)

## OBJECTIFS

Permettre de découvrir ou d'approfondir les connaissances nécessaires en comptabilité et gestion financière, comprendre le vocabulaire comptable et les différentes obligations comptables et fiscale (TVA) d'une entreprise

## CONTENU

- Loi sur les asbl et les instances (CA, AG), nouveau code des sociétés
- Notions de base de comptabilité :
  - Utilité de la comptabilité
  - Les obligations comptables des asbl
  - La TVA (règles, assujettissements, obligations...)
  - Le bilan et le compte de résultat
  - La comptabilité en partie double, principes et fonctionnement
  - Les opérations d'achats et de ventes sans puis avec TVA, encodage et fonctionnement
- Suite des opérations comptables, les 3 R (remise, rabais, ristourne) et l'escompte
- Les opérations comptables de fin d'exercices (amortissements, stocks, impôts, résultat)
- Analyse des états financiers, interprétation des comptes annuels
- Les tableaux de bords
- La gestion financière (trésorerie et plan financier)

## MÉTHODE

- Notions théoriques illustrées d'exemples pratiques (mise en commun avec les participant-e-s d'expériences vécues), beaucoup de mise en pratiques (exercices, analyses de documents réels)
- Formation axée sur l'acquisition du vocabulaire et de la connaissance des logiques comptables de base

## FORMATEUR

### Jean-Yves APPELDOORN

Enseignant en comptabilité et fiscalité en promotion sociale. Expérience de 18 ans en comptabilité et en gestion dans une entreprise commerciale. Gestion d'une asbl scolaire durant 10 ans. Formateur à l'IFAPME : gestion pour indépendant-e, comptabilité et gestion dans le secteur non marchand. Formateur en formation continuée (dialogue avec son comptable, initiation à la comptabilité, notions de consolidation des comptes).

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3285	E AFC Andenne	E AFC Andenne	rue Adeline Henin 4 5300 Andenne	24-06-24 27-06-24 01-07-24	3	08:30 - 16:00

# Initiation à la comptabilité générale

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Appréhender les principaux enjeux économiques du secteur non marchand
- Comprendre les mécanismes (simplifié et complet) d'enregistrement comptables des informations financières
- Apprendre à lire et analyser le document de synthèse comptable que constitue le bilan
- Se servir de cette capacité d'analyse pour dresser les prémices d'une situation budgétaire

## CONTENU

Dans le cadre de cette formation, je situerai tout d'abord le secteur non marchand dans sa spécificité économique, je définirai et préciserai ensuite les notions de ressources et d'emplois de ces ressources au sein d'une entreprise non marchande. Puis j'introduirai les changements qui sont apparus, dans la réforme du texte de loi du 27 juin 1921, sur les associations sans but lucratif, les associations internationales sans but lucratif et les fondations du 2 mai 2002, législation à nouveau modifiée le 23 mars 2019, dans le cadre de l'intégration de la notion d'association dans la loi introduisant le Code des sociétés et des associations. J'aborderai ensuite les notions principales nécessaires à la compréhension de la technique de la comptabilité complète en partie double, j'envisagerai ensuite quelques techniques de lecture des comptes annuels, documents de synthèse issus de la technique d'enregistrement comptable, enfin, je terminerai en examinant quelques notions liées à la réalisation d'un document budgétaire.

## MÉTHODE

Séances de cours alternant explications théoriques, mises en situation et applications (exemples amenés par le formateur et les apprenant-e-s) puis analyse et synthèse des notions abordées. Ces séquences s'effectueront en sous-groupes ou en groupe entier.

Une note de cours sera à la disposition des étudiant-e-s.

## FORMATEUR

Luc BAGGETTO

Licencié en sciences économiques, gradué en comptabilité. Contrôleur fiscal et formateur au sein du SPF Finances. Chargé de cours dans l'enseignement supérieur de promotion sociale.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3283	CPSE	CPSE	rue des Fortifications 25 4030 Liège	25-09-24 09-10-24 23-10-24	3	08:30 - 16:30

# Tout savoir sur le fonctionnement d'une ASBL

## CIBLE

- Travailleur-euse-s d'organismes fonctionnant sous la forme d'asbl
- Délégué-e-s à la gestion journalière

## OBJECTIFS

- Comprendre les statuts d'une asbl
- Comprendre le fonctionnement de ses différents organes (conseil d'administration, assemblée générale, délégué-e-s à la gestion journalière et à la représentation)
- Rédiger les convocations et les procès-verbaux des CA et des AG et publier les extraits au Moniteur belge
- Comprendre les obligations annuelles d'une asbl
- Etablir les responsabilités au sein d'une asbl

## CONTENU

- Comprendre les statuts d'une asbl
- Comprendre les procédures à suivre dans l'organisation d'un conseil d'administration et d'une assemblée générale
- Rédiger les convocations et les procès-verbaux des conseils d'administration et des assemblées générales
- Définir le travail du/de la délégué-e à la gestion journalière et à la représentation
- Publier les modifications statutaires et les changements d'administrateurs et de délégué-e-s au Moniteur belge
- Respecter les obligations annuelles d'une asbl
- Vérifier l'adéquation entre les statuts de chaque asbl présentes

## MÉTHODE

- Présentation didactique sur powerpoint
- Remise d'un support
- Exemples concrets sur base des statuts des asbl présentes
- Réponses aux questions durant les exposés
- Exercices pratiques pour clôturer la formation
- Évaluation des acquis de la formation
- Veuillez apporter une version papier des statuts de votre asbl

## FORMATRICE

Soumaya ALAMI

Juriste.

Formatrice et consultante en création et en gestion d'associations.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3281	Ideji asbl	Ideji asbl	rue au Bois 11 1150 Bruxelles	04-06-24 11-06-24	2	09:30 - 16:00

# Je construis méthodiquement le budget et le plan de trésorerie de ma structure

## CIBLE

Formation destinée aux personnes chargées de l'élaboration des outils de gestion comme le budget annuel, le plan de trésorerie, le contrôle budgétaire

## OBJECTIFS

- Identifier les différents outils de gestion qui peuvent être élaborés pour répondre aux besoins de l'asbl
- Développer une méthodologie de travail adaptée afin de construire les outils de gestion
- Identifier les différents outils de gestion tels que le budget, le plan de trésorerie, le plan d'investissement, le budget de salaire...
- Identifier la manière dont les outils de gestion peuvent être utilisés et adaptés tout au long de l'année (contrôle budgétaire)

## CONTENU

- Les différents outils de gestion que l'asbl peut développer en fonction de ses besoins afin de construire un tableau de bord pertinent comme le budget, le plan de trésorerie, le budget de salaire, le suivi des subsides, le budget des investissements...
- Pour chacun de ces outils, les méthodes utilisées pour les développer et les faire vivre afin qu'ils soient une réelle aide pour le pilotage financier
- Le suivi et le contrôle des outils de gestion : les possibilités existantes et les méthodes de travail utiles pour comparer les prévisions reprises dans ces différents outils avec la réalité de la structure
- Timing idéal pour élaborer et assurer le suivi des différents outils de gestion : quand et comment les mettre en place sur une base annuelle ?

Tout au long de la formation, des exemples et modèles concrets d'outil de gestion et de tableau de bord seront présentés et mis à disposition des participant-e-s.

## MÉTHODE

Un état des lieux des pratiques en matière d'outils de gestion est réalisé en début de journée afin d'adapter la formation aux expériences des participant-e-s.

Tout au long de la formation, des exemples concrets et des exercices viendront illustrer la matière proposée. De plus, un support écrit (powerpoint) sera aussi distribué aux participant-e-s.

Les participant-e-s sont invité-e-s à se munir de leurs budgets afin que nous puissions en discuter en formation.

## FORMATRICE

Cyrielle FLORES ALVAREZ

Conseillère pour la mise en place d'outils de gestion et formatrice en gestion financière à la Boutique de Gestion depuis 2022.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3288	La Boutique de Gestion	La Boutique de Gestion	rue Josaphat 33 1210 Bruxelles	26-03-24	1	09:30 - 16:30

# Adapter votre pratique à la législation sur la protection des données

## CIBLE

Toute personne travaillant dans une structure traitant des données à caractère personnel

## OBJECTIFS

- Comprendre les obligations du règlement général sur la protection des données
- Comprendre un registre d'activité de traitement
- Rédiger les textes de mise en conformité de sa structure
- Distinguer les fondements et principes du traitement des données
- Comprendre les notions de données personnelles, le caractère sensible...

## CONTENU

- Présentation des nouveautés introduites par le règlement
- Evaluation des pratiques actuelles des participant-e-s
- Principes de bonne conduite
- Fondements juridiques de traitement des données
- Registre des activités de traitements
- Messages d'information à destination du public, des ressources humaines, des sous-traitant-e-s, du-des pouvoir-s subsidiant-s
- Procédés d'obtention de consentement

Il s'agit dans un premier temps de décrypter le cadre et les obligations de ce règlement, et de vous aider à mettre en place les procédures pour y répondre. L'objectif est de rappeler le cadre de légal du RGPD à travers une série d'exemples concrets adaptés aux activités des structures participantes.

## MÉTHODE

Il s'agira d'exposer un apport théorique de cette nouvelle réglementation afin que chaque participant-e comprenne bien ce qui est attendu de sa part. Ensuite, de manière très concrète, la formatrice envisagera l'application des obligations pour chacun-e des participant-e-s au regard des données qui sont traitées quotidiennement au sein de sa structure.

## FORMATRICE

Soumaya ALAMI

Juriste. Consultante et formatrice en création et gestion des asbl

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3279	Ideji asbl	Ideji asbl	rue au Bois 11 1150 Bruxelles	04-04-24	1	09:30 - 16:00

# Loi sur les marchés publics applicable aux ASBL

## CIBLE

Les gestionnaires et prestataires de marchés publics dans des asbl

## OBJECTIFS

- Définir ce qu'est un marché public, qui doit y recourir et quand
- Déterminer les différents types de marché public, et les différents modes de passation
- Comparer et analyser les offres, désigner la meilleure
- Passer commande quand le-la prestataire est désigné-e
- Maîtriser les principes de base lors du déroulement d'un marché : paiements, moyens d'action en cas de défaut du prestataire, fin du marché
- Après la formation, les participant-e-s seront à même de lancer un marché public, répondant aux besoins quotidiens de leur organisation : marchés de fournitures, de services, ou de travaux

## CONTENU

- Définition d'un marché public : qu'est-ce que c'est, quand et à qui s'applique-t-il, quels en sont les principes généraux
- Présentation succincte de la loi sur les marchés publics, avec définition des types de marchés et des seuils d'application
- Présentation des différentes procédures de mise en concurrence, avec explications ; quelle procédure utiliser dans quel cas
- Évocation des centrales d'achat et des marchés conjoints
- Au départ des situations rencontrées par les participant-e-s : mise en œuvre de petits marchés, explications et applications
- Analyse des offres
- Principes d'exécution d'un marché

## MÉTHODE

- Basée sur la pratique, cette formation présente les notions de base nécessaires à la compréhension et à la mise en œuvre d'un marché public
- Après une présentation théorique, approche pratique au départ des préoccupations des participant-e-s
- Des outils pratiques (tableau récapitulatif, check-list de points à vérifier) permettront aux participant-e-s d'aborder des marchés publics simples
- Exercices concrets de réalisations de marchés durant la formation
- Distribution de documents types d'exemples de marchés

## FORMATEUR

Eric MICHAUX

Architecte, inspecteur marchés publics pour la SWL

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3280	COCOON	OXYJeunes ASBL	rue Albert 1er 89 6240 Farciennes	04-10-24 11-10-24	2	09:30 - 16:30

# Obligations comptables des ASBL, comptabilité en partie double et analyse financière

## CIBLE

Toute personne qui doit, dans l'exercice de sa profession, comprendre et utiliser la comptabilité d'une asbl

## OBJECTIFS

- Savoir ce qui doit être mis en place en matière comptable dans son association
- Comprendre un-e comptable interne, externe ou un-e réviseur-euse
- Pouvoir passer les écritures comptables de base
- Pouvoir analyser les comptes d'une asbl et en retirer les principales informations sur sa santé financière

## CONTENU

- Législation comptable : bases légales de la comptabilité simplifiée et en partie double, obligations comptables en vertu des différents pouvoirs subsidiaires
- Organisation comptable : réception, classement, authentification des pièces comptables. Forme et éléments indispensables des factures et notes de frais
- Correspondance entre les pièces et l'encodage : quel journal pour quelle pièce ?
- Obligations de conservation et méthodes de sauvegarde
- Mécanismes comptables : notions d'actif, de passif, de charges de produits, de long et de court terme...
- Utilisation du plan comptable, débit, crédit et utilisation des journaux
- Traitements comptables des principales opérations et des subsides : APE, Maribel, ACS d'équipement et de fonctionnement
- Analyse financière
- Obligations par rapport aux comptes annuels : forme, contenus et délais, rôle des instances
- Compréhension des comptes annuels – vocabulaire
- Repérage de « clignotants » qui permettent de vérifier la santé de l'asbl
- Utilisation des ratios et développement de ratios spécifiques pour son asbl

## MÉTHODE

- Apports théoriques
- Beaucoup de concret, en fonction des réalités des asbl présentes
- Nombreux exercices

## FORMATRICE

Florence DARVILLE

Gestionnaire financière au CESEP

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3282	CESEP	Maison de la Francité	rue Joseph II 18 1000 Bruxelles	02-04-24 09-04-24 16-04-24 23-04-24 21-05-24 28-05-24	6	09:30 - 16:30

# Gérer efficacement les crises et communiquer avec de l'impact

## CIBLE

Toute organisation qui peut être affectée par une situation de crise et qui souhaite s'armer avec un plan de gestion de crise et une procédure de communication de crise pour faire face à la situation de crise de manière efficace et professionnelle

## OBJECTIFS

- Identifier les seuils à partir desquels un incident devient une crise
- Développer une procédure de notification et un plan de gestion de crise
- Identifier les parties prenantes dans la gestion de crise
- Comprendre où ce plan de gestion de crise se situe dans l'organisation
- Tester et évaluer le plan de gestion de crise et la communication de crise

## CONTENU

- Quand est-ce qu'un incident devient une situation à risque ?
  - A quels types de crise peut-on être confronté ?
  - Quelles sont les conséquences de ces différents types de crise ?
  - Développer un plan de gestion de crise : les éléments à prendre en considération
  - La procédure de notification : pourquoi et comment faire ?
  - La cellule de crise : comment la composer
  - Aperçu des fonctions-clés dans la cellule de crise
  - Ressources à prévoir (locaux, matériel, outils, moyens, supports)
  - Le plan de gestion de crise et où le situer dans l'organisation
  - La gestion d'une situation de crise de a à z
  - Les tâches du/de la responsable communication
  - Quelques techniques de communication utiles
  - Une communication professionnelle vers les médias en cas de crise : comment se préparer ?
  - Evaluer et tester le plan de gestion de communication
- Mise en pratique du plan de gestion de communication de crise**
- Le deuxième jour est complètement dédié à un exercice de gestion de crise
  - En début de session, les participant-e-s reçoivent les indications : une situation de base, quelques consignes
  - Sur base d'un scénario hypothétique la tension monte à travers des communications entrantes (téléphone, e-mail, réseaux sociaux)

## MÉTHODE

Réflexion stratégique, apport de méthodes, application immédiate sur l'organisation qui a demandé la formation. Réflexion en sous-groupes, discussions et présentations en séance plénière. Mise en pratique des techniques.

La 2e journée, consacrée à des exercices de mise en pratique, se clôturera par un débriefing détaillé et des recommandations.

## FORMATEUR

### Chris DECROIX

Formateur et coach en communication (externe, interne, interpersonnelle...), copywriting et rédaction, storytelling, développement de contenus, réseaux sociaux, stratégie et planning de communication, gestion de crise, gestion de réunions

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3275	Bruxelles Formation   BF entreprises	Bruxelles Formation   BF entreprises	rue de Stalle 67 1180 Bruxelles	10-09-24 01-10-24	2	09:00 - 16:30

# Concevoir un projet, le gérer et l'évaluer

## CIBLE

Toute personne du secteur non marchand

## OBJECTIFS

- Situer la notion de projet dans un contexte institutionnel
- Connaître son rôle, identifier ses missions dans le cadre des projets
- Identifier différents facteurs de réussite d'un projet pour accroître sa capacité à s'organiser
- Découvrir une méthodologie dynamique et participative de la conduite de projet
- Concevoir un plan d'action au regard de la stratégie mise en place dans l'institution

## CONTENU

- Identifier les composantes d'un contexte institutionnel pour mieux cerner les enjeux des actions menées, l'ancrage des projets et les logiques d'action : connaître son milieu professionnel à partir de l'historique de l'organisation, ses valeurs, sa philosophie, son cadre législatif, ses missions, son organisation interne (fonctions et rôles)
- Savoir comment l'institution se situe dans son environnement, dans le contexte de société et quelles perspectives sont envisagées (envisageables)
- Distinguer les différentes phases d'un projet : analyse - diagnostic (quoi et pourquoi), créativité (comment), planning (qui, quand, ou, combien), action (suivi, évaluation)
- Décrire et planifier un projet en fonction de ses éléments constitutifs : objectifs, méthodes, moyens et résultats
- Anticiper pour améliorer son organisation et sa gestion du temps (identification et programmation des tâches inhérentes à la réalisation du projet)
- Définir les rôles dans la gestion du projet en interne et en externe
- Délégation et coordination d'équipe
- Travail en partenariat, avec des collaborateur-trice-s extérieur-e-s, respect de la règle de l'énergie, avantages et limites de l'approche intersectorielle, contrôle de procédures en matière de coordination

## MÉTHODE

- Alternance de pratiques et de théories, avec analyse des éléments amenés par les participant-e-s
- Exercices pratiques de mise en application des outils proposés (canevas de rédaction de projet, tableau de planification des étapes, documents de suivi et d'évaluation, grille de contrôle des procédures...)

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3296	PSDD asbl	Espace Kegeljan	rue Henri Lecoq 47 5000 Namur	21-11-24 28-11-24	2	09:00 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN575	PSDD asbl	2

# Apprendre à identifier et à actionner les leviers de la réussite d'un projet professionnel

## CIBLE

Cette formation est ouverte à tous-toutes

## OBJECTIFS

- Maîtriser les pré-requis de tout projet professionnel
- Identifier les différentes phases et cycles du projet ainsi que les compétences spécifiques et générales nécessaires
- Utiliser un outil d'analyse des ressources existantes
- Identifier les indicateurs de gestion de projet et utiliser des outils de diagnostic des facteurs de résistance et de dérapage du projet
- Maîtriser quelques stratégies de dépassement des difficultés et utiliser un outil complet de gestion de projet

## CONTENU

- Les phases d'un projet professionnel
- L'analyse des compétences humaines nécessaires
- La présentation d'une grille d'analyse des ressources existantes
- Le cycle de gestion d'un projet
- Les facteurs de succès
- La présentation d'un outil de cadrage du projet
- Les attitudes les plus fréquemment rencontrées au cours de réalisation d'un projet
- Les facteurs de dérapage les plus courants
- Les facteurs de résistance
- Les méthodes pour dépasser les freins individuels, collectifs et organisationnels

## MÉTHODE

Les deux jours de formation s'articuleront autour de méthodes pédagogiques variées et complémentaires, comme des échanges autour des expériences et des représentations personnelles et sociales de chacun-e, ainsi que le partage de grilles de lecture conceptuelles et d'analyses de cas.

Une attention particulière sera accordée aux questions et interpellations de chacun-e.

Les participant-e-s bénéficieront d'une méthodologie et d'outils spécifiques à la gestion de projet.

## FORMATRICE

Stéphanie OEYEN

Licenciée et agrégée en communication, formatrice, coach et fondatrice d'Acteurs positifs, formatrice pour le CECOTEPE asbl.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3299	CECOTEPE	Maison Provinciale de la Formation	rue Cockerill 101 4100 Seraing	01-07-24 02-07-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN589	CECOTEPE	2

# Construire et gérer son projet

## Kit pratique du pilotage agile de projet

### CIBLE

Toute personne confrontée à la préparation, à la gestion et à l'évaluation de projets

### OBJECTIFS

- Contextualiser son projet, vérifier son ancrage, ses enjeux (diagnostic)
- Formuler en concertation la finalité, la plus-value et le(s) livrable(s) de son projet
- Paramétrer le suivi et l'évaluation du projet
- Elaborer un plan d'actions stratégiques
- Augmenter ses compétences agiles en matière de pilotage et gestion de projet.

### CONTENU

Phase d'élaboration, vérification du périmètre et topographie

- Définitions et clarifications terminologiques
- Les ingrédients constitutifs d'un projet
- Le cycle de vie d'un projet
- La « cascade » projet
- Diagnostic de contexte

Phase de planification, paramétrage et écriture du projet

- Intégrer les contraintes
- Des finalités aux objectifs généraux et stratégiques
- Evaluer ses objectifs (S.M.A.R.T)

Workshop de rédaction « miroir »

- Choix de qualité... quelle priorités ?
- La gestion des risques sur le modèle d'Ishikawa
- Workshop « Sushi »
- La gestion des ressources et le triangle fou

Phase de réalisation, organisation des tâches et des collaborations

- Catégorisation et découpage des tâches
- Workshop « Fish Bones » et « Raciv »

○ Quelle structure managériale de l'équipe et quelle culture maison ?

- Elaboration et réalisation du plan d'actions en équipe
- Quels outils agiles de planification et de suivi des tâches ?

Workshop « mosaïque » - expérimentation d'outils de planification

- Communication et évaluation

Elaborer un plan de communication

- Les 3 champs de l'évaluation : sens, résultats, méthode... Et la variabilité du point de vue

Workshop en équipes « Schieven architecten »

- La démarche qualité d'évaluation continue et la roue de Deming
- Exemples divers d'outils agiles de pilotage d'évaluation individuelle et/ou collective
- Workshop : créer ou améliorer un document d'évaluation
- Assurer la clôture du projet, transmettre et pérenniser

### MÉTHODE

La méthode sera participative et combinera des moments d'appuis théoriques synthétiques alternés d'échanges et des pratiques du groupe

### FORMATRICE

Anouk VERBOOMEN

Master européen en gestion de projets culturels

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3297	STICS	STICS	boulevard Lambermont 32 1030 Bruxelles	19-03-24 21-03-24 26-03-24 28-03-24	4	09:30 - 16:30

# Je gère mes projets avec Trello

## CIBLE

Toutes les personnes désirant découvrir l'outil Trello

## OBJECTIFS

- Comprendre la plus-value de l'utilisation du numérique dans la gestion de projet
- Appréhender les principes de bases de la gestion de projet
- Identifier et comprendre les étapes d'un projet
- Stimuler ses idées grâce au numérique
- S'approprier l'outil Trello pour l'utiliser dans son quotidien professionnel

## CONTENU

- Accueil : présentation des objectifs et tour de table pour cibler les attentes des participant-e-s
- Définir ce qu'est un projet
- Définir les grandes étapes d'un projet
- Prise en main de Trello
  - Comprendre le vocabulaire de Trello : tableau, équipe, modèle, carte, tâche...
  - Présentation de l'interface
  - Créer un tableau
  - Organiser ses tâches dans l'interface de Trello
  - Créer une équipe/espace de travail partagé : limites et avantages
  - Inviter des membres à rejoindre un tableau et attribuer des tâches
- Les équipes dans Trello
  - Qu'est-ce qu'une équipe
  - Créer une équipe
  - Paramètres de l'équipe
  - Affecter un tableau à une équipe
- Bonnes pratiques de gestion de tâches dans Trello
- Les bonus de Trello et options de personnalisation : filtres, vue personnelle des tâches attribuées, power-up...
- Récapitulatif : retour sur les objectifs et les attentes, récapitulatif des outils, questions, évaluation

## MÉTHODE

Pédagogie active, théorie par la pratique et exercices

## FORMATEUR

Frédéric DEDOBBELEER

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3298	Interface3. Namur	Interface3. Namur	avenue Sergent Vrithoff 2 5000 Namur	30-05-24	1	09:00 - 16:00

À LA RECHERCHE D'OUTILS COMPLÉMENTAIRES  
AUTOUR DE CETTE THÉMATIQUE ?  
CONSULTEZ LE SITE [WWW.COMPETENTIA.BE](http://WWW.COMPETENTIA.BE)



# Du descriptif de fonction au plan de développement des compétences : un enjeu individuel et collectif

## CIBLE

La formation s'adresse à des responsables d'équipes ou à toute personne directement impliquée dans la gestion des ressources humaines

## OBJECTIFS

- Réaliser des descriptifs de fonction adaptés aux besoins de votre service
- Poser les bases nécessaires à la mise en œuvre d'un référentiel de compétences/référentiel métier
- Etablir un plan de développement des compétences (pour accompagner individuellement et amorcer le plan de formation)

## CONTENU

- Bien gérer ses ressources humaines est un enjeu essentiel pour toute institution. Investir dans l'accompagnement et l'encadrement du personnel est donc un enjeu majeur, surtout pour le secteur non marchand dans lequel l'humain est et reste le seul « outil de production »
- Le sentiment de bien-être au travail est fortement lié à la place que l'on donne à chacun-e dans une équipe et au sentiment d'utilité que l'on peut trouver dans l'exécution de ses tâches et missions. Source de conflits et de tensions, l'absence de repères clairs peut mettre à mal équipes et individus
- Le contenu de la formation portera sur l'importance de développer des référentiels professionnels partagés en vue d'une saine collaboration (descriptifs de fonctions, référentiels métiers...), sur la construction et la rédaction des supports nécessaires
- Décrire les fonctions d'une organisation et définir le profil du personnel servira à mieux recruter, à évaluer mais surtout à pouvoir accompagner et développer les compétences du professionnel tout au long de sa carrière

## MÉTHODE

Une pédagogie interactive et participative. Chacun-e repartira avec une « bibliothèque » d'exemples dans laquelle il-elle pourra puiser et s'inspirer mais surtout avec des méthodes pour créer ses propres modèles

## FORMATRICE

Barbara FLANDROIT

Licenciée et agrégée en journalisme et communication, formée en management et en gestion de projets dans le secteur non marchand. Formatrice et superviseuse d'équipes au CEFORM depuis 2010

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3290	CEFORM	CRES	route d'Obourg 30 7000 Mons	16-02-24 23-02-24	2	09:30 - 16:30

A LA RECHERCHE D'OUTILS COMPLEMENTAIRES  
AUTOUR DE CETTE THÉMATIQUE ?  
CONSULTEZ LE SITE [WWW.COMPENTIA.BE](http://WWW.COMPENTIA.BE)



# Elaborer le budget de salaire de l'ASBL

## CIBLE

Toute personne en charge de l'élaboration des budgets et plus particulièrement du budget de salaires

## OBJECTIFS

- Comprendre les différents éléments qui constituent le budget de salaire (brut, pécule de vacances, PFA, ONSS, frais propres employeur...)
- Identifier les éventuelles aides qui permettront de diminuer le coût de l'emploi
- Pouvoir calculer ces différents éléments afin d'établir le budget de salaires le plus précisément possible

## CONTENU

Représentant une grande part du budget annuel, il est important de pouvoir évaluer de manière précise le budget de salaires et de pouvoir comprendre et calculer :

- La base de la rémunération : détermination du salaire brut en respectant des éventuels barèmes ou au minimum le revenu minimum légal
- Les différents éléments à prendre en compte pour déterminer le budget de salaires :
  - les primes de fin d'année
  - les vacances annuelles
  - les cotisations sociales en fonction des catégories d'employeur
    - les divers frais et avantages comme les remboursements de frais domiciles-lieux de travail, les ATN, les chèques repas...
    - les assurances et les réductions possibles comme les réductions structurelles, les aides à l'emploi...
- Le mode de calcul de ces différents éléments sera expliqué en détail en tenant compte des différents paramètres pouvant influencer leur valuation
- Tout au long de la formation, des exercices seront proposés afin d'assimiler correctement la matière

## MÉTHODE

En début de séance, chaque participant-e est amené-e à décrire l'environnement dans lequel il-elle travaille, ses besoins et attentes face à la formation. Comme précisé dans le descriptif du programme de formation, la matière sera ponctuée d'un ensemble d'exercices pratiques. Cela aura pour avantage de mieux appréhender les notions vues tout au long de la formation. Un support couvrant l'ensemble du programme est remis aux participant-e-s. La matière est parcourue à l'aide de slides (powerpoint)

## FORMATRICE

Cyrielle FLORES ALVAREZ

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3292	La Boutique de Gestion	La Boutique de Gestion	rue Josaphat 33 1210 Bruxelles	06-02-24	1	09:30 - 16:30

A LA RECHERCHE D'OUTILS COMPLEMENTAIRES  
AUTOUR DE CETTE THÉMATIQUE ?  
CONSULTEZ LE SITE [WWW.COMPETENTIA.BE](http://WWW.COMPETENTIA.BE)



# Je (re)connais enfin les bases de la gestion administrative du personnel, du calcul et du budget des salaires

## CIBLE

Fonctions de gestion administrative du personnel

## OBJECTIFS

- Connaître les éléments essentiels de la législation relative au droit du travail
- Comprendre les démarches et obligations liées à l'engagement de personne
- Maîtriser la gestion des contrats de travail, les modalités d'exécution, de rupture et de suspension du contrat
- Apprendre aux participant-e-s à lire une fiche de paie et à comprendre son contenu : brut, net, précompte...

## CONTENU

- L'ensemble des démarches et obligations inhérentes à l'engagement de travailleur-euse-s assujetti-e-s à la sécurité sociale dont les formalités qui sont imposées par la législation sociale et fiscale
- La tenue des documents sociaux : registre du personnel (dimona), comptes individuels, fiches de paie, règlement de travail et contrats de travail
- L'analyse des différents contrats de travail et des éléments qui les composent : le contrat d'ouvrier-ère et d'employé-e...
- Les différentes formes d'interruption du contrat de travail : le licenciement avec préavis ou indemnité compensatoire de préavis ; la démission et la rupture d'un commun accord ; la rupture pour force majeure médicale (le trajet de réintégration)
- Les modalités d'exécution du contrat de travail et les causes de suspension de celui-ci : les incapacités de travail : les maladies, les jours fériés, le congé de maternité et le congé prophylactique ; les petits chômages ; les absences pour raisons impérieuses et familiales ; les congés payés
- Lecture d'une fiche de paie :
  - Les éléments composant la rémunération (brut, net, ONSS, cotisations spéciales, précompte...)
  - Explication du passage du brut au net
  - Présentation et calcul des primes de fin d'année, des pécules de vacances, des frais de déplacement...

## MÉTHODE

La matière sera ponctuée d'un ensemble d'exercices pratiques. Cela aura pour avantage de mieux appréhender les notions vues tout au long des 3 jours de formation.

Un support couvrant l'ensemble du programme est remis aux participant-e-s. La matière est parcourue à l'aide de slides (powerpoint).

## FORMATRICE

Laura WEBER

Conseillère et formatrice en gestion administrative du personnel à la Boutique de Gestion depuis 2017

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3293	La Boutique de Gestion	La Boutique de Gestion	rue Henri Lecocq 47/1 5000 Namur	04-06-24 11-06-24 18-06-24	3	09:30 - 16:30

# Les outils utiles pour une procédure de recrutement réussie

## CIBLE

Direction, coordination, responsable du personnel, chef-fe d'équipe

## OBJECTIFS

- Présenter les différentes étapes et leur importance lors d'un recrutement : de la rédaction d'une offre d'emploi aux entretiens en passant par le tri et la sélection des CV
- Identifier les outils intéressants pour un recrutement : tests, grilles de lecture des CV, grille d'entretien...
- Via un ensemble de mises en situation, identifier les bonnes pratiques à suivre lors des entretiens de sélection : questions à poser, attitudes à avoir et à observer

## CONTENU

La journée de formation sera très pratique et principalement axée sur des mises en situation. En effet, le recrutement est avant tout en ensemble de bonnes pratiques qu'il faut arriver à mettre en œuvre. Néanmoins, nous démarrerons la journée en présentant les étapes à respecter pour garantir au mieux un bon recrutement : élaborer une description de fonction, rédiger une offre d'emploi, choisir les canaux de diffusion, identifier les personnes responsables de la procédure de recrutement, trier les CV, identifier les tests à faire passer, préparer les entretiens. Toutes ces étapes doivent se réaliser dans un timing adapté aux besoins de la structure et aux disponibilités de l'équipe de recrutement.

Sur cette base, nous organiserons des jeux de rôles permettant aux participant-e-s

- d'analyser des CV et lettres de motivation en lien avec les attentes du profil à recruter
- d'être tant dans le rôle du recruteur-euse que du-de la candidat-e. Grâce à ces mises en situation nous pourrions mettre en avant les questions pertinentes à poser lors des entretiens, des attitudes à avoir vis-à-vis des candidat-e-s et des attitudes à observer auprès de ces personnes

## MÉTHODE

Un support sera remis aux participant-e-s. Il reprendra l'ensemble des trucs et astuces partagés lors de la séance ainsi que les modèles et outils présentés. Nous élaborerons un cas réel de recrutement afin que les candidat-e-s puissent s'imprégner directement des conseils proposés lors de la journée de formation.

## FORMATRICE

Christelle BERNARD

Formatrice à la Boutique de Gestion depuis 2007

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3291	La Boutique de Gestion	La Boutique de Gestion	rue Henri Lecocq 47/1 5000 Namur	26-09-24	1	09:30 - 16:30

A LA RECHERCHE D'OUTILS COMPLEMENTAIRES  
AUTOUR DE CETTE THÉMATIQUE ?  
CONSULTEZ LE SITE [WWW.COMPENTIA.BE](http://WWW.COMPENTIA.BE)



# Je développe une gouvernance adaptée aux besoins de ma structure et de son équipe

## CIBLE

Toute personne concernée par le fonctionnement et la gouvernance de l'asbl

## OBJECTIFS

- Identifier dans la loi (CSA) les règles impératives, les règles supplétives, et identifier au final là où les structures peuvent agir librement sur leur fonctionnement
- Comprendre l'intérêt de penser la gouvernance à tous les niveaux de la structure : AG, OA, équipe
- Identifier des mécanismes concrets qui peuvent être insérés dans les statuts ou d'autres cadres (ROI par exemple) pour faciliter le fonctionnement des différentes parties prenantes et améliorer la gouvernance

## CONTENU

- La définition de l'asbl, au sens légal, et en pratique : cerner cette définition de l'asbl et identifier sa raison d'être, définir le but social et l'articuler correctement avec l'objet social de l'asbl
- Les personnes au sein de l'asbl : définir les parties prenantes parmi toute une série des personnes oeuvrant au sein de l'asbl, et par exemple les membres, les administrateur-riche-s, les délégué-e-s à la gestion journalière, les travailleur-euse-s, les volontaires, les pouvoirs publics, les autres asbl du même secteur ou de secteurs proches...
- Identifier leur rôle, leurs responsabilités, leurs interactions et leurs complémentarités afin d'optimiser la collaboration et donc le fonctionnement de la structure
- Les instances au sein de l'asbl : plusieurs instances peuvent co-exister. Il y a les instances « légales » comme l'AG ou l'OA et les instances sur mesure qui sont développées en fonction des besoins et du fonctionnement de chaque structure. Il sera donc important d'identifier et de cerner le rôle de ces différentes instances qui existent déjà au sein de l'association ou qui seraient à créer

## MÉTHODE

Chacune des parties est abordée par un cas pratique, qui est réfléchi en sous-groupes. Les groupes seront constitués en veillant si possible d'associer des personnes ayant un mandat d'administrateur-riche et un-e travailleur-euse au sein d'une asbl afin d'enrichir un maximum les échanges.

## FORMATEUR

Loïc BODSON

Juriste et formateur à la Boutique de Gestion depuis 2017.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3289	La Boutique de Gestion	La Boutique de Gestion	rue Josaphat 33 1210 Bruxelles	13-02-24 20-02-24	2	09:30 - 16:30

# La digitalisation de mon institution ... comment impliquer mon équipe ?

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Comprendre ce qu'est la digitalisation
- Identifier les freins à la digitalisation au sein d'une équipe
- Mettre en place des solutions au sein de l'équipe
- Identifier des pistes pour diminuer la résistance à la digitalisation
- Identifier des ressources et outils

## CONTENU

- Accueil : présentation des objectifs du module et tour de table pour cibler les attentes des participant·e·s
- Qu'est-ce que la digitalisation ?
  - Pourquoi et comment digitaliser son institution ?
- Freins à la digitalisation
  - Les freins générationnels
  - La résistance à la digitalisation
  - Les compétences numériques
- Pistes et solutions
  - Co-créer/co-réfléchir avec son équipe pour l'impliquer dans le processus
  - Mesurer les compétences numériques de son équipe
- Existe-t-il un référentiel de compétence (DigComp) ?
- Quels outils utiliser (Tosa, Pix...) ?
- Le droit à la déconnexion
- Ressources et outils
- Récapitulatif : retour sur les objectifs et les attentes, récapitulatif des outils, questions, évaluation

## MÉTHODE

Pédagogie active, théorie par la pratique et exercices

## FORMATRICE

Caroline MARIQUE

Formatrice et coordinatrice pédagogique

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3277	Interface3. Namur	Interface3. Namur	avenue Sergent Vrithoff 2 5000 Namur	18-04-24	1	09:00 - 16:00

# Gérer ses projets grâce au numérique

## CIBLE

Toute personne voulant utiliser des outils numériques dans la gestion et le suivi de ses projets

## OBJECTIFS

- Mesurer le « champs des possibles » avec le numérique
- Appréhender les principes de bases de la gestion de projet
- Mieux communiquer dans ses projets grâce au numérique
- Gérer ses projets plus efficacement grâce au numérique
- Intégrer le numérique dans ses pratiques professionnelles

## CONTENU

- Définir ce qu'est un projet
- Mieux communiquer sur son projet grâce aux outils numériques
- Stimuler et affiner ses idées avec des applications en ligne
- Pilotage et suivi de projet avec le numérique
- Travailler à distance sur des projets
- Mise en en application dans le quotidien professionnel et présentation au groupe

## MÉTHODE

Pédagogie active, théorie par la pratique et exercices

## FORMATEUR

Frédéric DEDOBBELEER

Formateur, animateur multimédia, responsable du parc informatique

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3276	Interface3. Namur	Interface3. Namur	avenue Sergent Vrithoff 2 5000 Namur	21-03-24 28-03-24 04-04-24	3	09:00 - 16:00

# Construire et animer un partenariat

## Mener une action en commun

### CIBLE

Toute personne amenée à réaliser des projets en partenariat

### OBJECTIFS

Maîtriser les règles à respecter pour établir et maintenir une collaboration satisfaisante pour toutes les parties concernées

### CONTENU

On assiste depuis plusieurs années à la multiplication des projets menés en partenariat. Pourtant, à écouter les témoignages, les partenariats ne sont pas faciles à construire et à animer. Beaucoup de problèmes résultent de la méconnaissance des partenaires, d'objectifs mal définis, de défauts organisationnels et de l'imprécision des rôles et des responsabilités. Ils résultent aussi pour une part d'un manque de connaissance de la dynamique partenariale et de motivations mal évaluées. De fait, beaucoup de partenariats sont imposés, soit par les autorités de tutelle qui cherchent à maximiser l'utilisation des deniers publics, soit par les nécessités économiques. Faut-il pour autant renoncer aux bénéfices de l'action menée en commun, à la logique associative ?

Au programme :

#### Qu'est-ce qu'un partenariat ?

- Concevoir le partenariat (faire l'historique, choisir ses partenaires, fixer les objectifs, définir la mission, budgéter, analyser les apports respectifs, répartir les rôles, adopter les règles de fonctionnement)
- Négocier le partenariat (tenir compte du point de vue des autres, se centrer sur ses priorités,

distinguer objectifs à court terme et enjeux à long terme

- Assurer le suivi (que faut-il observer ? l'élaboration des tableaux de bord)
- Evaluer le partenariat (évaluer quoi, comment, avec qui ?)

### MÉTHODE

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

### FORMATEUR

Loïc PANNEQUIN

Formateur en communication interpersonnelle et approches Agiles

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3300	LEEP	LEEP	rue de la Fontaine 2 1000 Bruxelles	18-04-24 25-04-24	2	09:30 - 16:30

# Travail en réseau

## CIBLE

Professionnel-le-s de l'intervention sociale dans les institutions d'aide, d'éducation et de soin

## OBJECTIFS

- Appréhender la notion de réseau et ses différentes significations
- Développer le regard critique du travail en réseau
- Se doter d'outils pour pouvoir construire et mettre en œuvre un travail de réseau

## CONTENU

Souvent présenté comme une solution, le travail en réseau est encouragé, voire fortement recommandé par les politiques publiques. La notion a pris ces dernières années un essor considérable dans le champ de l'action sociale, devenant presque incontournable.

Pourtant, le travail en réseau n'est pas dénué de pièges ni d'effets contre productifs ! Une relative confusion persiste dans les interprétations et les mises en pratique sur le terrain.

Comment éviter de tomber dans « la surcharge collaborative » et dans la réunionite aigüe ? Comment gagner en efficacité opérationnelle ? Comment s'assurer que la démarche de réseau soit effectivement au service d'une meilleure qualité de l'accompagnement ?

La formation propose une série de balises et repères pour nourrir la réflexion et l'action des acteur-ri-ce-s autour de ces pratiques spécifiques. La multiplicité des pratiques de réseau nous amène à en définir ses enjeux ainsi que ses apports pour les individus et les collectivités.

Des échanges de pratiques permettrons d'élaborer et construire des savoirs communs : quelles stratégies mettre en place, quelles compétences sont nécessaires pour le travail de et en réseau ?

## MÉTHODE

- Co-construction collective dans la production de savoirs
- Étude de cas/échanges d'expériences/observation
- Appropriation et échange de savoirs pratiques
- Apports théoriques basés sur la recherche ARAS (analyse des pratiques de réseau dans l'aide et le soin)

## FORMATRICES

Anouck LOYENS - Patricia VALEPIN

Assistantes sociales de formation. Après de nombreuses années sur le terrain et des formations complémentaires (master en politique économique et sociale), elles enseignent à l'HELMo ESAS tout en restant impliquées sur le terrain de l'aide à la jeunesse pour l'une, la santé communautaire et la recherche pour l'autre

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3301	HELMo-CRIG	HELMo-CRIG	rue d'Harscamp 60 4020 Liège	14-11-24 28-11-24	2	09:30 - 16:30

# Réaliser les diagnostics collectif et individuel des besoins en compétences

## CIBLE

Responsables, chef-fe-s d'équipes et référent-e-s formation

## OBJECTIFS

- Mettre en place une démarche concertée entre les différentes parties prenantes pour réaliser le diagnostic des besoins en compétences
- Organiser des temps de discussion avec les travailleur-euse-s (en individuel et en collectif) afin d'identifier les besoins de chacun-e : lors des entretiens annuels, pendant une réunion d'équipe, lors de la reprise du travail...
- Etablir un lien entre les profils de poste, le niveau de compétences observé sur le terrain et les compétences attendues en lien avec les réalités du quotidien
- Etablir des priorités au niveau des compétences à développer

## CONTENU

- Identifier ce que recouvre la notion de « diagnostics collectif et individuel des besoins en compétences », les liens avec le projet institutionnel et la gestion des ressources humaines
- Mettre en place une démarche concertée avec les différentes parties prenantes pour le recueil des besoins en formation et le diagnostic des compétences à développer ; identifier les responsabilités partagées
- Mettre en place des temps d'échanges et identifier des outils pour recueillir les besoins en compétences tant au niveau individuel que collectif
- Définir des critères objectifs afin d'identifier les compétences prioritaires à développer (p.e. : en réponse à l'évolution des besoins des usager-ère-s, pour accompagner la mobilité interne ou encore l'évolution de la fonction après une absence plus ou moins longue...)
- Evaluer les actions de formation mises en place suite aux besoins en compétences identifiés afin d'évaluer la pertinence du diagnostic réalisé et ajuster si nécessaire lors du prochain diagnostic
- Définition d'un plan d'action opérationnel en vue d'améliorer le diagnostic des besoins en compétences

## MÉTHODE

Notre approche se veut pragmatique et concrète : elle combine des concepts et des outils pratiques directement utilisables en situation de travail. Tout au long de la formation, les échanges avec les participant-e-s seront les moteurs pour proposer des actions concrètes qui favoriseront le développement des compétences et des talents de l'ensemble des salarié-e-s, ainsi que le renforcement de leur employabilité.

## FORMATRICE

Anne DEBATY

Formatrice et consultante en communication et en people management

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3295	Bruxelles Formation   BF entreprises	Bruxelles Formation   BF entreprises	rue de Stalle 67 1180 Bruxelles	12-09-24	1	09:00 - 16:30

# Elaborer et piloter un plan de formation

## CIBLE

Toute personne étant amenée à construire un plan de formation. En effet, le public sera amené à travailler sur des outils et à les améliorer en fonction de leurs spécificités

## OBJECTIFS

- Élaborer un plan de formation complet pour votre établissement formation
- Définir les modalités de pilotage du plan de formation
- Définir les processus de communication interne à mettre en place pour alimenter le plan de formation

## CONTENU

- Élaboration d'un plan de formation : étapes, composantes, public-cible, critères de décision, moyens d'apprentissage des besoins en formation
- Réflexion autour d'un canevas-type
- Mise en place de processus internes de collecte
- Création (ébauche) d'un outil de pilotage dynamique de la formation
- Définition d'un plan d'actions de démarrage
- Création des prémisses d'un plan de formation

## MÉTHODE

Les deux jours s'articuleront autour de méthodes pédagogiques variées et complémentaires. La formation vous propose de travailler à partir d'échanges d'expériences personnelles, de situations concrètes ou encore d'analyses de cas. Cela vous permettra de concrétiser les contenus et de vous les approprier au mieux pour un retour sur le terrain constructif. Tout au long de la formation, vous serez invité-e-s à partager vos questions et réflexions afin que la séance prenne sens pour chacun-e de vous.

## FORMATRICE

Florence TERRANOVA

Experte internationale en emploi et formation. Formatrice pour le CECOTEPE asbl

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3294	CECOTEPE	Maison Provinciale de la Formation	rue Cockerill 101 4100 Seraing	26-06-24 27-06-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN590	CECOTEPE	2

A LA RECHERCHE D'OUTILS COMPLÉMENTAIRES  
AUTOUR DE CETTE THÉMATIQUE ?  
CONSULTEZ LE SITE [WWW.COMPETENTIA.BE](http://WWW.COMPETENTIA.BE)



# Ecrire pour être lu

## CIBLE

Cette formation s'adresse aux non-professionnel-le-s de la communication qui désirent acquérir des outils pour améliorer la pertinence et la lisibilité de leurs écrits professionnels

## OBJECTIFS

- Ecrire de façon attractive, efficace et ciblée
- Appliquer des astuces de journalistes pour structurer ses idées et aller à l'essentiel
- Alléger son style et appliquer les règles de lisibilité
- Rendre ses écrits attractifs
- Structurer ses idées en choisissant un plan adapté

## CONTENU

- Penser avec méthode avant d'écrire : objectif, contexte, destinataire et action attendue
- Structurer le contenu (l'objet qui fait mouche, la méthode post-it, le choix du plan en fonction de l'objectif...)
- Adopter les principes de lisibilité (phrases courtes, syntaxe allégée, vocabulaire concret, mise en page...)
- Connaître les spécificités de l'email (écran, police, étiquette, appels et politesses) et les bases du courrier administratif/professionnel
- Donner du rythme, du nerf et rendre son texte accrocheur
- Penser en images et recourir au storytelling
- Se relire et se corriger (découverte d'outils d'aide à la rédaction, check-list et points d'attention)

## MÉTHODE

- Le point d'appui initial de la formation sera le mail.
- Chaque astuce partagée fera l'objet d'exercices pratiques brefs et variés
- Plusieurs temps seront dédiés à des challenges personnels d'écriture (mails, note, court texte) et à leur analyse
- Des parenthèses d'écriture créative ludiques apporteront confiance et légèreté
- Des écrits professionnels réels seront comparés et observés 2 ou 3 petits défis seront à relever entre les 3 jours (maximum 30 min à prévoir dans chacun des 2 intervalles)

Pour une pratique immédiate, la formation se donnera dans une salle informatisée mettant à disposition un PC par participant-e.

## FORMATRICE

### Cécile MICHAUX

Formatrice en communication, spécialisée en écriture professionnelle et créative. Diplômée en techniques de communication et animatrice d'ateliers d'écriture, elle a été notamment chargée de communication écrite pendant 30 ans au Théâtre National.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3278	Bruxelles Formation   BF entreprises	Bruxelles Formation   BF entreprises	rue de Stalle 67 1180 Bruxelles	01-02-24 08-02-24 15-02-24	3	09:00 - 16:30



4

# RELATIONS AVEC LE PUBLIC BÉNÉFICIAIRE

# A la rencontre du·de la résident·e et de ses proches

## CIBLE

Toute personne en relation avec des résident·e-s et leurs proches et qui se sent touchée par la thématique de la rencontre avec l'autre dans sa pratique professionnelle, en particulier le personnel des maisons de repos et de soins, toutes fonctions et qualifications confondues

## OBJECTIFS

- Identifier les limites et les résistances de chacun·e lors de la première rencontre
- Travailler la capacité à gérer les crises, éviter les conflits, gérer ses émotions afin de garder une juste place dans la relation
- Situer la place et la fonction des différents intervenant·e-s dans la rencontre
- Permettre aux soignant·e-s d'affiner leur potentiel créatif dans les relations avec les résident·e-s et avec leurs proches
- Valoriser le rôle de tous les participant·e-s (toutes fonctions confondues) et l'importance de la pluridisciplinarité dans la création du lien avec le-la résident·e et son entourage

## CONTENU

Les relations avec le-la résident·e et son entourage ne sont pas toujours faciles. Des situations d'incompréhension mutuelle génèrent des tensions entre les intervenant·e-s, là où chacun·e a pourtant besoin de reconnaissance et de confiance pour un accompagnement de qualité.

Cette formation vise à répondre aux besoins du personnel de MR et MRS en termes de ressources pour améliorer la communication et l'écoute avec le-a résident·e et ses proches. Elle aborde :

- l'écoute (verbale et non verbale)
- l'importance du temps de l'accueil
- la place de la famille
- les deuils consécutifs à l'entrée en MR ou MRS
- les valeurs de confiance et d'acceptation de l'altérité
- la gestion des émotions dans les relations à l'autre
- comment anticiper, éviter, gérer les possibles conflits

## MÉTHODE

- Méthodologie active et participative
- Espace d'analyse de situations vécues, d'observation, d'expression, d'écoute et de parole
- Concepts théoriques illustrés par des exercices de mise en situation, de communication, de partage d'expérience...
- Invitation à identifier des pistes d'actions concrètes à mettre en place dès le lendemain

## FORMATRICES

Françoise KETELBUTERS

Formatrice, infirmière de formation, directrice qualité en maison de repos et de soins

Marie-Philippe HAUTVAL

Psychologue, superviseuse et formatrice

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3306	CEFEM	Auberge de jeunesse Bruegel	rue du Saint-Esprit 2 1200 Bruxelles	15-04-24 22-04-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN591	CEFEM	2

# Mieux communiquer et accueillir au téléphone

## CIBLE

Principalement adressée à du personnel technique (secrétariat) ou d'accueil, cette formation peut néanmoins convenir à toute personne qui souhaite améliorer sa communication par téléphone

## OBJECTIFS

- Apprendre à s'exprimer par téléphone de manière efficace
- Relayer les appels et transcrire les messages
- Apprendre à mieux gérer les mécontent-e-s et les agressif-ve-s

## CONTENU

- La communication orale : principes généraux et règles à observer
  - De la conception du message à sa compréhension par l'autre :
    - ✦ Les principes de base de la communication
    - ✦ Maîtriser sa communication verbale, non verbale, paraverbale
  - Techniques pour mieux « s'entendre » : l'écoute active
    - ✦ Les questions et les reformulations
- Les spécificités de la communication par téléphone
  - Les règles de base de la communication par téléphone
- Le travail de la voix
- Check lists pour une communication efficace au téléphone
  - A dire et à ne pas dire au téléphone
- Quand et pourquoi êtes-vous appelé-e...et appelez-vous ?
  - Le traitement d'un appel : les techniques-clefs
  - Transmettre un appel, prendre note d'un appel
  - La prise de rendez-vous par téléphone
- Le traitement des objections et cas particuliers
  - Le traitement de l'agressivité par téléphone
  - Les pipelettes et autres cas déviants du téléphone

## MÉTHODE

Une méthode interactive avec alternance d'exposés théoriques et d'exercices pratiques

## FORMATEUR

Xavier LIETER

Master en psychologie clinique, master en psychologie commerciale et industrielle.

Thérapeute-formateur-tabacologue.

Accompagnateur d'équipes dans le secteur de l'action sociale.

Chargé de cours à la European Communication School.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3305	CEFORM	CEFORM	rue du Centenaire 12 7160 Chapelle-lez-Herlaimont	29-08-24 05-09-24	2	09:30 - 16:30

# Accompagner l'entrée d'une personne âgée en MR-MRS

## CIBLE

Toute personne souhaitant améliorer l'accueil d'un-e futur-e résident-e, comprendre ce qui se joue psychologiquement pour lui-elle et son entourage et prévenir les débordements affectifs et/ou problématiques

## OBJECTIFS

- Mesurer ce qui se joue dans ce passage d'un lieu de vie privé vers un lieu de vie public et inconnu
- Apprendre à garder la juste distance et comment avoir l'intervention « juste » tout en accueillant l'être humain dans ce moment d'extrême fragilité
- Comprendre le-la futur-e résident-e dans son contexte familial et médico-social
- Prévenir les symptômes liés à la dépression, l'agressivité, le refus d'intégration... En repérer les signes

## CONTENU

- Repérer le contexte psychique, social et l'histoire de vie d'une personne âgée et de son entourage
- Analyser le processus de deuil qui implique la séparation, le départ de son lieu de vie...
- Mise en perspective entre la situation actuelle du-de la futur-e résident-e et la réalité de la maison de repos
- Comment soutenir de manière adaptée la personne âgée confrontée à ce grand changement de vie : quelles attitudes privilégier ou éviter ?
- Développer son écoute et ses capacités de communication
- L'importance du langage non-verbal
- Difficultés d'adaptation liées au vieillissement et importance de conserver certains repères
- Clarification de la demande et de l'offre de services
- Réflexion autour de l'information donnée à la personne âgée et à sa famille
- Prévenir les symptômes psychologiques liés à la dépression, l'agressivité, le refus d'intégration... Pouvoir en repérer les premiers signes
- Pouvoir communiquer avec la famille autour de l'importance de ces premiers moments d'accueil de la personne âgée au sein de l'établissement
- Favoriser autant que possible l'autonomie et la participation de la personne âgée aux prises de décision qui la concernent

## MÉTHODE

- Apports théoriques en support de la pratique, afin de permettre la compréhension de l'ensemble des mécanismes sous-jacents au processus de vieillissement
- Des mises en situation et illustrations concrètes
- Des exercices de réflexion de groupe et d'échange de pratiques autour des situations déjà rencontrées sur le terrain : qu'est-ce qui fonctionne ? Quels sont les obstacles ? Peut-on imaginer de nouvelles manières de procéder ?

## FORMATRICE

Lydia LASSAUX

Psychologue clinicienne, a travaillé plus de 15 ans en maisons de repos et de soins et en psychogériatrie.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3304	SARAH asbl	Espace santé	boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	25-03-24	1	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN592	SARAH asbl	1

# Une crise, un deuil... vivre, investir, perdre... et rebondir

## CIBLE

Tout·e intervenant·e dans le domaine social (travailleur·euse social·e, éducateur·rice, psychologue...), soignant·e (médical, para-médical), enseignant·e, volontaire... qui accompagne des personnes qui vivent une crise, un deuil, une séparation...

## OBJECTIFS

- Comprendre à la fois de façon théorique et de façon concrète et pratique ce que représentent les deuils, le processus et le travail de deuil, la réorganisation vers un nouvel équilibre
- Intégrer les facteurs et ingrédients de la résilience dans son rôle d'accompagnant·e et de « tuteur·rice »
- Enrichir ses « savoir, savoir être et savoir-faire » pour accompagner et soutenir de manière adéquate, saine et bienveillante chaque personne dans sa traversée de crise et réorganisation
- Expérimenter de nouveaux outils d'intervention et d'accompagnement, entre autres, pour l'expression et la gestion des émotions
- Mobiliser davantage ses ressources, développer de nouvelles compétences pour enrichir sa propre résilience

## CONTENU

Malgré la souffrance, chacun·e peut trouver en lui·elle et autour de lui·d'elle les « ingrédients » pour construire sa résilience et « rester debout malgré tout » - Martin Gray.

Le programme articule :

- définitions : deuil, perte, crise...
  - identification des pertes étapes et tâches liées au processus et travail de deuil
  - résilience : origines, définitions et évolution du concept
  - parcours de construction de la résilience ingrédients et facteurs de résilience, expression et gestion des émotions liées aux deuils
- un espace et un temps de « mise en pratique » pour permettre à chaque participant·e
  - d'expérimenter de nouveaux outils et techniques d'accompagnement
  - d'explorer de nouvelles attitudes pour développer davantage sa bienveillance pour accompagner les vécus souffrants
  - de nourrir sa propre résilience en mobilisant davantage ses qualités personnelles et compétences professionnelles

## MÉTHODE

- Apports théoriques dont entre autres, l'approche des deuils de M. Keirse, Monbourquette, Poletti et Dobbs, la résilience selon Cyrulnik, l'AT...
- Mises en situation - jeux de rôle
- Partages d'expériences et de vécu

## FORMATRICE

Isabelle MERTENS

Assistante sociale formée en analyse transactionnelle, accompagnement des deuils et de la fin de vie, communication et relations humaines

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3346	FORS HENALLUX	FORS HENALLUX	rue de l'Arsenal 10 5000 Namur	05-02-24 19-02-24 11-03-24	3	09:00 - 17:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN593	FORS HENALLUX	3

# Maîtriser les processus de changement et de rupture pour mieux gérer les deuils

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Permettre au·à la professionnel·le de se situer face à une situation de deuil ou de rupture et d'en comprendre les différentes composantes à prendre en compte
- Expérimenter la mise en place du débriefing psychologique et du groupe de parole
- Co-construire de nouvelles perspectives par la méthode des 3 R: rituels-reconnaissance-réinventer le futur
- Développer sa faculté d'écoute et d'aide à une personne en deuil. Comprendre les composantes en vue de pouvoir s'y préparer ou de pouvoir y répondre
- Intégrer et accompagner le changement individuel ou collectif par la roue de Hudson

## CONTENU

- Compréhension du processus de deuil
- Soutenir et accompagner la personne en deuil
- Cinq qualités et compétences fondamentales à développer (d'après Rosette Poletti et Barbara Dobbs)
- Sens et fonction de l'accompagnement
- Principales tâches de l'accompagnement (selon Guy Oslot)
- Utilisation de l'écoute active (Carl Rogers, Carkhuff)
- La résilience
- Deuil et traumas
- Comprendre le changement

## MÉTHODE

Dans nos formations, nous utilisons des méthodes adaptées à la pédagogie des adultes :

- utiliser et analyser leurs situations professionnelles et vécus et par des jeux de rôles ou des mises en situations
- transformer leur expérience « implicite » en processus « explicite » au regard de notre théorie et de nos modèles
- leur permettre d'expérimenter par des exercices
- favoriser l'interactivité et les aspects ludiques (dynamique et participatif)
- ancrer l'apprentissage par un aller-retour entre la théorie et la pratique

## FORMATRICE

Nathalie FERNANDEZ

Psychologue, psychotraumatologue et formatrice. Elle est conseillère en bilan de compétences et intervenante auprès de l'asbl PSDD pour les accompagnements d'équipe en gestion de crise.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3347	PSDD asbl	Centrale de l'Emploi de la Ville de Bruxelles	boulevard d'Anvers 26 1000 Bruxelles	06-02-24 20-02-24	2	09:00 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN594	PSDD asbl	2

# Comprendre l'expérience du deuil

## CIBLE

- Personnel de maison de repos
- Personnel de service d'aide et de soins à domicile
- Personnel hospitalier

## OBJECTIFS

- Connaître les particularités du deuil chez les personnes âgées
- Confronter les stéréotypes concernant la personne âgée avec des données objectives
- Comprendre ce qui se joue psychologiquement et existentiellement dans l'expérience du deuil
- Comprendre et décoder les réactions défensives d'une personne confrontée à un deuil
- Savoir soutenir et accompagner un processus de deuil

## CONTENU

- Stéréotypes et réalités à propos des personnes âgées
  - Le niveau de bien-être des personnes âgées
  - Le sentiment de solitude des personnes âgées
  - Le taux de dépression chez les personnes âgées
  - Pourcentage des personnes âgées résidant en maison de repos
- Le deuil : données objectives
  - Définition : visions positive et négative du deuil
  - Les pertes liées au grand âge
  - Particularités du deuil chez les personnes âgées
  - Les deuils auxquels sont confronté-e-s les résident-e-s en maison de repos
  - Les facteurs de résiliences : sélectivité socio-émotionnelle, le modèle SOC (sélection, optimisation, compensation)
- Le deuil : données psychologiques
  - Les étapes du deuil (choc, « travail psychologique », résolution partielle)
  - Les réactions face à la perte
    - Les mécanismes de défense (isolation, projection agressive, déni, dénégation, sur-occupation...)
    - Ce qui freine un deuil (isolement, incapacité de se projeter, identification au passé...)
    - Ce qui facilite son évolution (socialisation, verbalisation, soutien, projets, remémoration...)
- Le deuil pathologique
- Le deuil : données existentielles
  - Sur quoi porte le deuil ?
  - Les désirs illusoire et les réalités de l'existence
  - L'acceptation des données de l'existence
- Accompagnement
  - Écoute empathique
  - L'accueil des émotions
  - L'agressivité : comprendre les enjeux
  - L'effet thérapeutique de la narration

## MÉTHODE

La formation alliera des temps d'exposés théoriques avec des temps de partage et d'analyse de situations amenées par les participant-e-s.

- Exposés théoriques
- Partage et analyse de situations amenées par les participant-e-s
- Propositions de pistes concrètes

## FORMATRICES

Sarah SCHROYEN  
Docteur en psychologie

Daphné GRULOIS  
Psychologue en milieu hospitalier

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3348	Synapsi	La Grange des Six Heures	rue des Six Heures 2 1457 Walhain	19-03-24 16-04-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN595	Synapsi	2

# Analyse des pertes liées au vieillissement

## CIBLE

Professionnel-le-s confronté-e-s à des situations de deuil dans le secteur de la gériatrie

## OBJECTIFS

- Comprendre et connaître les troubles et les besoins particuliers liés au vieillissement
- Sensibiliser le personnel à la recherche de solutions pour accompagner les personnes âgées en perte d'autonomie physique et psychique en préservant leur estime et leur dignité
- Connaître le déroulement d'un deuil
- Pouvoir faire la distinction entre un deuil normal et pathologique
- Avoir des repères pour mieux pouvoir accompagner les résident-e-s endeuillé-e-s

## CONTENU

- Comprendre les pertes liées au vieillissement
- Fonction physiologique : la marche, le sommeil, l'alimentation : la dénutrition, le besoin de boire : la déshydratation, le besoin d'éliminer : l'incontinence. Fonction cognitive : fonctions réceptives, l'attention, la mémoire sensorielle, à court terme, à long terme, le raisonnement, le langage, l'évolution avec l'âge, l'accompagnement par le-la soignant-e
- Fonction sensorielle : les pathologies liées à la vieillesse et accompagnement, la vue, l'audition, le goût, l'odorat, le toucher
- Fonction affective : la dépression, le suicide, le syndrome de glissement, l'alcoolisme. Définition, déroulement du travail de deuil. Variations dans le travail de deuil, ce qui aide à vivre son deuil. Le-la soignant-e face à ses deuils

## MÉTHODE

Support théorique accompagné d'une réflexion et d'une participation active du groupe. Basés sur le vécu, attentes et connaissances des participant-e-s, méthodes et ateliers de pédagogies actives (méthode de facilitation visuelle et ateliers) pour favoriser les échanges et la motivation à la formation continue.

## FORMATRICE

Valérie DUPUIS

Infirmière à domicile, spécialisée en soins de plaies et oncologie. Coaching et accompagnement des émotions, formée à la PNL et en ludopédagogie.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3351	Formations Repère	Formations Repère	rue de la maîtrise 2 1400 Nivelles	24-05-24	1	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN596	Formations Repère	1

# Accompagnement des deuils, des pertes, des séparations

## CIBLE

Toute personne confrontée à des situations de deuil, de perte et de séparation (centre de planning familial, aide aux jeunes...)

## OBJECTIFS

- Situer la place et l'impact d'un deuil, d'une perte ou d'une séparation dans la vie
- Développer sa capacité à accompagner les personnes en souffrance
- Maîtriser les différentes étapes du deuil et les émotions qui les accompagnent
- Se questionner par rapport aux expériences de perte : d'un travail, d'une illusion, de la santé, d'un projet, d'un lien affectif, d'un proche
- Maîtriser les notions d'attachement et de séparation

## CONTENU

- La définition du deuil, des deuils, des différentes étapes du deuil
- Les références théoriques spécifiques
- Le questionnement par rapport aux expériences de perte : d'un travail, d'une illusion, de la santé, d'un projet, d'un lien affectif, d'un-e proche...
- Les pertes de tou-te-s (au fil de la vie, de la naissance à la mort), les pertes individuelles, comment les vivre ?
- Sa propre situation face à sa mort
- Les notions d'attachement et de séparation : attachement aux êtres proches, aux objets, aux animaux, aux autres, à la vie. Que se passe-t-il quand nous subissons une perte ?
- La place de la mort dans notre société
- Les différentes étapes du deuil et les émotions qui les accompagnent : le déni, la colère, la tristesse, le soulagement, la résignation, l'acceptation, l'investissement d'un nouvel objet
- L'accompagnement des deuils des autres, notamment l'écoute de la personne dans sa globalité et sa propre implication

## MÉTHODE

Dans cette formation, nous travaillerons à partir de l'expérience de chacun-e et de situations vécues. Un va-et-vient entre la théorie et la pratique nous aidera à concrétiser les contenus. Nous ferons des exercices et des jeux de rôle afin d'affiner la possibilité d'être à l'écoute de la souffrance de l'autre, d'identifier nos ressources, nos résistances et nos limites ainsi que de développer de l'empathie. Des travaux en sous-groupes suivis de synthèses collectives susciteront le partage, la réflexion et le débat. Nous serons amené-e-s à nous questionner afin de renforcer l'appropriation des contenus.

## FORMATEUR

Giacomo DIANA

Expert excellence opérationnelle, infirmier cadre, spécialisé en santé mentale et psychiatrie.

Master en sciences du travail, professeur de psychopathologie, psychopédagogie et déontologie à la province de Liège.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3345	CECOTEPE	Maison Provinciale de la Formation	rue Cockerill 101 4100 Seraing	26-08-24 27-08-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN597	CECOTEPE	2

# Face à la perte, quelles émotions ?

## CIBLE

Professionnel-le de l'aide et du soin en contact avec des situations de soins palliatifs et/ou d'accompagnement au deuil

## OBJECTIFS

- Identifier les besoins et les réactions émotionnelles des personnes endeuillées
- Comprendre le processus de deuil pour soi et pour les bénéficiaires
- Identifier les outils propices à l'accompagnement d'une personne endeuillée
- Conscientiser son rapport à la perte pour accueillir, dans une écoute empathique, toutes les expressions de souffrances liées au deuil

## CONTENU

Les participant-e-s auront l'occasion :

- d'identifier les besoins et les réactions émotionnelles des personnes endeuillées
- de comprendre le processus de deuil pour soi et pour les bénéficiaires
- d'identifier les outils propices à l'écoute et à l'accompagnement d'une personne endeuillée
- de conscientiser son rapport à la perte pour accueillir, dans une écoute empathique, les différentes expressions de souffrances liées au deuil

## MÉTHODE

La méthode utilisée est principalement participative et inductive.

Les participant-e-s sont invité-e-s à découvrir leurs représentations et échanger autour de leurs expériences professionnelles. Une attention particulière est accordée à l'écoute dans le groupe, au respect du rythme de chacun-e, ainsi qu'à l'expérimentation d'un processus créatif et évolutif.

## FORMATRICES

Caroline FRANCK  
Psychologue clinicienne PSPPL

Anne-Christine VOZ  
Psychologue clinicienne PSPPL

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3349	Plate-forme de concertation en soins palliatifs de Liège	PalliaLiège	Mont Saint Martin 90 4000 Liège	27-09-24	1	09:00 - 16:00

# Accompagner un·e enfant face aux pertes et aux deuils qu'il·elle traverse

## CIBLE

Toute personne en lien avec les enfants : soignant·e·s, éducateur·rice·s...

## OBJECTIFS

- Différencier les deuils liés aux décès ou aux diverses pertes auxquelles un enfant est confronté (déménagement, divorce des parents...)
- Donner de l'information pour comprendre la perception de la mort chez les enfants aux différents stades de son développement et adapter son accompagnement
- Comprendre l'impact d'une perte significative sur le développement de l'identité de l'enfant et ses choix scénariques
- Repérer les comportements particuliers des enfants en situation de perte (perte d'un·e être cher·ère, séparation, changements de vie des parents... frustrations) et pouvoir adopter des attitudes aidantes
- Accompagner l'expression émotionnelle des enfants endeuillés (peur, colère, tristesse, honte)

## CONTENU

- Comment parler de la mort avec un·e enfant et autant des divers deuils auxquels il·elle est confronté·e parfois déjà tout petit·e
- Les notions de frustrations, perte, séparation et deuil
- Les différentes étapes d'un processus de deuil lié à une perte quelle qu'elle soit
- Les particularités du deuil chez l'enfant
- Comment lui annoncer la maladie grave et la mort d'un·e être cher·ère
- La compréhension de la mort chez l'enfant suivant les différents stades de son développement
- Les besoins spécifiques d'accompagnement de l'enfant suivant son âge
- La gestion des émotions
- Des outils pour favoriser l'expression des émotions (mandalas, dessins, collages, rituels...)
- Les conséquences de différents types de deuils sur la construction de l'identité et de la capacité de nouer des liens sains et durables
- La place de l'intervenant·e dans la prévention des deuils difficiles

## MÉTHODE

- Alternance d'exposés théoriques et réflexions personnelles individuelles et en petits groupes
- Vision d'un film montrant différentes attitudes d'enfants confrontés à différents deuils
- Permettre une prise de conscience nécessaire à une bonne intégration des outils
- Examen de différents outils (livres, cahiers de deuil...)

## FORMATRICE

Audrey LECLERCQ

Licenciée en logopédie puis en psychologie et sciences de l'éducation, elle s'est spécialisée en sciences du langage

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3350	SARAH asbl	Espace Santé	boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	11-10-24	1	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN598	SARAH asbl	1

# Relation soignant·e – soigné·e : comment trouver la juste place pour chacun·e ?

## CIBLE

Toute personne souhaitant comprendre ce qui se joue psychologiquement dans le cadre de la relation entre les soignant·e-s et les soigné·e-s ou les résident·e-s ainsi que leurs proches et prévenir les débordements affectifs ou relationnels et les conséquences somatiques ou neurologiques

## OBJECTIFS

- Acquérir les attitudes facilitantes et activantes pour une relation de qualité
  - Préparer un dialogue constructif avec les malades et leurs familles
  - Surmonter les obstacles à l'écoute dans la communication avec les malades et leurs familles
  - Etablir une stratégie et déterminer les limites
- dans l'écoute du·de la soignant·e face à des comportements difficiles à gérer (anxiété, dépression, révolte, agressivité...)
- Mettre en évidence les effets bénéfiques d'une bonne écoute sur la qualité de la personne soignée (cohérence, protection, déontologie, objectifs, missions...)

## CONTENU

- Définir les concepts tels que : relation, écoute, deuil...
- Entendre efficacement et dans le confort le vécu des personnes malades et des familles
- Appliquer l'écoute active et reconnaître sa place dans la relation soignant·e/soigné·e
- Connaître les différents filtres et les principales techniques

## MÉTHODE

- Apports théoriques et présentation de cas
- Discussion
- Mises en situation
- Recherche commune de nouvelles propositions

## FORMATRICE

Lydia LASSAUX

Psychologue clinicienne, a travaillé plus de 15 ans en maisons de repos et de soins et en psychogériatrie. Elle a travaillé 5 ans à la ligue Alzheimer asbl. Son travail de terrain est l'accompagnement et le soutien de la personne âgée dans ce qu'elle vit. Elle s'est spécialisée dans les troubles psychiatriques.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3311	SARAH asbl	Espace santé	boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	12-02-24	1	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN599	SARAH asbl	1

# Entrainement à l'écoute active

## CIBLE

Toute personne qui souhaite acquérir des outils d'écoute en vue d'améliorer soit ses relations au travail, soit sa manière de mener un entretien d'aide ou son écoute de façon générale

## OBJECTIFS

- Qu'est-ce que l'écoute active et sa place dans la relation d'aide
- Les attitudes facilitantes et activantes
- Comprendre les différents filtres
- Maîtriser les principales techniques d'écoute active
- Les conditions d'une bonne écoute

## CONTENU

- Définition de l'écoute
- Différencier écouter et entendre
- La place de l'écoute dans la relation d'aide en général et dans l'entretien d'aide en particulier (grille d'évaluation de guidance) (Maystadt)
- Les cinq impératifs pour être dans une écoute efficace (Rogers)
- Les conditions d'une bonne écoute
- Les attitudes fondamentales dans la relation d'aide (Carkuff)
- Les différents filtres à l'écoute
- Les différents barrages à la communication
- (Gordon)
- Les pièges et obstacles (Rogers)
- Les principales techniques d'écoute
- Apprendre à décoder le langage non-verbal : codes, signes à dépister, signes à clarifier
- La gestion des silences
- L'écoute du corps et ses douleurs
- L'apport du toucher dans la relation d'aide et ses limites
- Apprendre à construire une alliance avec la personne en difficulté

## MÉTHODE

- Alternance d'exposés théoriques et réflexions personnelles individuelles et en petits groupes
- Nombreux exercices pratiques pour intégrer un savoir-faire et un savoir être
- Permettre des prises de conscience nécessaires à une bonne intégration des outils

## FORMATEUR

Guillaume BEYENS

Infirmier spécialisé en santé mentale et psychiatrie, détenteur d'un master en santé publique et gestion des institutions de soins. Il a passé 15 années auprès de patient-e-s souffrant de troubles physiques et psychiques, occupant des fonctions d'infirmier, d'infirmier en chef et de cadre hospitalier.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3316	SARAH asbl	Espace santé	boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	30-01-24 22-02-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN600	SARAH	2

# Développer l'écoute pour améliorer les contacts et les relations dans le cadre professionnel

## CIBLE

Toute personne qui souhaite améliorer les relations professionnelles en développant ses capacités à l'écoute

## OBJECTIFS

- Prendre conscience de l'importance de l'écoute dans la communication et la relation d'aide
- Partir à la rencontre de soi et des autres pour s'écouter mutuellement davantage
- Prendre plaisir à écouter l'autre en maintenant une juste distance
- Ecouter le non verbal et répondre avec empathie
- Améliorer l'ensemble de ses relations professionnelles

## CONTENU

- L'affirmation de soi dans ses relations :
  - Les principes de base d'une communication efficace
  - Importance de la qualité d'écoute dans les relations entre les humain-e-s
  - La différence entre je, tu, nous et on et leur importance pour un-e écoutant-e
- L'analyse personnelle des comportements en situation d'écoute :
  - Autodiagnostic : connaître et comprendre sa propre façon de s'exprimer et d'écouter
  - Mesure des manquements à l'écoute
  - Mesure des pertes d'écoute dans l'environnement professionnel surtout en étant surchargé-e
- Quelques techniques et outils :
  - Exemples vécus par les participant-e-s et analyse des conséquences observées
  - Comment l'écoute est-elle applicable dans son cercle professionnel et dans le privé ?
  - L'écoute non-verbale : application du VAKog, observation, synchronisation, le rapport de confiance, les positions de communication...
  - L'écoute verbale : la reformulation, la désinterprétation, les attitudes de Porter...
- En pratique:
  - Analyse de textes sur l'écoute
  - Mise en situation d'écoute afin de bien mesurer les enjeux qui y sont liés
  - Apprendre à « entendre » l'autre afin d'améliorer les rapports entre les personnes
  - Ecouter en silence

## MÉTHODE

- Méthodologie participative, inductive et active
- Présentations théoriques et exercices pratiques, mises en situations, et analyses
- Support pédagogique et syllabus à la disposition des participant-e-s

## FORMATRICE

Ginette DEBUYCK

Consultante, formatrice, superviseuse, master en sciences de l'éducation, médiatrice familiale agréée

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3315	Médiations asbl	Carrefour 19	rue du marteau 19 1000 Bruxelles	19-03-24 28-03-24	2	09:30 - 16:00

# Les 9 étapes dans la communication empathique

## Un modèle de bienveillance pour une qualité relationnelle

### CIBLE

Tout public en relation avec un-e bénéficiaire ou un-e patient-e

### OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement spécifique de chacun-e dans la communication
- Connaître les différentes manières de communiquer
- Mettre en place dans son quotidien les éléments protecteurs pour une communication qualitative
- Adopter une posture d'accueil inconditionnel nécessaire à la communication empathique
- Connaître les 9 étapes de la communication empathique et les utiliser

### CONTENU

- Les bases de la communication, de l'empathie
- Quelle est notre manière de fonctionner : prise de conscience, découverte
- Différentes manières de communiquer : authentique ou non
- Les socles indispensables dans la communication
- Pré-requis pour une communication empathique
- Accueil inconditionnel : qui, quand, quoi, comment, pour quoi
- Construction de la relation : principes de base
- PNL et relation empathique
- Présentation du modèle : la communication empathique en 9 étapes

### MÉTHODE

- Apport de notions théoriques, illustration avec situations concrètes, partage d'expériences avec les outils d'intelligence collective.
- Mises en situations, exercices individuels et collectifs.

### FORMATRICE

Pascale FELLER

Infirmière, formatrice, coach et conseillère bilan de compétences. Elle intervient pour PSSD dans l'accompagnement des équipes pour l'amélioration de la relation d'aide et de la communication.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3317	PSSD asbl	Espace Kegeljan	rue Henri Lecoq 47 5000 Namur	19-04-24 24-04-24	2	09:00 – 16:30

### PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN601	PSSD asbl	2

# L'écoute active

## Ecouter pour comprendre l'autre et mieux le/la guider

### CIBLE

Tous les secteurs d'activités qui travaillent dans la relation d'aide aux personnes

### OBJECTIFS

- Etablir un rapport de confiance avec ses interlocuteur-ric-e-s
- Utiliser les calibrations sensorielles
- Poser les questions adéquates
- Aider à formuler un objectif
- Utiliser des outils de transformation

### CONTENU

- Développer une approche relationnelle positive et créer un rapport de confiance en utilisant la PNL
- Les différents modes de perceptions qui sont à disposition pour découvrir la carte du monde de l'autre (calibrations sensorielles)
- Etablir et maintenir la relation
- Apprendre à se synchroniser et à installer une relation de confiance, dans le respect et le non jugement
- Recueillir les informations
- Poser les questions adéquates
- Outils de reformulation, du méta-modèle, de l'écoute empathique et active
- Apprendre à son interlocuteur-ric-e à cibler sa demande et à formuler un objectif pour construire un scénario de réussite
- Accéder à de nouvelles ressources et transformer les croyances limitantes. Plusieurs outils seront proposés : l'ancrage, les sous-modalités, le swish, le recadrage

### MÉTHODE

- Exposés théoriques, échanges et exercices pratiques
- Partage d'expériences et analyse de situations particulières

### FORMATRICE

Christelle COLLEAUX

Formatrice pour le monde enseignant et le non-marchand depuis 2010, nombreuses formations en communication et écoute active

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3318	COCOON	OXYJeunes ASBL	rue Albert 1er 89 6240 Farciennes	27-05-24 28-05-24 28-06-24	3	09:00 - 16:00

### PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN602	COCOON	3

# Pratiquer l'écoute

## CIBLE

Toute personne qui désire améliorer sa qualité d'écoute ainsi que développer les outils et techniques d'écoute active

## OBJECTIFS

- Identifier les avantages et les limites de l'écoute pour repérer les conditions et nécessités d'une écoute réelle
- Apprendre quelques techniques de décodage du langage non verbal et de ressenti empathique
- Expérimenter les postures et les gestes d'une écoute efficace
- S'exercer à la reformulation : être à l'écoute de ce qui se dit
- Pratiquer l'écoute : être à l'écoute de ce qui se dit et de ce qui se vit

## CONTENU

Quand l'autre pleure, s'énerve ou manifeste de l'inquiétude, il m'arrive de lui donner mon opinion, de lui dire « tu devrais... » ou de blaguer. Or, il se peut que cette personne ait besoin d'être écoutée...

### Contenu

- Définition de l'écoute
  - Décodage du langage non-verbal
  - Messages risqués(In)congruence et dystonie/syntonie corporelle
  - Techniques d'écoute : écoute silencieuse habitée, reformulation et écoute active
- Référents théoriques (e.a.) : Yves Blanc, Christel Petitcollin, Alfred Vanesse, Émilie Devienne, David Feldman & Jean-Paul Pes, Patrice Ras, Ilios Kotsou, Paul Ekman, Carl Rogers, Thomas Gordon, programmation neurolinguistique

## MÉTHODE

- Mises en situation
- Apports théoriques
- Exercices en groupe ou en sous-groupes
- Activités corporelles

## FORMATEUR-RICE

Guénaëlle CULOT

Master en philosophie, éqicoach

Julien LECOMTE

Master en communication, formateur

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3314	Université de Paix asbl	Université de Paix asbl	boulevard du Nord 4 5000 Namur	16-09-24 17-09-24	2	09:30 – 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN603	Université de Paix asbl	2

# Comment construire une relation d'alliance en restant professionnel·le ?

## CIBLE

Tout public en relation avec un·e patient·e et/ou un·e bénéficiaire

## OBJECTIFS

- Prendre conscience de ses propres limites dans la relation
- Mettre en place une relation de qualité dans les limites de sa fonction
- Apprendre à détecter les non-dits dans la communication
- Adopter une posture professionnelle dans la relation d'aide

## CONTENU

- Etre conscient·e du cadre relationnel mis ou à mettre en place
- Qu'est-ce qu'une posture de professionnel·le de la relation d'aide ?
- Préciser/découvrir les critères nécessaires à l'établissement de la relation
- Caractéristiques du questionnement pour maintenir et entretenir la relation
- Les non-dits de la communication : apprendre à les questionner, et les décoder
- Adopter une juste distance professionnelle dans la relation

## MÉTHODE

Réflexions, outils d'intelligence collective, mises en situations, exercices individuels et collectifs, échanges entre pairs

## FORMATRICE

Pascale FELLER

Infirmière et cadre de santé, formatrice pour PSDD, certifiée en analyse transactionnelle, maître-praticien en PNL. Accompagnatrice du burnout, coach, conseillère bilan de compétences pour l' APEF-FeBi

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3307	PSDD asbl	Espace Kegeljan	rue Henri Lecoq 47 5000 Namur	31-01-24 14-02-24	2	09:00 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN604	PSDD asbl	2

# La relation d'aide dans les soins : un pas vers l'empathie

## CIBLE

Les professionnel·le·s du soin qui sont convaincus que la parole soulage et qui souhaitent l'utiliser dans les soins

## OBJECTIFS

- Analyser les principaux phénomènes liés à la communication interpersonnelle dans le contexte d'une relation d'aide
- Permettre une prise de conscience de ses attitudes et de ses modes privilégiés de communication
- Se familiariser avec les différentes attitudes mobilisées au cours d'une relation d'aide et les intégrer « à sa sauce à soi »
- Accueillir la personne en demande d'aide: créer et poser un cadre rassurant et sécurisant
- Réaliser un entretien d'aide lors des mises en situation

## CONTENU

La formation se présente sous forme de 3 parties :

- une partie théorique : les fondements de la relation d'aide (empathie - congruence et considération positive inconditionnelle)
- une partie expérientielle : explorer « comment nous nous y prenons »
- exercices pratiques, jeux de rôle

## MÉTHODE

Les apports théoriques reposent sur des mises en situation, articulée aux paradigmes de la psychosociologie (école de Palo Alto...) et complétées par l'introduction de théories empruntées à la psychologie de la relation : Rogers mais aussi, Gordon, Mucchielli..., à la dynamique de groupe et à la gestion des émotions. Ils visent l'amélioration des pratiques d'entretien et sont, par conséquent, orientés d'abord vers l'acquisition et l'ajustement de « savoir-faire » et vers un développement du « savoir être » de chaque participant·e dans ce domaine. La formation théorique sur la communication (« savoir ») sera envisagée surtout comme une prise de recul par rapport aux mises en situations réalisées dans le cadre de la formation.

Pédagogie d'adulte de type constructiviste. Le principe général qui commande la méthode est celui de l'évaluation formative. De par les nombreux feed back et les ajustements qui s'en suivent, il s'agit d'une « formation par l'évaluation » dans un contexte d'expérimentation. Les effets attendus ne sont pas uniquement l'acquisition de savoir-faire et le développement d'un savoir-être.

## FORMATRICE

### Christine GEULETTE

Infirmière graduée spécialisée en santé mentale et psychiatrie, licenciée en sciences de l'éducation et détenteur du certificat de sensibilisation à la relation d'aide centrée sur la personne délivré par l'Association Francophone de Psychothérapie centrée sur la Personne et Expérientielle (AFPC). Coordinatrice du centre de recherche et de formation continue (CeREF Santé de la HELHa). Formatrice en relation d'aide .

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3309	CeREF Santé	Centre Psychiatrique Saint-Bernard	rue Jules Empain 43 7170 Manage	12-02-24 13-02-24 22-02-24	3	09:00- 16:00

# Écoute dans la relation soignant·e-soigné·e

## CIBLE

Toute personne confrontée à la relation en tant que soignant·e ou accompagnant·e dans sa pratique professionnelle, en particulier le personnel des maisons de repos et de soins, des hôpitaux, des maisons médicales, des centres d'accueil pour personnes handicapées, des centres de soins à domicile ou autres, toutes fonctions et qualifications confondues

## OBJECTIFS

- Faire découvrir les principes théoriques de la communication dans les grandes lignes
- Interroger les participant·e-s sur leurs réactions automatiques dans l'écoute et offrir des pistes de changement/progression
- Informer sur les finalités diverses de l'écoute
- Valoriser le rôle des participant·e-s (toutes fonctions confondues) dans la relation avec un·e bénéficiaire

## CONTENU

La relation entre un·e soignant·e et un·e soigné·e ou son entourage est la clé de voûte pour la réussite de la vie en institution. Comment y être attentif·ve, comment rester juste et bienveillant·e ? Au programme de cette formation :

- Écoute : définition, rôle, implication pour celui qui écoute ? Qu'est-ce que ça permet pour la personne écoutée ?
- La communication : principes de base, relation,

contexte, code, cadre de référence, niveaux de communication, besoins de chacun·e, attitudes facilitantes

- Le cadre et les conditions d'une bonne écoute
- Cette formation peut être adaptée à d'autres contextes que la vie en institution, elle s'adresse à chaque soignant·e qui souhaite prendre soin du lien avec ses bénéficiaires

## MÉTHODE

Cette formation a pour objectif la « mise en action » des concepts développés. Elle constitue un levier qui doit permettre aux participant·e-s de développer de nouvelles capacités à appréhender leur quotidien professionnel.

- Méthodologie active et participative
- Espace d'analyse de situations vécues, d'observation, d'expression, d'écoute et de parole
- Concepts théoriques illustrés par des exercices

de mise en situation, de communication, de partage d'expérience, etc.

- Invitation à identifier des pistes d'actions concrètes à mettre en place dès le lendemain

## FORMATRICES

Marie-Philippe HAUTVAL  
Psychologue, superviseuse et formatrice

Véronique LANDOLT  
Formatrice, kinésithérapeute spécialisée en soins palliatifs, en oncologie et algologie

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3308	CEFEM	Auberge de jeunesse Bruegel	rue du Saint-Esprit 2 1200 Bruxelles	24-09-24	1	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN605	CEFEM	1

# Formation à l'entretien individuel

## Améliorer ma conduite d'entretien individuel

### CIBLE

Toute personne amenée à devoir effectuer des entretiens individuels dans le cadre du travail d'accompagnement social, médico-social, d'insertion socio-professionnelle ou tout autre secteur. Les participant-e-s doivent être volontaires et personnellement demandeur-euse-s de cette thématique

### OBJECTIFS

- Développer les pratiques clés de l'entretien individuel : rôle et mandat, objectifs, cadre, phase, habileté et attitudes, position incarnée, prise de note, résistances
- Apprendre à entendre dans l'ici et maintenant et à manifester ce que l'écouter-e a compris : observation, congruence, écoute, assertivité, feed-back, émotions
- Apprendre à entendre dans l'urgence tout en agissant avec prudence et prise de recul
- Partager les informations issues de l'entretien, avec déontologie et éthique
- S'exercer à synthétiser les informations en vue de communiquer les éléments essentiels dans le respect du secret professionnel

### CONTENU

- Développer les pratiques clés de l'entretien individuel : rôle et mandat, objectifs d'entretien, cadre, phase et prises de notes, habiletés relationnelles, techniques de facilitation à l'expression et à soulever les résistances
- Apprendre à entendre dans l'urgence tout en agissant avec « prudence » et prise de recul : l'observation, le non-verbal, la congruence, l'écoute, l'assertivité, le feedback, la gestion des émotions, la distance relationnelle, les types d'attitudes et techniques de recadrage, la communication de crise

### MÉTHODE

- Exposés participatifs, notamment à partir de vidéos projetées
- Mises en situation (exercice collectif de gestion d'une mission, conduite d'une réunion...)
- Partages de situations entre pairs (notamment pour aborder la question des conflits)
- Réflexions individuelles au départ de questions et de tests
- Exercisations

### FORMATEUR

Pascal GRAULUS

Psychologue, formateur-intervenant-dynamicien de groupes (CDGAI), psychothérapeute, formé au psychodrame (CERP), superviseur agréé CDGAI

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3313	CDGAI	CDGAI	rue Bois Saint-Jean 9 4102 Seraing	08-10-24 09-10-24	2	09:30 - 16:30

### PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN606	CDGAI	2

# Approche, écoute et accompagnement de la personne désorientée - module de base

## CIBLE

Le personnel du secteur des personnes âgées, toutes qualifications et fonctions confondues, qui se sent touché et impliqué par la question de la désorientation

## OBJECTIFS

- Faire découvrir les différentes sortes de démences
- Interroger la pratique des participant-e-s en matière d'accompagnement de la personne désorientée
- Informer sur le rôle de l'écoute du-de la résident-e et de sa famille
- Valoriser le rôle des participant-e-s (toutes fonctions confondues) dans l'accompagnement des personnes désorientées

## CONTENU

La prise en charge particulièrement complexe des personnes atteintes de démence confronte les soignant-e-s à un sentiment d'impuissance et une impression d'échec dans la communication avec elles.

- Au centre de la relation avec la personne désorientée : l'écoute (de soi, de l'autre)
- Manifestations et distinction des différentes formes de démences
- Comment éviter les comportements inadéquats, tant de la part des personnes désorientées que des travailleur-euse-s
- Repérer le canal de communication le plus adéquat avec les personnes désorientées
- Les émotions (celles du-de la travailleur-euse comme celles du-de la résident-e) comme outils de relations et de communication

## MÉTHODE

Cette formation a pour objectif la « mise en action » des concepts développés. Elle constitue un levier qui doit permettre aux participant-e-s de développer de nouvelles capacités à appréhender leur quotidien professionnel.

## FORMATRICE

Lydia LASSAUX

Psychologue, superviseuse et formatrice, spécialisée dans la prise en charge de personnes souffrant de démence et l'accompagnement des équipes en MR et MRS.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3312	CEFEM	Auberge de jeunesse Bruegel	rue du Saint-Esprit 2 1200 Bruxelles	25-03-24	1	09:00 - 16:00
F3475	CEFEM	Auberge de jeunesse	avenue Félicien Rops 8 5000 Namur	18-04-24	1	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN607	CEFEM	1

# Approche, écoute et accompagnement de la personne désorientée – module d’approfondissement

## CIBLE

Le personnel du secteur des personnes âgées, toutes qualifications et fonctions confondues

## OBJECTIFS

- Faire découvrir les différentes sortes de démences
- Informer sur les différents canaux de communication possibles avec la personne désorientée
- Mettre en évidence les comportements adéquats au travers des principes de bienfaisance et d’autonomie
- Aborder la notion d’évaluation de la douleur
- Valoriser le rôle des participant-e-s (toutes fonctions confondues) dans l’accompagnement des personnes désorientées

## CONTENU

La prise en charge particulièrement complexe des personnes atteintes de démence confronte les soignant-e-s à un sentiment d’impuissance et une impression d’échec dans la communication avec elles.

Au centre du travail du-de la soignant-e : l’écoute (de soi, de l’autre)

- La démence, les démences, qu’entend-on par ces termes ?
- Distinguer les différentes mémoires
- Repérer le canal de communication le plus adéquat avec les personnes désorientées
- Comment éviter les comportements inadéquats, tant de la part des personnes désorientées que des travailleur-euse-s
- Les émotions (celles du-de la travailleur-euses comme celles du-de la résident-e) comme outils de relation et de communication
- La gestion de la douleur dans la prise en charge de la personne démente
- Éléments théoriques issus des approches de l’humanité, la méthode de validation de Naomi Feil et la philosophie Montessori

## MÉTHODE

Cette formation a pour objectif la « mise en action » des concepts développés. Elle constitue un levier qui doit permettre aux participant-e-s de développer de nouvelles capacités à appréhender leur quotidien professionnel. Méthodologie active et participative. Espace d’analyse de situations vécues, d’observation, d’expression, d’écoute et de parole.

## FORMATRICES

Lydia LASSAUX

Psychologue, superviseuse et formatrice, spécialisée dans la prise en charge de personnes souffrant de démence

Anne DUCAMP

Psychologue, formatrice, superviseuse et enseignante

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3310	CEFEM	Auberge de jeunesse Bruegel	rue du Saint-Esprit 2 1200 Bruxelles	19-09-24 26-09-24 03-10-24	3	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN608	CEFEM	3

# Les réseaux sociaux au boulot, bienfaits et/ou dérives ?

## CIBLE

Tout public intéressé par la thématique

## OBJECTIFS

- Conscientiser les équipes au cadre légal du droit à l'image et la protection de la vie privée
- Sensibiliser à l'utilisation des réseaux sociaux dans la vie privée et dans la vie professionnelle
- Conscientiser sur les risques et conséquences d'une mauvaise utilisation des réseaux sociaux, les dérives et les effets néfastes tant dans le milieu professionnel que dans la vie privée

## CONTENU

- Le droit à l'image et protection de la vie privée pour tout le monde
- Le secret professionnel et secret partagé
- La limite des propos ou frontière entre vie privée et vie non privée
- Que dit la loi sur la limite entre vie privée et vie professionnelle ? Puis-je tout dire/montrer en privé ?
- Quels sont les risques pris si absence de prudence dans les propos dits/images diffusées ?
- L'influence du RGPD ? Mes comportements enrichissent des bases de données
- La toile = sécurisée ou pas ? Les objets connectés ou la meilleure façon de localiser/surveiller/d'aller chercher la preuve
- Devoirs et responsabilités du personnel et de la direction

## MÉTHODE

Basés sur la présence des réseaux sociaux sur le terrain, méthodes et ateliers de pédagogies actives pour favoriser la conscientisation, les échanges et la motivation à la formation continue

## FORMATEUR

Laurent DROUSIE

Licencié en droit social et commercial. Formateur dans le non-marchand et auprès d'adultes candidat-e-s aides-soignant-e-s

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3355	Formations Repère	Formations Repère	rue de la maîtrise 2 1400 Nivelles	23-09-24	1	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN609	Formations Repère	1

# Questionnement éthique dans l'accompagnement

## CIBLE

Tout·e·s les travailleur·euse·s du secteur de l'accompagnement (MR/MRS, handicap, protection de la jeunesse, hospitalier...), toutes les personnes qui se sentent concernées par des questions éthiques dans leur pratique professionnelle

## OBJECTIFS

- Eclairer les participant·e·s sur les grands principes éthiques
- Définir et illustrer les termes de bienveillance, non-traitance, maltraitance
- Interroger les participant·e·s en matière d'accompagnement et de prise en charge des bénéficiaires
- Favoriser un questionnement éthique au quotidien
- Mettre en situation les principes d'autonomie, de respect, de vérité

## CONTENU

Toute relation d'accompagnement, et en particulier en fin de vie, se déploie dans un cadre éthique issu de différentes références qui se mêlent (culture, valeurs, philosophie, institution, société, etc.). Les échanges entre le·la patient·e, ses proches et les soignant·e·s sont régis par ces différents contextes qui apportent à la réflexion éthique des éclairages divers, et parfois contradictoires. Cette formation tentera d'apporter des outils de réflexion en abordant les points suivants :

- Définition des principes éthiques : l'autonomie, la bienveillance, la non-malfaisance, la justice
- Les termes de bienveillance – maltraitance – non-traitance
- Les dilemmes et les questions qui se posent face à une situation « qui ne va pas »
- Les valeurs
- La question centrale : « De qui prenons-nous soin ? »
- Le triangle de l'éthique : le·la patient·e, le·la soignant·e, la société
- Les origines des dilemmes éthiques
- Équilibre du·de la soignant·e et situation de risque

## MÉTHODE

Cette formation a pour objectif la « mise en action » des concepts développés. Elle constitue un levier qui doit permettre aux participant·e·s de développer de nouvelles capacités à questionner leur quotidien professionnel.

## FORMATRICES

### Anne DUCAMP

Psychologue, formatrice, superviseuse et enseignante.

### Emmanuelle PATERNOSTRE

Formatrice et psychologue au sein d'une plateforme de soins palliatifs.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3352	CEFEM	Auberge de jeunesse Bruegel	rue du Saint-Esprit 2 1200 Bruxelles	18-03-24	1	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN610	CEFEM	1

# Ethique : quelles décisions en fin de vie (Euthanasie ? Acharnement ? Soins palliatifs ?...)

## CIBLE

La formation est prévue pour les soignant-e-s avec des patient-e-s en fin de vie

## OBJECTIFS

- Donner des outils pour identifier les problèmes éthiques, les distinguer de tout ce qui est déjà encadré par les lois (par ex. les niveaux de responsabilité)
- Quelles sont les cadres législatifs encadrant la fin de vie ?
- Découvrir où aller chercher les informations utiles ou indispensables à la prise de décision
- Quelles sont les multiples prises de décision possibles, les nommer correctement et définir quel est déjà leur niveau d'encadrement. Celui-ci laisse-t-il une marge de manœuvre ou pas ?

## CONTENU

- Définir : loi, droit, déontologie, morale, éthique..., niveau national ou international
- Présenter un outil d'identification d'un problème éthique (niveaux de responsabilité)
- Analyse des cadres législatifs et autres en Belgique (loi des droits des patient-e-s, sur les soins palliatifs, l'euthanasie, conventions internationales, avis du comité Consultatif de Bioéthique) et leurs relations avec la fin de vie
- Analyse des cadres disponibles pour que le-la patient-e puisse s'exprimer : déclaration anticipées, PSPA, procuration de soins
- Définir l'éthique clinique, les valeurs éthiques, la difficulté de respecter plusieurs valeurs au sein d'une même situation
- Identifier les décisions correctes ou erronées que des soignant-e-s, seul-e-s, en équipe ou avec la famille, sont susceptibles de rencontrer dans leur profession
- Présentation d'un outil d'aide à la décision éthique

## MÉTHODE

- Respect de la confidentialité pour que chacun-e s'exprime en confiance
- Théorie construite avec les participant-e-s ; leurs expériences personnelles, professionnelles
- Possibilité de poser des questions et évoquer son expérience. Echange d'expériences
- Les limites de chacun-e sont questionnées : quelle sont « mes » responsabilités ?

## FORMATRICE

Véronique LANDOLT

Kinésithérapeute spécialisée en soins palliatifs et oncologie

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3353	SARAH	Espace Santé	boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	04-04-24	1	09:00 - 16:00
F3469	SARAH	Espace Santé	boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	03-10-24	1	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN611	SARAH	1

# Les questions autour de la demande d'euthanasie et la déclaration anticipée

## CIBLE

Tou-te-s les intervenant-e-s de secteurs de la gériatrie en institutions ou à domicile amené-e-s à accompagner des personnes susceptibles de faire ces demandes

## OBJECTIFS

- Comment entendre et accompagner une demande d'euthanasie
- Prendre du recul par rapport à son vécu de soignant-e face à de telles demandes
- Connaître la législation sur l'euthanasie
- Connaître la législation sur l'euthanasie

## CONTENU

Définitions et philosophie des soins palliatifs, distinction avec acharnement thérapeutique, abandon thérapeutique, soins curatifs, euthanasie, phase terminale

- Législation sur la déclaration anticipée
- Notion d'écoute active
- Législation sur l'euthanasie
- Rôle de l'intervenant-e
- Processus au départ d'une demande

## MÉTHODE

Basés sur le vécu, attentes et connaissances du groupe, méthodes et ateliers de pédagogies actives pour favoriser les échanges et la motivation à la formation continue

## FORMATEUR

Loïc MALLUQUIN

Infirmier, spécialisé en soins palliatifs et soins de plaies. Certifié en éthique et soins de santé. Expérimenté dans les soins à domicile

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3354	Formations Repère	Formations Repère	rue de la maîtrise 2 1400 Nivelles	30-01-24	1	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN612	Formations Repère	1

# De la maltraitance à la bientraitance

## CIBLE

Tous les professionnel-le-s de l'accompagnement des personnes âgées en institution ou à domicile

## OBJECTIFS

- Connaître la maltraitance, en définir les limites : où elle commence, où elle s'arrête
- Différencier la bientraitance de l'absence de maltraitance
- Développer des savoir-faire et savoir-être bientraitants envers les personnes accompagnées et envers soi-même
- Etre capable d'avoir un regard réflexif sur sa pratique
- Suggérer des changements organisationnels pour lutter contre la maltraitance

## CONTENU

- Comprendre la maltraitance :
  - Le phénomène, ses définitions et acteur-ric-e-s
  - Les facteurs de risque
  - La maltraitance en institution
- Lutter contre la maltraitance :
  - Une rosace de valeurs pour la bientraitance
  - Des pratiques associées
  - Ancrage dans mes pratiques professionnelles

## MÉTHODE

- Travail de groupe, témoignages audios, vignettes cliniques, mises en situation, échanges et structuration + mise en lumière par des apports théoriques.

## FORMATRICE

Caroline Guffens.

Un profil complet constitué d'un solide cursus de formations initiale et continue (droit, sciences du travail, direction de maison de repos, éthique, gérontologie) et de plus de 20 ans d'expérience professionnelle en direction de maison de repos, recherche, formation, accompagnement au changement (Tubbe). Ceci lui permet de donner des formations ancrées dans des connaissances théoriques et concrètes et tout particulièrement celle-ci qui fait partie des toutes premières développées par Le Bien Vieillir.

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN700	Le bien vieillir asbl	1

# Faire face à la manipulation

## CIBLE

- Tout-e travailleur-euse souhaitant sortir des relations négatives de manipulation
- Tout-e jeune travailleur-euse démarrant sa carrière professionnelle

## OBJECTIFS

- Découvrir les stratégies propres à la manipulation et leurs enjeux
- Repérer les indicateurs verbaux et non verbaux de la manipulation
- Pratiquer des techniques de contre-manipulation

## CONTENU

Nous avons tous et toutes manipulé pour convaincre, pour séduire, pour aller voir LE dernier film de Spielberg ou pour obtenir un délai supplémentaire dans la remise d'un rapport.

Malheureusement, lorsque je suis manipulé-e, la confiance que j'ai en l'autre risque d'être mise à mal. Dès lors, comment puis-je détecter, mais surtout déjouer la manipulation afin de rendre la communication plus authentique ?

### Contenu :

- Notion de manipulation et de manipulateur-riche
- Indices non verbaux du mensonge, de la dissimulation d'émotions, de l'incongruence...
- Manipulation dans le discours verbal : demandes détournées, déformation des faits, culpabilisation, victimisation, utilisation d'arguments fallacieux...
- Techniques de contre-manipulation : dévoiler la manipulation, dire « non », renvoyer la critique à l'autre, faire de l'humour...

Référents théoriques (e.a.) : Neurosciences, Isabelle Nazare-Aga, Paul Ekman, Dominique Chalvin, Andreas Edmüller, Thomas Wilhelm, Bernard Raquin, Marc Kucharz, Anne Guibert, Muriel Jouas, David Lieberman

## MÉTHODE

- Partage de situations problématiques vécues
- Analyse d'extraits vidéo
- Apports théoriques
- Mises en situation, jeux de rôles
- Liens entre expérimentation et contenus théoriques

## FORMATRICE

### Solenne THIRY

Assistante sociale, formée à l'intervention systémique et familiale, accompagnatrice en ISP au sein d'un CEFA, animatrice enfants et adolescent-e-s, conférencière, superviseuse d'équipe, formatrice, collaboratrice de l'Université de Paix

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3343	Université de Paix asbl	Université de Paix asbl	boulevard du Nord 4 5000 Namur	06-06-24 07-06-24	2	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN613	Université de Paix asbl	2

# Gérer les tensions avec des patient·e·s « difficiles »

## CIBLE

Personnel soignant

## OBJECTIFS

- Tenir compte du vécu du-de la patient-e face au contexte hospitalier et institutionnel
- Pratiquer les éléments d'une relation de qualité
- Décoder et gérer l'agressivité d'un-e patient-e
- Savoir tenir compte de l'impact de certaines informations sur le-la patient-e
- Mesurer l'intérêt d'une « humanisation des soins » sur le-la patient-e et le-la soignant-e

## CONTENU

- Le vécu du-de la patient-e face au contexte hospitalier et institutionnel
- Éléments d'une communication de qualité avec le-la patient-e
  - L'intérêt d'une communication de qualité (compliance, collaboration, santé..., etc.)
  - Comment sont vécues les routines de soins par le-la patient-e ?
  - Les éléments d'une relation de qualité : compréhension empathique, bienveillance, présence à soi
  - Le respect du rythme du patient et l'accueil des émotions
  - L'humanisation des soins
- La gestion de l'agressivité
  - Les sources de l'agressivité : angoisse, ennui et solitude, confusion, douleurs, attentes anxieuses, incompréhension, etc.
  - L'agressivité comme mécanisme de défense (projection, formation réactionnelle, déplacement, etc.)
  - « Je pense qu'il-elle pense... », « je crois qu'il-elle croit... », « j'imagine qu'il-elle imagine... » : les malentendus habituels survenant dans la relation soignant-e – soigné-e
- L'annonce du diagnostic ou d'une mauvaise nouvelle
  - Les réactions possibles du-de la patient-e : déni, anesthésie émotionnelle, choc émotionnel, sidération, débordement émotionnel, etc.
  - Les tentations du-de la soignant-e : déni du registre émotionnel, précipitation, fausse réassurance, rationalisation, mensonge, omission, etc.
  - Soigner le cadre de l'annonce : lieu, moment, durée, personnes présentes, etc.

## MÉTHODE

- Exposés théoriques
- Exercices pratiques
- Partage et analyse de situations amenées par les participant-e-s

## FORMATRICE

Daphné GRULOIS  
Psychologue et formatrice

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3321	Synapsi	La Grange des Six Heures	rue des Six Heures 2 1457 Walhain	15-10-24 26-11-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN614	Synapsi	2

# Comprendre et oser faire face aux comportements violents !

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Apprendre à adapter son canal de communication à celui de son interlocuteur-riche
- Comprendre l'impact des émotions dans notre communication et apprendre à les gérer pour mieux communiquer
- Mener une observation afin d'anticiper les situations conflictuelles et objectiver les conclusions
- Utiliser certains outils de communication utiles en situations conflictuelles
- Être en mesure d'appliquer les principes de base de la communication non violente

## CONTENU

- Comprendre les principaux mécanismes de la communication
- Découvrir les axiomes de la communication
- Prendre conscience de l'importance de la communication non verbale
- La communication non violente (pour qui, pourquoi, comment), introduction
- Présentation de différents outils permettant de faire face aux comportements violents
- Observation des éléments potentiellement déclencheurs
- Acquérir l'outil « la communication assertive »
- Développer la communication non violente
- Voyager avec Jacques Antoine Malarewicz dans le dédale des relations humaines
- Découvrir l'écoute active
- Apprendre à augmenter l'estime de soi
- Découvrir les mécanismes en jeux dans les groupes
- Découvrir l'outil « observation participante »
- Stimuler l'estime de soi
- Repérer les jeux de pouvoir au sein d'une relation, d'une équipe, d'un groupe ou d'une institution et y faire face
- Se familiariser avec les techniques de négociation
- Approcher les 4 accords Toltèques

## MÉTHODE

- Partir de situations réelles amenées par chacun-e et par les expériences vécues en milieu professionnel
- Développer des notions théoriques en matière de gestion des conflits
- Implémenter auprès des participant-e-s des techniques de transformation du conflit
- Utilisation pratique des outils pour optimiser et gérer sa communication en situation d'agressivité

## FORMATEURS

Olivier BUVE

Assistant pénitentiaire adjoint,  
bachelier en éducation spécialisée

Jacques DEBATTY

Formateur/instructeur sur ce thème pour les agents pénitentiers depuis 10 ans. Formateur à l'asbl Cocoon depuis 2022.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3322	COCOON	OXYJeunes ASBL	rue Albert 1er 89 6240 Farciennes	17-10-24 18-10-24 24-10-24	3	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN615	COCOON	3

# Gestion de l'agressivité

## CIBLE

Toute personne, principalement en contact avec le public et amenée à devoir faire face aux frustrations et exigences de celui-ci

## OBJECTIFS

- Définir les concepts clefs autour de l'agressivité
- Identifier les mécanismes et les types de comportements agressifs
- Reconnaître les réactions face aux situations stressantes
- Pratiquer des exercices de gestion du stress (respiration, relaxation)
- Gérer l'agressivité à l'aide de techniques de communication

## CONTENU

- Se positionner face à l'agressivité
- Définition des notions de colère, agressivité, aggression et violence
- Mise en évidence des facteurs favorisant une réaction agressive
- Reconnaître les deux types de comportements agressifs
- Nos réactions face à une situation stressante et gestion du stress
- Communication, quelles réponses pour quel type de comportement agressif ?

## MÉTHODE

La formation se fera sur base de vos expériences et de votre vécu. Nous vous proposons un cadre pédagogique alternant des moments d'échanges, des moments de théorie et des exercices pratiques afin que vous puissiez vous approprier au mieux les contenus. La formation se veut ludique, dynamique et participative.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3344	Formeville asbl	Formeville asbl	rue Coenraets 66 1060 Bruxelles	05-04-24 12-04-24 19-04-24	3	09:00 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN616	Formeville asbl	3

# Gestion de l'agressivité et du conflit

## CIBLE

Toute personne qui se sent concernée par la thématique, que l'agressivité se situe au niveau de l'équipe ou dans la relation avec les résident-e-s, les bénéficiaires (désorienté-e-s ou pas) et/ou leurs familles

## OBJECTIFS

- Découvrir les origines de l'agressivité et des réactions automatiques qu'elle suscite
- Interroger les participant-e-s sur leur rapport à l'agressivité, en particulier dans leurs pratiques professionnelles
- Mettre en évidence les liens entre la gestion des émotions, la communication, l'assertivité et la résolution des conflits
- Expérimenter des outils de gestion de conflit, outils pour désamorcer l'agressivité à sa source

## CONTENU

L'agressivité est abordée sous l'angle relationnel dans toutes les relations de travail, que ce soit avec les bénéficiaires, leur entourage, mais également entre collègues et au sein de l'équipe.

Partant d'expériences vécues par les participant-es, la formation abordera :

- Les différents types d'agressivité : défensive ou offensive et leurs fonctionnements
- Les autres origines de l'agressivité

- 5 comportements en situation de conflit sur le lieu de travail selon Thomas & Killman
- L'impact des valeurs et des émotions pour mieux comprendre ce qui peut émerger lors d'un conflit
- Résolution des conflits et maîtrise de l'agressivité. Présentation et expérimentation de différents outils : communication non violente, dialogue partenarial, pyramide de Maslow, cohérence cardiaque, 4 accords toltèques etc.

## MÉTHODE

Cette formation a pour objectif la « mise en action » des concepts développés. Elle constitue un levier qui doit permettre aux participant-es de développer de nouvelles capacités à appréhender leur quotidien professionnel.

- Méthodologie active et participative
- Espace d'analyse de situations vécues,

d'observation, d'expression, d'écoute et de parole

- Concepts théoriques illustrés par des exercices de mise en situation, de communication, de partage d'expérience, etc.
- Invitation à identifier des pistes d'actions concrètes à mettre en place dès le lendemain

## FORMATEUR

Paolo DOSS

Auteur-metteur en scène-interprète, conférencier, clown en hôpital. Formateur dans les domaines de la relation et de la communication

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3330	CEFEM	Auberge de jeunesse de Charleroi	rue du Bastion d'Egmont 3 6000 Charleroi	07-06-24 14-06-24	2	09:00 - 16:00
F3331	CEFEM	Auberge de jeunesse de Charleroi	rue du Bastion d'Egmont 3 6000 Charleroi	08-10-24 15-10-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN617	CEFEM	2

# Gestion des agressions verbales et physiques avec les personnes en situation de handicap

## CIBLE

Personnel de services pour personnes en situation de handicap confronté dans son accompagnement à de l'agressivité verbale et/ou physique

## OBJECTIFS

- Être capable de reconnaître un comportement agressif et le comprendre
- Être capable de prévenir l'agressivité
- Améliorer la maîtrise de sa propre agressivité
- Développer des attitudes constructives

## CONTENU

- Définitions
- Les comportements = un symptôme
- Les comportements défi
- Comment maintenir les limites et le cadre sans être trop confrontant ?
- Les différentes phases de la gestion du comportement
- La sécurité
- Intervenir : prévention, apprentissage, réaction

## MÉTHODE

- Apports théoriques
- Exercices basés sur l'expérience du groupe
- Situations amenées par la formatrice et le groupe

## FORMATRICE

Séverine DESMARETS

Psychologue, coach et formatrice.

Titulaire d'un certificat interuniversitaire sur le Double Diagnostic.

Expérimentée en management dans les secteurs du handicap et les institutions de soins.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3335	Formations Repère	Formations Repère	rue de la maîtrise 2 1400 Nivelles	20-02-24	1	09:30 - 16:30
F3336	Formations Repère	Formations Repère	rue de la maîtrise 2 1400 Nivelles	30-05-24	1	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN618	Formations Repère	1

# Faire face à l'agressivité

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Approcher les mécanismes physiques et émotionnels qui interagissent en situation d'agression verbale ou physique : le système limbique, l'hypophyse, les hormones... et leurs effets sur la situation
- Attitudes appropriées pour résoudre des conflits : intervenir de manière réfléchie lors d'une situation de crise
- Réduire l'agressivité en adaptant nos gestes et nos paroles à la situation
- Gérer au mieux ses actions lors de situations difficiles, réduire l'agressivité en adaptant nos gestes et nos paroles à la situation. Quand la crise explose agir efficacement, se protéger et protéger ceux-celles qui nous sont confié-e-s
- Analyser des situations conflictuelles, en décoder les différentes dimensions et tenter d'éviter l'escalade et les risques qui pourraient en découler

## CONTENU

- Identifier les étapes d'une phase d'agressivité
- Eclaircir ce qui se passe dans notre cerveau, l'impact des émotions
- Découvrir des outils pour mieux gérer
- Communiquer en situation d'agressivité
- Faire face aux critiques injustifiées
- Comprendre ses réactions personnelles en conflit
- Trucs lors d'agressivité dans ces deux modèles : je suis agressé-e ou spectateur-riche et que je dois intervenir
- Analyse d'une situation conflictuelle. Réparer après l'acte, comment ?

## MÉTHODE

Alternance de théories, d'échanges et de pratique. Mises en situations concrètes à partir des expériences des participant-e-s. Partage d'expériences. Exercices concrets. Analyse d'une situation. Techniques de défense et d'interventions.

## FORMATEUR·RICE·S

Jacques DEBATTY

Formateur/instructeur sur ce thème pour les agents pénitenciers depuis 10 ans. Formateur à l'asbl Cocoon depuis 2022

Christiane FRANCOIS

Formatrice depuis 23 ans sur ce thème dans l'enseignement et le non-marchand

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3332	COCOON	COCOON	ruelle Renard 11 4030 Liège	15-01-24 16-01-24 18-01-24	3	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN619	COCOON	3

# Gestion de la violence verbale

## La violence verbale n'est pas banale : des outils pour apprendre à la gérer

### CIBLE

Tout public

### OBJECTIFS

- Appréhender les mécanismes de la violence
- Adapter les outils à mettre en œuvre
- Prévenir la violence verbale en adaptant ses comportements

### CONTENU

Durant ces deux journées de formation, les participant-e-s seront sensibilisé-e-s aux différentes attitudes à adopter en cas d'agressivité :

- Détecter les différentes violences auxquelles la-le travailleur-euse peut être confronté-e et acquérir les réactions adaptées
- Définir l'agressivité et la violence verbale
- Différencier colère et violence
- Définir les principaux types d'agressivité
- Définir le cadre de référence de l'agresseur-euse et de l'agressé-e
- Décoder ses réactions émotionnelles
- Réagir afin d'éviter l'escalade
- Que faire si, malgré tout, l'escalade continue

### MÉTHODE

La formation se base sur une approche qui part des participant-e-s, de leurs expériences et de leur vécu. Une approche par des activités de découverte et des jeux de rôles amenant les participant-e-s à prendre conscience des phénomènes de la violence et à se positionner afin de bien mettre en œuvre les outils que nous mettrons en évidence.

Cette formation se veut une boîte à outils afin que les participant-e-s puissent régir au mieux face aux cas qu'ils-elles rencontreront et en fonction du contexte dans lequel ils-elles se trouveront.

### FORMATEUR

Luc TIMMERS

Personne ressource pendant plus de 10 ans en parallèle de la formation des personnes de confiance dans le cadre initial de la loi sur le harcèlement. Médiateur, coach, formateur CECOTEPE

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3337	CECOTEPE	Maison Provinciale de la Formation	rue Cockerill 101 4100 Seraing	12-04-24 19-04-24	2	09:00 - 16:00

### PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN620	CECOTEPE	2

# De l'agressivité à l'assertivité pour éviter les conflits

## CIBLE

Cette formation s'adresse à toute personne qui souhaite mieux comprendre comment, sans intention négative, une situation ou un comportement apparemment banal peut amener à un comportement agressif. Et apprendre comment déjouer l'agressivité et orienter l'échange vers une relation positive et collaborative.

## OBJECTIFS

- Comprendre l'agressivité
- Analyser l'impact des différentes attitudes sur les relations
- Déjouer l'agressivité et l'orienter vers une relation positive
- Changer son mode de communication
- Créer des relations positives

## CONTENU

- Les comportements agressifs qui construisent la personnalité
- Identifier sa propre réaction face aux stimuli externes de type agressif
- Outils et techniques de systémique et autres pour faire face à l'agressivité
- Comprendre l'importance des émotions et des besoins non assouvis
- Aider les participant-e-s à identifier leur style relationnel
- Repérer les attitudes de passivité, d'agressivité, de manipulation et d'assertivité
- Répondre sereinement aux critiques, oser demander et apprendre à dire « non »
- Apprendre de nouvelles manières de communiquer

## MÉTHODE

- Exposés théoriques
- Partage de vécus
- Mise en situation
- Exercices de groupe

## FORMATRICE

### Sylvie FLAHAUT

Psychothérapeute, hypnothérapeute et coach. Depuis toujours passionnée par l'humain elle accompagne les personnes vers un mieux-être, une découverte de soi, l'écoute de soi et une relation aux autres harmonieuse. Formée à la PNL, l'analyse transactionnelle, l'hypnose, la communication non-violente, la gestion du stress et des émotions et les neurosciences, elle a sa propre école de formation de coachs professionnels et réalise des formations pour les entreprises, institutions comme les CPAS et les organismes comme l'ONE. Elle travaille sur les savoir-être des personnes et des équipes.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3334	SARAH asbl	Espace Santé	boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	08-02-24 14-02-24	2	09:00 - 16:00
F3467	SARAH asbl	Espace Santé	boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	03-06-24 10-06-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN621	SARAH asbl	2

# Apprendre à réagir efficacement pour ne plus subir !

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Différencier les formes agressives pouvant s'exprimer sur le lieu de travail
- Identifier et entraîner les attitudes assertives
- Réguler ses émotions et gérer ses frustrations
- Requies pour désamorcer un conflit

## CONTENU

- Identifier et comprendre les différentes expressions agressives des bénéficiaires
- Apprendre à développer un sentiment de sécurité
- Prévenir et gérer les situations de crise et les conflits
- Développer l'assertivité et les compétences à poser des limites claires
- Apprendre à réguler ses émotions et gérer ses frustrations

## MÉTHODE

La méthode utilisée est pratico-pratique : analyse de situations concrètes, expériences des participant-e-s, questionnements, mises en situation... Nous partirons de vos expériences, de vos questions pour aborder le contenu de cette formation. L'objectif est de repartir de la formation avec des outils concrets applicables directement.

## FORMATRICE

Christelle LEYS

Master en psychologie du travail et des organisations, accompagnement individuel et collectif, coach. Formatrice CECOTEPE.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3338	CECOTEPE	Maison Provinciale de la Formation	rue Cockerill 101 4100 Seraing	29-08-24 30-08-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN622	CECOTEPE	2

# Oser le conflit pour transformer les tensions en opportunités créatives

## CIBLE

Toutes les personnes rencontrant des situations de tensions et d'agressivité sur son lieu de travail

## OBJECTIFS

- Connaître les différents types de conflits
- Être capable d'identifier les signes avant-coureurs d'un conflit
- Être capable d'identifier les comportements agressifs
- Adopter l'attitude juste face à un comportement agressif
- Gérer ses émotions et ses frustrations pour communiquer plus sereinement et plus efficacement

## CONTENU

- Connaître les différents types de conflits
- Mon attitude « préférée » dans les conflits
- Être capable d'identifier les signes avant-coureurs d'un conflit
- Disposer d'outils pour désamorcer un conflit
- Être capable d'identifier les comportements agressifs
- Adopter l'attitude juste face à un comportement agressif
- Savoir quand/si intervenir dans un conflit dans lequel on n'est pas impliqué-e
- Gérer ses émotions et ses frustrations pour communiquer plus sereinement et plus efficacement
- Comprendre la logique de l'agressivité, savoir d'où elle vient et à quoi elle sert
- Connaître les mécanismes afin de diminuer le stress face à l'agressivité et la violence
- Diagnostiquer les différents types d'agressivité et de violence : défensive, offensive, mauvaise foi...
- Savoir déceler les profils des personnalités agressives
- Resituer l'agressivité et les conflits dans le contexte professionnel
- S'approprier les techniques de communications pour les appliquer dans les situations conflictuelles et désamorcer l'agressivité

## MÉTHODE

Dans nos formations, nous utilisons des méthodes adaptées à la pédagogie des adultes :

- Utiliser et analyser leurs situations professionnelles
- Transformer leur expérience « implicite » en processus « explicite » au regard de notre théorie et de nos modèles
- Leur permettre d'expérimenter par des exercices et par des jeux de rôles ou de mises en situations
- Favoriser l'interactivité et les aspects ludiques (dynamique et participatif)
- Ancrer l'apprentissage par un aller-retour entre la théorie et la pratique

## FORMATRICE

Nathalie FERNANDEZ

Psychologue, coach et conseillère bilan de compétences. Intervenante auprès de l'asbl PSSD

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3333	PSSD asbl	Centrale de l'Emploi de la Ville de Bruxelles	boulevard d'Anvers 26 1000 Bruxelles	01-10-24 08-10-24	2	09:00 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN623	PSSD asbl	2

# Comment appliquer des comportements adaptés et efficaces face à l'agressivité ?

## CIBLE

Toute personne exposée à des situations agressives et qui souhaite se donner les moyens de les prévenir et de les gérer tout en se préservant

## OBJECTIFS

- Comprendre la mécanique de la montée de l'agressivité, savoir d'où elle vient et à quoi elle sert
- Intégrer des outils de décodage des différents signaux présents lors de l'agressivité et d'une agression (énervement, impatience, violence verbale, passage à l'acte)
- Développer ses capacités à gérer les difficultés et assimiler les différents mécanismes de défense
- Faire face aux agressions verbales et aux risques d'agressions
- Appliquer des comportements adaptés et efficaces dans un contexte d'agressivité

## CONTENU

- Définir l'agressivité, l'agression et la violence sous toutes ses formes
- Identifier les caractéristiques de l'agressivité
- Situer son propre mode de fonctionnement face à l'agressivité
- Reconnaître et apprendre à ressentir ses émotions
- Mettre en place une attitude constructive et efficace
- Prévenir et gérer les situations vécues comme agressives
- Découvrir les outils et techniques appropriées au contexte
- Voir les différentes étapes qui conduisent à l'agressivité voire à la violence
- Apports de différentes techniques face à l'agressivité
- Outils d'intervention (stratégie de désescalade, de résistance...)
- La communication assertive
- Les positions perceptuelles
- La prise de conscience de son corps

## MÉTHODE

- Alternance de présentations théoriques, d'expériences des participant-e-s et exercices pratiques : mises en situations, jeux de rôles
- Dynamique de groupe qui soutient le partage des vécus et des stratégies liées à l'agressivité
- Pratique d'une palette d'outils efficaces
- Débriefing réguliers
- Retours réflexifs sur les acquis et transfert dans les situations professionnelles concrètes
- Retours de la pratique et évaluation
- Support pédagogique powerpoint et syllabus à la disposition des participant-e-s

## FORMATRICE

Ginette DEBUYCK

Formatrice, superviseure, master en sciences de l'éducation, médiatrice familiale agréée

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3320	Médiations asbl	Carrefour 19	rue du marteau 19 1000 Bruxelles	27-05-24 30-05-24 10-06-24 18-06-24	4	09:30 - 16:00

# Gestion de conflits et ados

## « Ados et conflits : top départ ! »

### CIBLE

Toute personne travaillant avec des adolescent-e-s ou souhaitant comprendre et transformer les situations de conflit en communication saine et authentique

### OBJECTIFS

- Identifier et nommer ses représentations concernant le public adolescent et se confronter à celles d'autrui
- Découvrir et identifier les éléments du développement physiologique, cognitif et psychologique qui permettent de mieux appréhender les attitudes et comportements du public adolescent
- Identifier et nommer les impacts relationnels inhérents
- Se situer personnellement par rapport au conflit afin d'optimiser ses ressources méthodologiques et psychologiques pour mieux adapter sa communication et son relationnel face au conflit
- Observer le non verbal et identifier les émotions en jeu dans le conflit afin de mieux décoder les intentions non explicites

### CONTENU

- Jeu cadre de démarrage « 3 mots pour le dire » + débriefing
- Brainstorming/création de panneaux afin de faire émerger les représentations de chacun-e à propos du public adolescent + débriefing et constats en termes relationnels
- Focus sur les notions d'a priori, de préjugé et de normes sociales
- Visionnage de 4 séquences vidéo et rédaction de comptes rendus/synthèses
- Synthèse concernant les différents aspects du développement des adolescent-e-s et mise en évidence des impacts relationnels inhérents
- Exercice de ré-évocation (classement de fiches « mots-clés »)
- Focus sur la partie limbique du cerveau + la gestion des émotions dans le conflit
- Jeux de rôle et mises en situation
- Communication et interprétation/3 processus d'interprétation + lien avec le conflit
- Différents types de conflits interpersonnels donc différents modes de gestion + lien avec l'adolescent-e
- Exercice de décodage des attitudes face à la frustration à travers l'analyse de situations + lien avec l'adolescent-e et le conflit
- Focus sur l'agressivité, la colère, la violence
- L'assertivité comme outil de gestion positive des conflits
- Analyses de situations conflictuelles

### MÉTHODE

Sachant que chacun-e est unique, le-la formateur-riche privilégiera une approche impliquant l'utilisation de styles pédagogiques à la fois appropriatifs (où le-la formateur-riche est avant tout un guide), formels (où les apprentissages sont structurés), et informels qui fonctionnent de manière souple et démocratique.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3329	Formeville asbl	Formeville asbl	rue Coenraets 66 1060 Bruxelles	05-02-24 13-02-24	2	09:00 - 16:30

### PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN624	Formeville asbl	2

# Politique de non contention en institution de soins : utopie ou réalité ?

## CIBLE

Personnel travaillant en MR/MRS

## OBJECTIFS

- Repérer les situations problématiques et les troubles qui entraînent une décision de contention chez des personnes souffrant de troubles cognitifs
- Utiliser des modèles d'analyse de situation et de résolution de problème afin de cerner les causes des troubles et de ces situations problématiques
- Parcourir les alternatives possibles à la contention pour les personnes souffrant de démence
- Conscientiser sur l'importance de l'analyse préalable des réels besoins de la personne et l'implication des différents acteurs avant l'application d'un moyen de contention

## CONTENU

- Contexte théorique et légal (principes et limites)
- Travail sur les représentations des participant-e-s
- Troubles cognitifs majeurs, risque de chutes et troubles du comportement
- Les différents types de contention
- Conséquences liées à la contention
- Aperçu des motifs de recours à la contention, des risques et des dérives
- Conséquences liées à la contention
- Procédure d'utilisation des contentions et suivi à assurer
- Détermination de mesures alternatives à l'utilisation des contentions
- Aspect éthique
- Politique de réduction de la contention dans votre établissement : analyse de diverses situations problématiques et recherche de solutions appropriées
- Procédure d'utilisation des contentions et suivi à assurer.
- Outils d'analyse de situation et de résolution de problèmes
- Recherche des causes racines des comportements et attitudes des résident-e-s souffrant de démence
- Répondre aux besoins propres de l'individu : détermination de solutions et alternatives individualisées

## MÉTHODE

Support théorique accompagné d'une réflexion et d'une participation active du groupe avec analyse de situations vécues dans l'institution. Basés sur le vécu, attentes et connaissances des participant-e-s, méthodes et ateliers de pédagogies interactives (méthode de facilitation visuelle et Thiagi)

## FORMATRICE

Cynthia DELPIERRE

Ergothérapeute et référente pour la démence. Expérience de terrain dans des postes de management et direction de MRS ; experte en démarche qualité.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3342	Formations Repère	Formations Repère	rue de la maîtrise 2 1400 Nivelles	08-02-24	1	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ

Référence	Opérateur	Jour
IN625	Formations Repère	1

# Réflexions autour de la contention

## CIBLE

Tou-te-s les travailleur-euse-s du secteur des personnes âgées/des personnes handicapées ou de l'aide à la jeunesse qui se sentent concerné-e-s par la question de la contention

## OBJECTIFS

- Découvrir les lois et normes en matière de contention
- Définir les diverses situations concernées par la contention
- Interroger la pratique et les connaissances des participant-e-s en matière de contention
- Informer sur la prévention, les risques et les conséquences de la contention
- Valoriser le rôle des participant-e-s (toutes fonctions confondues) et l'importance de la pluridisciplinarité dans la réflexion, la prévention, la surveillance et l'accompagnement de la contention

## CONTENU

Cette formation a pour objectif de susciter la réflexion autour de la contention, à la lumière d'apports théoriques et d'exercices pratiques. La contention, c'est quoi ? Pour qui ? Pourquoi ?

- Les différents types de contention (physique, psychologique, médicamenteuse, architecturale, mécanique...)
- Les droits fondamentaux et le cadre légal de la contention selon les secteurs
- L'équipe pluridisciplinaire face à la contention : arbre décisionnel, procédure, processus de traçabilité, réévaluation, mise en place d'une vigilance spécifique, importance de la pluridisciplinarité, prévention, alternatives
- Les risques liés à la contention (somatiques, traumatiques, psychiques)
- L'institution face à la contention : charte institutionnelle, projet de soins, projet de vie
- Le-la professionnel-le face à la contention : aspect émotionnel, sens, valeurs, questionnement éthique

## MÉTHODE

Cette formation a pour objectif la « mise en action » des concepts développés. Elle constitue un levier qui doit permettre aux participant-e-s de développer de nouvelles capacités à appréhender leur quotidien professionnel.

- Méthodologie active et participative
- Espace d'analyse de situations vécues, d'observation, d'expression, d'écoute et de parole
- Concepts théoriques illustrés par des exercices de mise en situation, de communication, de partage d'expérience...
- Invitation à identifier des pistes d'actions concrètes à mettre en place dès le lendemain

## FORMATRICES

Lydia LASSAUX  
Psychologue, superviseuse et formatrice

Marie-Philippe HAUTVAL  
Psychologue, superviseuse et formatrice

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3341	CEFEM	Auberge de jeunesse de Charleroi	rue du Bastion d'Egmont 3 6000 Charleroi	15-02-24 22-02-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN688	CEFEM	2

# Contention et troubles cognitifs : pour une autre vision du danger

## CIBLE

Toutes les personnes de l'accompagnement des personnes âgées en institution

## OBJECTIFS

- Différencier les types de contention et connaître leurs risques
- Développer une approche plus objective du risque et du danger et réaliser une analyse de risque des situations qu'il accompagne
- Connaître et appliquer la procédure décisionnelle en matière de contentions
- Connaître les alternatives à la contention
- Amener le sujet en réunion pluridisciplinaire de manière objective et suivant un déroulé cohérent et construit

## CONTENU

- Base légale, définition de la contention et analyse
- Le motif d'usage :
  - les difficultés quotidiennes qui amènent à utiliser la contention envers les personnes âgées ayant des difficultés cognitives, les dérive – différencier problème et danger ; précaution et protection
  - les motifs restrictifs légaux d'usage autour du danger
  - l'analyse objective du danger, de la probabilité de réalisation du risque et de ses conséquences potentielles
- Les risques et les effets secondaires physiques et psychologiques de la contention
- Le débat éthique autour de la contention, sécurité, responsabilité, risques et liberté
- La procédure décisionnelle légale et la capacité décisionnelle des personnes âgées ayant des difficultés cognitives
- La place de la famille : ses craintes pour la sécurité de son proche, son rôle en tant que représentant-e
- Le rôle décisionnel des personnes concernées malgré leurs troubles cognitifs
- La recherche des causes des comportements
- Envisager d'autres modalités ou des solutions alternatives
- Le suivi et l'évaluation des décisions prises

## MÉTHODE

Travail de groupe, travail de réflexion et d'application de la théorie sur des situations vécues par les participant-e-s, débats d'idées, échanges et structuration + mise en lumière par des apports théoriques

## FORMATRICE

Caroline GUFFENS

Formation de juriste, de directrice de maison de repos et d'éthique des soins de santé. Elle a construit et fait évoluer cette formation sur la contention depuis plus de 15 ans. Elle participe au groupe de travail de l'AVIQ sur la contention. Elle délivre régulièrement cette formation en institution et a contribué à la recherche menée par sa collègue Valentine Charlot sur la création d'un outil d'aide à la décision en matière de contention pour les Services d'Aide à Domicile.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3340	Le Bien Vieillir Asbl	Le Bien Vieillir Asbl	rue Pépin 29 5000 Namur	19-03-24	1	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN626	Le Bien Vieillir Asbl	1

# La contention dans la gestion physique des comportements violents

## CIBLE

- Personne travaillant auprès des personnes en situation de handicap et devant faire face aux comportements violents
- Responsables souhaitant amener ses équipes à reconsidérer les actions de prévention des comportements violents

## OBJECTIFS

- Connaître les différents types de contention, le contexte dans lequel elles peuvent être appliquées et les risques encourus
- Analyser les besoins de la personne et l'implication des différents acteurs avant l'application d'un moyen de contention
- Mettre en place une politique de réduction/non contention dans son établissement

## CONTENU

- Contexte éthique et légal de la contention ?
- Cadre réglementaire
  - La contention comme intervention? Dimension éthique
  - Motifs de recours à la contention, risques et dérives
  - Représentations mentales autour de la violence
- Qu'entend-on par « comportement violent » ?
  - Déterminer les sources de violences rencontrées
  - En comprendre les mécanismes, les effets
  - Prendre conscience de nos propres attitudes et leurs impacts sur la relation
  - Perception du degré de violence et de la dangerosité d'un comportement débordant
- Prévenir, désamorcer et sécuriser
- Techniques de prévention et d'évitement
  - Techniques de transport et de mise en sécurité
  - Quelles sont les pratiques alternatives en situation de crise ?
  - Garantir la bienveillance
- Analyse des comportements : en comprendre le contexte d'apparition, le mécanisme et envisager différentes postures éducatives
- Procédures institutionnelles et suivi garantissant les droits fondamentaux de la personne
- Gérer physiquement les comportements violents
- Envisager les différentes formes de contention, leurs significations et leurs effets pour les jeunes et les intervenant-e-s

## MÉTHODE

- Apports théoriques basés sur la législation en vigueur tout en établissant des liens avec les pratiques institutionnelles
- Ateliers pratiques de mises en situation
- Répétitions des procédures afin d'acquérir suffisamment d'automatismes pour agir de façon sûre et sécurisée lors d'une crise
- Partage d'expériences

## FORMATEUR

François EVRARD

Educateur spécialisé certifié en gestion des comportements violents. Directeur d'institution de soins. Formation PCMA

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3323	Formations Repère	Formations Repère	rue de la maîtrise 2 1400 Nivelles	17-04-24 24-04-24	2	09:30 - 16:30

# Graines de médiateur·rice·s pour enfants de 6 à 12 ans

## CIBLE

Tout·e professionnel·le de l'enfance travaillant en structure collective : animateur·rice·s, éducateur·rice·s, assistant·e·s sociaux·ales, psychologues, infirmier·ère·s scolaires, acteur·rice·s associatifs...

## OBJECTIFS

- Créer un climat de confiance et de coopération dans le groupe en mettant les enfants en relation à travers des jeux de connaissance de soi et des autres
- Définir la notion de conflit à partir de représentations personnelles
- Découvrir les différentes attitudes possibles en situation conflictuelle (dont la négociation) et en mesurer l'adéquation en fonction de la situation
- Acquérir des techniques de communication, à la fois d'expression et d'écoute
- Pouvoir apprendre la négociation aux enfants ainsi que ses prérequis (gestion de l'émotion, créativité, demande)

## CONTENU

- Activités de cohésion de groupe
- Les différentes étapes de vie d'un groupe (Tuckman) Définition du conflit
- Attitudes en conflit (Thomas et Kilmann)
- Ecoute active/message clair
- Outils de négociation (SIREP)

## MÉTHODE

- Activités ludiques, activités orales ou écrites, techniques créatives
  - Mises en situation
  - Partage et échange d'expériences
- Les apports théoriques sont principalement communiqués durant les évaluations des activités

## FORMATRICES

Lysiane MOTTIAUX

Educatrice, formatrice à l'Université de Paix

Carolina FELLEMAN

Collaboratrice de l'Université de Paix

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3324	Université de Paix asbl	Université de Paix asbl	boulevard du Nord 4 5000 Namur	09-04-24 16-04-24 23-04-24	3	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN689	Université de Paix asbl	3

# Comprendre et réagir à l'agressivité des enfants

## CIBLE

Tout·e professionnel·le travaillant dans le secteur de l'aide à la jeunesse et de l'éducation

## OBJECTIFS

- Savoir distinguer l'agressivité de la violence
- Savoir distinguer les comportements inquiétants des comportements « normaux »
- Savoir décoder le « sens » des comportements agressifs chez l'enfant
- Élargir le répertoire des réactions éducatives en fonction du « sens » repéré
- Prendre conscience de son propre contre-transfert agressif
- Savoir communiquer avec les parents à ce sujet

## CONTENU

L'agressivité sur un plan plus général :

- Nous distinguerons l'agressivité de la violence
- Nous prendrons conscience que les pulsions agressives font partie de la nature humaine
- Nous détaillerons l'évolution « normale » des pulsions agressives chez les enfants et adolescent·e·s
- Nous identifierons les causes les plus fréquentes (stress, frustration, ennui, malaise physiologique, pulsions, jalousie, besoin d'amour, besoin de solitude, besoin de contact, besoin de reconnaissance, etc.)
- Nous reconnaitrons également les aspects « positifs » de l'agressivité dans le développement de l'enfant

L'agressivité sur un plan plus symptomatique :

- Nous détaillerons les indices qui nous permettent de distinguer les situations « inquiétantes » des situations « moins inquiétantes »
- Sur un plan individuel, l'agressivité persistante chez un enfant peut se comprendre comme le signe d'une souffrance (peur, jalousie, sentiment d'abandon, instinct de survie, solitude, mésestime de soi, méfiance, etc.)
- Sur le plan expressif, l'agressivité peut être projetée sur les autres (destructions, passages à l'acte, injures, etc.) ou tournée vers soi (culpabilité, dépression, automutilations, etc.)
- Sur un plan psychopathologique, l'agressivité peut s'inscrire dans une problématique d'attachement, de dépression, d'anxiété, etc.

## MÉTHODE

- Exposés théoriques
- Partage d'expériences en grand groupe et en petits groupes
- Analyse de situations amenées par le·la formateur·rice et par les participant·e·s

## FORMATEUR·RICE·S

Frédéric DELVIGNE

Psychologue et psychothérapeute de famille

Isabelle HABETS

Psychothérapeute (approche systémique)

Anne-Sophie BOUMAZA

Psychologue. Intervenante familiale dans le secteur de l'aide à la jeunesse

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3328	Synapsi	La Grange des Six Heures	rue des Six Heures 2 1457 Walhain	15-04-24 22-04-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN689	Synapsi	2

# Comment réagir face aux moqueries ?

## CIBLE

- Professionnel-le-s de la jeunesse s'occupant de jeunes de 10 à 15 ans : éducateur-ric-e-s, animateur-ric-e-s, travailleur-euse-s sociaux-iales...
- Jeunes travailleur-euse-s du secteur démarrant leur carrière
- Professionnel-le-s de la santé : infirmier-ère-s, psychologues...

## OBJECTIFS

- Comprendre l'enjeu des insultes, surnoms et moqueries
- S'ancrer et prendre du recul
- Poser ses limites de façon adaptée
- Expérimenter une palette de réactions différentes et prendre conscience de leurs conséquences
- Pouvoir s'affirmer et gagner en assurance

## CONTENU

Insultes, surnoms, moqueries font partie du quotidien des groupes de jeunes.

Comment y réagir en tant qu'adulte ?

Comment travailler avec les jeunes ces normes de comportement et leurs répercussions sur chacun-e ?

Comment apprendre aux jeunes à y faire face lorsqu'ils-elles sont ciblé-e-s ?

### Contenu

- Distinction entre humour et moquerie
- Normes de groupe et pression à la conformité
- Ancrage corporel : posture et respiration
- Écoute : pouvoir entendre l'émotion de l'autre
- et ce qui suscite cette émotion
- Assertivité : expression claire des demandes et des limites
- Répartie : techniques d'improvisation

## MÉTHODE

- Activités concrètes, exercices corporels, entraînement verbal...
- Mises en situation et improvisation
- Apports théoriques
- Partage et échange d'expériences

## FORMATRICES

Nathalie DEFOSSE

Licenciée en droit, formatrice à l'Université de Paix

Pascaline GOSUIN

Licenciée en arts dramatiques, comédienne, hypothérapeute, formatrice à l'Université de Paix

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3327	Université de Paix asbl	Université de Paix asbl	boulevard du Nord 4 5000 Namur	03-06-24 04-06-24	2	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN628	Université de Paix asbl	2

# Harcèlement entre jeunes : comprendre, identifier, agir

## CIBLE

Tout·e professionnel·le ayant affaire à un·e ou plusieurs adolescent·e·s

## OBJECTIFS

- Se construire une représentation du phénomène de harcèlement en le distinguant des autres formes de violences
  - Distinguer les différents types de prévention
- notamment pour éviter l'effet inverse des actions menées pour prévenir les faits de harcèlement

## CONTENU

Les apports théoriques de la formation viseront à outiller les participant·e·s pour mieux comprendre le harcèlement entre enfants et ados, ses conséquences, sa dynamique particulière en tant que phénomène de groupe.

La question de l'identification du phénomène par rapport à d'autres formes de violence sera aussi étudiée. L'accent sera mis par ailleurs sur les différents types d'actions de prévention pour tou·te·s les acteur·rice·s du groupe, toujours dans une perspective globale qui consiste d'abord à rechercher et à agir pour favoriser le bien-être de chacun·e.

Les activités et exercices pratiques seront axés dans un premier temps sur le climat du groupe et de l'institution (bien-être, confiance et coopération).

Dans un deuxième temps, l'accent sera mis sur des activités de sensibilisation spécifiques au harcèlement et à différentes formes de discrimination.

Enfin, le troisième aspect de la pratique portera sur des techniques d'intervention : la méthode du groupe d'entraide.

Références théoriques (e.a.) : Dan Olweus, Éric Debarbieux, Nicole Catheline, Jean-Pierre Bellon, Bertrand Gardette, Benoît Galand, Georges Robinson & Barbara Maines, Christina Salmivalli, G. Deboutte

## MÉTHODE

- Approche expérientielle pour les outils et techniques de prévention et d'intervention
- Apports théoriques
- Supports et techniques variés : activités ludiques, corporelles, supports « médias », questionnaires...
- Exercices pratiques pour tester et intégrer les techniques d'entretien individuel ou en groupe

## FORMATEUR·RICE

Frédéric DUPONCHEEL

Éducateur spécialisé, formateur à l'Université de Paix

Stéphanie PONCELET

Animatrice d'ateliers pour adolescent·e·s, médiatrice agréée, formatrice à l'UP

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3325	Université de Paix asbl	Université de Paix asbl	boulevard du Nord 4 5000 Namur	18-11-24 19-11-24 25-11-24 26-11-24	4	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN629	Université de Paix asbl	4

# Graines de médiateur·rice·s pour les enfants de 3 à 6 ans

## CIBLE

Tout·e professionnel·le de l'enfance (3-6 ans) travaillant en structure collective : animateur·rice·s, éducateur·rice·s, assistant·e·s sociaux·ales, psychologues, infirmier·ère·s, logopèdes, psychomotricien·ne·s, acteur·rice·s associatif·ve·s...

## OBJECTIFS

Les participant·e·s seront amené·e·s à acquérir des outils et à développer des attitudes éducatives qui permettront aux enfants de :

- Entrer en contact avec les autres
- Mieux se connaître
- Découvrir les points communs et les différences
- Prendre sa place dans le groupe en respectant celle des autres
- Comprendre que le conflit est un désaccord
- Identifier les 4 attitudes possibles en cas de conflit
- Être à l'écoute de ses sensations, reconnaître les émotions et les nommer
- Pouvoir dire STOP à l'autre, mettre ses limites
- Faire une demande
- Élargir le champ des solutions au conflit
- Découvrir les étapes de la négociation

## CONTENU

Vous travaillez avec un groupe d'enfants de 3 à 6 ans.

Vous avez envie de doter les enfants d'habiletés sociales qui leur permettent d'entrer en contact avec les autres, à prendre leur place dans le groupe, à communiquer au lieu de taper, à résoudre leurs conflits.

Contenu :

- Cohésion de groupe
- Définition du conflit
- Attitudes possibles en situation conflictuelle
- Distinction fait/jugement
- Identification et gestion des émotions
- Écoute active
- Message clair, demande
- Méthodes de gestion de conflits
- Créativité dans la recherche de solutions

## MÉTHODE

- Activités concrètes et ludiques
- Débriefing des activités vécues
- Apports théoriques
- Partages d'expériences
- Transfert dans le contexte professionnel

## FORMATRICES

Julie DUELZ

Licenciée en psychologie spécialisée en éducation, formatrice à l'Université de Paix

Pascaline GOSUIN

Licenciée en arts dramatiques, comédienne, hypnothérapeute, formatrice à l'Université de Paix

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3326	Université de Paix asbl	Université de Paix asbl	boulevard du Nord 4 5000 Namur	28-11-24 29-11-24 09-12-24	3	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN630	Université de Paix asbl	3

# Lutter contre le harcèlement entre usager·ère·s : prévenir et intervenir

## CIBLE

Animateur·rices, éducateur·rices ou autres intervenant·e-s travaillant avec un groupe de personnes

## OBJECTIFS

- Découvrir les différentes formes de harcèlement, leurs caractéristiques, les conséquences qu'elles impliquent sur les acteur·rice·s (harceleur·euse·s, témoins, victimes) et leurs prévalences
- Découvrir des pistes de prévention, d'intervention et d'aide pour les différent·e·s acteur·rice·s. Expérimenter certaines techniques
- Apprendre à reconnaître les indicateurs liés à ces phénomènes
- Analyser la pertinence de ces pistes en fonction des réalités de terrain et des cas rencontrés
- Envisager les démarches à mettre œuvre (y compris au niveau collectif)

## CONTENU

- Définition, formes, mécanismes, facteurs de risque, conséquences du harcèlement
- La prévention : animation « Chahut », régulation des espaces de vie et de parole
- Les interventions individuelles (faciliter la défense verbale/numérique) et au sein du groupe (jeu théâtral des « 3 figures », entretiens), les collaborations
- Application : scénario, jeu théâtral, gestion du groupe de parole et élaboration d'un projet harcèlement

## MÉTHODE

Brainstorming, vidéos, illustrations, travaux de groupe, jeu théâtral, discussions

## FORMATEUR·RICE

Carine ROUHART

Licence en logopédie, master en sciences du travail, formatrice

Jacques DEBATTY

Formateur depuis 35 ans sur ce thème

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3339	COCOON	COCOON	ruelle Renard 11 4030 Liège	06-06-24 13-06-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN631	COCOON	2

# Repenser l'action interculturelle : pourquoi ? comment ?

## CIBLE

- Travailleur·euse·s sociaux·ales et sanitaires
- Gestionnaires d'équipe
- Coordinateur·trice·s de projet

## OBJECTIFS

- Repenser le sens de l'action interculturelle pour améliorer la conception d'un projet
- Repenser la méthodologie, notamment la participation des publics, dans la gestion de projet
- Sensibiliser au racisme, non conscient, au sein des projets interculturels
- Offrir un espace de savoir collectif
- Améliorer son travail de terrain

## CONTENU

Un regard décalé sur la gestion de projets interculturels : pourquoi au fond de l'interculturel ? Comment améliorer le déroulement des projets ? Comment améliorer la participation et la mobilisation des publics ? Un regard également sur le racisme structurel au sein de la gestion de projet interculturel et son impact sur la participation et les réactions de publics participants. Un regard enfin sur vos propres pratiques tout au long de la formation.

## MÉTHODE

La formatrice privilégie l'approche inductive en présentant des cas de terrain ou des outils de mise en action des participant·e·s afin qu'ils·elles en induisent les considérations plus générales. Elle privilégie les échanges et le travail en sous-groupes, en rebondissant sur les apports et compétences des participant·e·s.

## FORMATRICE

### Anne-Claire ORBAN

Active dans le domaine de l'interculturalité et de l'anti-racisme depuis 10 ans, à Bruxelles et à Namur. Elle porte une attention particulière au domaine des micro-agressions dans la gestion de projet et amène à se décentrer et à changer de regard dans son cadre professionnel.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3319	Le Jardin Animé	CSI La Pairelle	rue Marcel Lecomte 25 5100 Jambes	28-03-24 29-03-24	2	09:00 - 17:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN632	Le Jardin Animé	2

# Accueil, besoins et prise en charge du public LGBTQIA+

## CIBLE

Les professionnel·le·s de la santé au sens large : médecins (généralistes ou spécialisés), infirmier·ère·s, psychologues, animateur·rice·s d'EVRAS, personnel d'accueil...

## OBJECTIFS

- Connaître les spécificités de santé des populations LGBTQIA+
- Déconstruire les représentations hétéro-normatives et cis-normatives
- Connaître et utiliser les outils, tests et traitements appropriés
- Connaître les attitudes favorisant une posture d'accueil
- Discuter aisément sur les orientations et les pratiques sexuelles

## CONTENU

- Introduction à la santé LGBTQI+ : notions, recherches, contexte
- Définition des termes relatifs à la communauté LGBTQI+, l'approche de la santé globale au service des patient·e·s
- Santé des personnes transgenres et intersexuées : bases théoriques, besoins spécifiques, et santé spécifiques des personnes trans
- Comment aborder les personnes transgenres et intersexuées en tant qu'individu·e et (futur·e) professionnel·le (de la santé/santé mentale) ? Quel serait l'accueil le plus adéquat ? Les aspects médicaux, les modifications corporelles possibles (mais non-systématiques) lors de transitions féminisantes/masculinisantes et leurs conséquences sur l'expression de genre
- Les aspects de santé sexuelle transspécifique
- (ex: quelles interactions entre les traitements hormonaux féminisants/masculinisants et la capacité de procréation/la contraception ?, comment accueillir une demande autour de la grossesse (désirée ou non) d'un homme transgenre...)
- Santé des FSF (Femmes ayant des relations sexuelles avec d'autres femmes) : témoignages, besoins spécifiques, outils
- Santé des HSH (Hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes) : témoignages, besoins spécifiques, outils
- Les hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes (HSH) présentent des vulnérabilités en santé méconnues des professionnel·le·s de santé

## MÉTHODE

Les méthodes pédagogiques seront variées et viseront à favoriser les liens entre les données théoriques et le terrain

## FORMATEUR·RICE·S

Valentin BLAISON  
Formateur à Ex Aequo

Marine DE TILLESSE  
Chargée de projets à Tels Quels  
Aurore DUFRESNE  
Formatrice à Genres Pluriels

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3371	Tels Quels	Les Grands Carmes	rue des Grands Carmes 22 1000 Bruxelles	04-04-24 11-04-24	2	09:30 - 16:30

# Analyse des pertes liées au vieillissement

## CIBLE

Formation tout public pour toute personne intéressée par ce sujet

## OBJECTIFS

- Identifier les aspects physiques, psychologiques et sociaux du vieillissement
- Définir les notions de perte et de deuil et identifier les différentes étapes du deuil
- Reconnaître les blocages pouvant apparaître dans le processus de deuil
- Accompagner le-la patient-e dans son processus de deuil
- Améliorer la communication entre soignant-e-s et soigné-e-s

## CONTENU

- Définir les notions de perte et de deuil de la personne âgée
- Identifier les pertes et les deuils liés au vieillissement
- Comprendre les aspects physiques, psychologiques et sociaux du vieillissement
- Comprendre le vécu psychologique et émotionnel de la personne âgée confrontée à ces différentes pertes
- Pouvoir identifier les besoins de la personne âgée dans ce contexte de pertes et l'importance d'y répondre de manière adaptée
- Pouvoir différencier besoins et désirs
- Discuter autour des capacités d'adaptation aux changements de la personne âgée et ce qui peut être fait pour rendre ces derniers moins difficiles à vivre
- Pouvoir accompagner la personne âgée à travers ses pertes en renforçant le lien dans la relation
- Trouver une place juste pour le-la soignant-e en relation avec le sujet âgé au cœur de ce contexte fragile de pertes, séparations et deuils
- Comprendre comment le fait d'être en lien peut poser davantage de difficultés à la personne vieillissante

## MÉTHODE

- Apports théoriques (exposé powerpoint) en support de la pratique, afin de permettre la compréhension de l'ensemble des mécanismes sous-jacents au processus de vieillissement ainsi qu'aux pertes qui y sont inévitablement liées et à la manière spécifique dont celles-ci vont être vécues par le sujet
- Partage de vécus et d'expériences entre participant-e-s
- Mises en situation et illustrations concrètes
- Analyses de cas
- Des exercices de production d'idées nouvelles, de réflexion de groupe et d'échange de pratiques

## FORMATRICE

Sabine VASSART

Assistante sociale, licenciée en sciences de la famille et de la sexualité, formée à la thérapie familiale et à l'intervention systémique, à la sexologie clinique

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3362	SARAH asbl	Espace Santé	boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	13-09-24	1	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN633	SARAH asbl	1

# Troubles du comportement : un chariot d'activités utiles

## CIBLE

- Personnel travaillant en institution de soins ou à domicile
- Personnel confronté à des situations difficiles de troubles du comportement
- Tout-e professionnel-le désireux-euse de mettre en place des activités variées pour soigner

## OBJECTIFS

- Améliorer l'accompagnement des situations difficiles et informer les professionnel-le-s travaillant en institution de soins des différents types de démence pouvant être rencontrés
- Sensibiliser le personnel sur les différentes méthodes de prises en charge adaptées aux personnes souffrant de troubles cognitifs et comportementaux
- Acquérir un éventail d'activités flash
- Être capable de mettre en place un chariot pratique et ses activités d'urgence
- Amener le personnel soignant à adopter une attitude sécurisante et humaine dans l'accompagnement de ces personnes

## CONTENU

- Présentation des différents types de démences pouvant être rencontrés en gériatrie
- Aperçu des différentes méthodes de prise en charge : écoute active, la validation, la réminiscence, l'humanité
- Créer un cadre de vie sécurisant
- L'approche non médicamenteuse, une alternative positive aux médicaments
- Des activités variées pour soigner, une réponse aux besoins
- De la préparation des activités à leurs utilisations quotidiennes : différents types d'interventions et déroulements
- Présentation d'éventail d'activités flash
- Découvrir les activités à mettre en œuvre sur le terrain : un chariot pratique et ses activités d'urgence

## MÉTHODE

Support théorique accompagné d'une réflexion et d'une participation active du groupe en fonction des situations vécues en institution. Ateliers concrets et pratiques : participation active du groupe. Impulser une dynamique positive de création.

## FORMATRICE

Karin OMYLINSKI

Educatrice spécialisée en MR/MRS et référente pour la démence

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3361	Formations Repère	Formations Repère	rue de la maîtrise 2 1400 Nivelles	17-09-24	1	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN634	Formations Repère	1

# Les opportunités de l'inclusion

## CIBLE

Professionnel-le-s de l'enfance

## OBJECTIFS

- Connaître les besoins spécifiques des enfants porteurs de handicap(s)
- Prendre conscience des stéréotypes et des aprioris négatifs à propos du handicap
- Acquérir des compétences en matière d'accueil, d'inclusion et d'intégration d'un enfant porteur de handicap au sein du groupe d'enfants et au sein de l'équipe
- Prendre conscience de l'intérêt humain et de l'enrichissement mutuel d'un accueil inclusif

## CONTENU

L'accueil d'un enfant porteur d'un handicap suscite d'ordinaire de nombreuses réticences parmi les professionnel-le-s de la petite enfance. De l'avis de ceux-celles qui se sont lancé-e-s dans l'aventure, l'accueil d'un enfant porteur d'un handicap est une expérience riche et positive pour les professionnel-le-s, pour les autres enfants et pour le milieu d'accueil en général.

Dans un premier temps, nous explorerons l'imaginaire plutôt négatif et les stéréotypes qui résonnent en nous lorsque nous parlons de « handicap ». Nous constaterons combien cet imaginaire explique souvent les réticences des professionnel-le-s quand il s'agit d'accueillir un enfant porteur de handicap.

Partant de la notion de « besoins spécifiques », nous présenterons les handicaps les plus souvent rencontrés par les professionnel-le-s (déficience physique, mentale, sensorielle, psychique....). Nous constaterons que tous les enfants ont des besoins spécifiques ; certains plus que d'autres. Partant de ce constat, nous reconnaitrons que les équipes ont toutes les compétences pour accueillir un enfant à besoins spécifiques. A cet égard, nous évoquerons également les aides et conseils extérieurs existants (AVIQ, associations, etc.).

Dans un deuxième temps, plus concret, nous détaillerons les éléments d'un accueil de qualité et d'une inclusion réussie. Des outils concrets seront partagés par la formatrice et par les participant-e-s. Comment collaborer avec les parents ? Comment initier une dynamique d'accueil et d'intégration avec les autres enfants ? Comment mobiliser l'équipe et contourner les réticences ?

## MÉTHODE

A côté de données « objectives » (outils, concepts, propositions d'aménagements, etc.) la formation fera également de la place à l'expression de données « subjectives » (imaginaire, réticences, étrangeté, etc.). Le partage d'expériences (positives ou négatives) sera sollicité et nous en tirerons chaque fois des enseignements en terme d'amélioration des dispositifs d'inclusion.

## FORMATRICE

Mélissa EMMERICH

Psychologue, coach scolaire, enseignante et formatrice

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3358	Synapsi	La Grange des Six Heures	rue des Six Heures 2 1457 Walhain	05-04-24	1	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN690	Synapsi	1

# Bientraitance de la personne âgée en MR et MRS

## CIBLE

Toute personne en contact avec des personnes âgées et se sentant touchée ou impliquée par la question de la bientraitance y trouvera sa place, en particulier le personnel des maisons de repos et de soins, des hôpitaux, des maisons médicales et des centres de soins à domicile, toutes fonctions et qualifications confondues

## OBJECTIFS

- Définir et illustrer les termes de bientraitance – maltraitance – malveillance
- Informer sur les causes et incidences de la maltraitance, accompagner ces propos par des cas vécus
- Interroger la pratique des participant-e-s en matière de bientraitance
- Élaborer des pistes pour plus de bientraitance au quotidien
- Valoriser le rôle des participant-e-s (toutes fonctions confondues) et l'importance de la pluridisciplinarité dans l'accompagnement des résident-e-s

## CONTENU

Cette formation a pour but d'ouvrir les yeux sur les risques, les causes et les conséquences de la maltraitance. Elle permet aux participant-e-s de :

- prendre un temps de questionnement sur leurs pratiques, leurs habitudes, dans le but de tendre à toujours plus de bienveillance
- réfléchir aux notions de bientraitance, maltraitance, non-traitance
- aborder avec un regard éthique, les sujets suivants : différentes sortes de maltraitance, qui peut être maltraitant, comment reconnaître les signes de maltraitance ? Comment dénoncer de la maltraitance ?

## MÉTHODE

Cette formation a pour objectif la « mise en action » des concepts développés. Elle constitue un levier qui doit permettre aux participant-e-s de développer de nouvelles capacités à appréhender leur quotidien professionnel.

- Méthodologie active et participative
- Espace d'analyse de situations vécues, d'observation, d'expression, d'écoute et de parole
- Concepts théoriques illustrés par des exercices de mise en situation, de communication, de partage d'expérience, etc.
- Invitation à identifier des pistes d'actions concrètes à mettre en place dès le lendemain

## FORMATRICES

Anne DUCAMP

Psychologue, formatrice, superviseuse et enseignante

Françoise KETELBUTERS

Formatrice, infirmière de formation

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3356	CEFEM	Auberge de jeunesse Bruegel	rue du Saint-Esprit 2 1200 Bruxelles	08-04-24	1	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN635	CEFEM	1

# Réfléchir à la bientraitance et à la maltraitance

## La bientraitance cache-t-elle la maltraitance ?

### CIBLE

Tout public

### OBJECTIFS

- Maîtriser les concepts de maltraitance et de bientraitance
- Intégrer la bientraitance dans sa pratique professionnelle
- Détecter les risques de maltraitance
- Repérer types de maltraitance ou de négligence
- Modifier ses fonctionnements, ses habitudes pour installer la bientraitance

### CONTENU

- Les maltraitements les plus fréquentes infligées aux personnes handicapées ou en souffrance mentale
- L'évaluation de situations en vue d'une modification de comportements
- Analyse de chaque situation au cas par cas à partir du vécu de chacun-e
- Réflexion sur le rôle et le point de vue de chaque acteur-riche ayant participé aux situations spécifiques
- Fréquence, causes, conséquences et plaintes relatives à la maltraitance ; réflexion sur les stratégies pouvant aboutir à de la bientraitance

### MÉTHODE

Cette formation se fera à partir de l'expérience de chacun-e ainsi que de situations vécues. Le lien entre théorie et pratique sera alors plus pertinent. Ce va et vient permettra aux participant-e-s de s'approprier les concepts, outils, théories abordés durant la formation.

Les exercices pratiques seront variés et feront intervenir, entre autres, les participant-e-s sous forme de jeux de rôles afin de comprendre au mieux les situations, d'identifier des pistes d'action et d'intégrer la bientraitance dans sa pratique quotidienne.

### FORMATEUR

Giacomo DIANA

Expert excellence opérationnelle, infirmier cadre, spécialisé en santé mentale et psychiatrie.

Master en sciences du travail, professeur de psychopathologie, psychopédagogie et déontologie à la province de Liège.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3357	CECOTEPE	Maison Provinciale de la Formation	rue Cockerill 101 4100 Seraing	01-07-24 02-07-24	2	09:00 - 16:00

### PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN636	CECOTEPE	2

# Mise en place d'une communication gestuelle pour une personne non oralisante

## CIBLE

Responsable d'équipe/de projets, psychologue, assistant-e social-e-, paramédical (logopède, kiné, ergothérapeute, infirmier-ère...), éducateur-riche ou autre intervenant-e en institution

## OBJECTIFS

- Initier à une communication gestuelle pour une personne sans parole (avec déficience intellectuelle, auditive, neurologique) en langue des signes et Sésame
- Mettre en place une communication gestuelle pour une personne sans parole (avec une déficience intellectuelle, auditive, neurologique, motrice...) dans le cadre d'un projet individualisé ou d'un projet institutionnel
- Initier à la langue des signes et en Sésame (Coghamo)
- Acquérir un bagage en langue des signes et en Sésame afin de pouvoir communiquer avec une personne non oralisante
- Etre outillé-e pour faire face à des difficultés liées à l'apprentissage, à l'implantation du projet

## CONTENU

- Objectifs d'une communication gestuelle
- Avantages/inconvénients, complémentarité avec une communication par pictogrammes
- La langue des signes, le français signé, le Sésame et le Coghamo : définition et fonctionnement
- Méthodologie : choix d'une communication gestuelle et des gestes, conditions et évaluation de l'apprentissage
- Apprentissage : de gestes relatifs à différents thèmes, en fonction des besoins des participant-e-s,
  - en langue des signes, en Sésame (et en Coghamo si demande)
  - de règles concernant la grammaire en langue des signes
- Discussions sur les difficultés liées à l'apprentissage, à l'utilisation des gestes pour le personnel et les usager-ère-s. Recherche de solutions méthodologiques, pédagogiques et/ou RH

## MÉTHODE

Exposé, démonstrations, exercices, analyse de cas et de situations-problème

## FORMATRICE

Carine ROUHART

Logopède, dispense des cours de « communications gestuelles » (langue des signes et Sésame) depuis 16 ans dans l'enseignement supérieur, dans la section logopédie. Elle donne des formations : « apprentissage d'une communication gestuelle, le Sésame », à des équipes éducatives et psychosociales.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3370	COCOON	COCOON	ruelle Renard 11 4030 Liège	11-04-24 25-04-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN637	COCOON	2

# Projet de vie institutionnel et projet de vie individualisé

## CIBLE

Toutes les personnes travaillant avec des personnes âgées, toutes qualifications et fonctions confondues

## OBJECTIFS

- Conscientiser les professionnel-le-s sur l'importance d'une démarche commune et cohérente dans leur accompagnement, portée par le projet de vie de l'établissement
- Valoriser la place de chacun-e dans un accompagnement de qualité
- Valoriser l'interdisciplinarité et renforcer la cohésion d'équipe par le rappel d'une mission commune et de l'importance de chaque maillon
- (Re)Découvrir les spécificités de tous les métiers gravitant autour du-de la résident-e
- Faciliter la construction d'un encadrement de qualité, respectueux des souhaits de vie des résident-e-s en général et des résident-e-s souffrant de troubles cognitifs

## CONTENU

- Normes applicables aux maisons de repos et maisons de soins (MR et MRS)
- Le projet de vie (PDV): définition ? Les étapes de sa construction ? Qui y collabore ? Les éléments essentiels qui le constituent ? Pourquoi est-ce un outil précieux ? Quel est notre PDV institutionnel ? Que dit-il de notre philosophie d'accompagnement ? Comment lui permettre d'évoluer ? En quoi le projet de vie peut-il contribuer à la démarche de qualité de l'institution ?
- La pluridisciplinarité, tous vers un seul but : redéfinition des missions de chacun-e et la contribution dans la réalisation du PDV
- Le projet de vie individualisé (PDVI): définition. Projet d'accueil et d'accompagnement personnalisé pour et avec le-la résident-e. Quelles démarches entreprendre pour sa construction ? Pourquoi individualisé ? Buts recherchés ? Les bénéfices pour le-la résident-e, pour les professionnel-le-s, pour l'établissement ? Comment s'y prendre ?

## MÉTHODE

- Méthodologie active et participative
- Espace d'analyse de situations vécues, d'observation, d'expression, d'écoute et de parole
- Concepts théoriques illustrés par des exercices de mise en situation, de communication, de partage d'expérience, etc.
- Invitation à identifier des pistes d'actions concrètes à mettre en place dès le lendemain

## FORMATRICES

Françoise KETELBUTERS

Formatrice, infirmière de formation, directrice qualité en maison de repos et de soins

Marie-Philippe HAUTVAL

Psychologue, superviseuse et formatrice

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3359	CEFEM	Auberge de jeunesse Bruegel	rue du Saint-Esprit 2 1200 Bruxelles	23-09-24	1	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ

Référence	Opérateur	Jour
IN638	CEFEM	1

# Favoriser la bientraitance des personnes en situation de handicap

## CIBLE

- Tout-e intervenant-e travaillant auprès de personnes en situation de handicap
- Tout-e responsable souhaitant amener ses équipes à re(considérer) cette approche

## OBJECTIFS

- Sensibiliser à une attitude d'acceptation, de consentement et de considération envers une personne, une idée
- Comprendre les dimensions du respect qui sont la base des attitudes et comportements bien traitants
- Mettre le groupe dans des situations de vies réelles des résident-e-s
- Amener les équipes à faire preuve d'empathie et être agents de la prévention de la maltraitance

## CONTENU

Le respect, c'est quoi ?

- Les dimensions du respect et de la bientraitance ? La liberté ? La sécurité ? L'individualisation ? La dignité ? La tolérance ? L'empathie
- Accompagner avec bientraitance et bienveillance : par rapports aux troubles fonctionnels physiologiques ? Par rapport aux troubles mentaux ? Par rapport aux troubles cognitifs ? Par rapport aux fonctions sensorielles ? Par rapport aux difficultés liées à la vieillesse de la PHM
- Atelier pratique : vis ma vie de résident-e : exercice qui permet de vivre ce qu'un-e résident-e vit lorsqu'il-elle est désorienté-e. Faire expérimenter au groupe les troubles cognitifs, sensoriels, moteurs, affectifs... que vit le-la résident-e du lever au coucher grâce à des mises en situation
- Expérimenter l'acceptation de soin : faire les tâches avec soins relationnels (capture sensorielle)
- Votre vécu avec les résident-e-s : mises en situation avec l'analyse de diverses problématiques et recherche de solutions
- Réflexion à la création d'une charte de bientraitance

## MÉTHODE

Méthode d'ateliers interactifs, basée sur le vécu et les connaissances du groupe pour faire émerger les notions essentielles. Théorisation avec des méthodes de pédagogie active.

## FORMATRICE

Karin OMYLINSKI

Educatrice spécialisée en MR/MRS et référente pour la démence

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3363	Formations Repère	Formations Repère	rue de la maîtrise 2 1400 Nivelles	19-03-24 26-03-24	2	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN639	Formations Repère	2

# Développer la bientraitance avec les personnes âgées y compris en situation de handicap

## CIBLE

Personnel travaillant avec des personnes vieillissantes en situation de handicap ou avec des personnes âgées

## OBJECTIFS

- Acquérir des connaissances sur l'âgisme et le vieillissement
- Savoir définir la bientraitance, et l'implication pour la personne âgée porteuse de handicap ou pas
- Prendre conscience de nos préjugés, les accepter, en tenir compte pour rester professionnel-le et respectueux-euse d'un cadre éthique
- Découvrir les particularités du vieillissement pour la personne porteuse de handicap mental et/ou polyhandicapée
- Être attentif-ve aux principaux signes d'évolution du vieillissement des personnes porteuses de handicap

## CONTENU

- Définitions et apports théoriques concernant l'âgisme
- Particularités du vieillissement chez la personne porteuse d'un handicap
- Adaptation des pratiques professionnelles face à la personne âgée en institution ou en maison de repos
- Mettre en place une culture de l'humanité et de la bienveillance dans son équipe ou service
- Perspectives et élaboration d'un plan d'action répondant au projet de service ou au contrat par objectif de l'Avi

## MÉTHODE

Par une alternance d'apport théoriques et pratiques, nous illustrerons nos interventions avec des analyses de situations institutionnelles, par des vidéos et par la réalisation d'un plan d'action individuel et/ou collectif.

Un partage sur base de situations concrètes vécues au travail par les participant-e-s leur permettra d'intégrer les concepts de la formation. Des jeux de rôles, des mises en situations en petits groupes favorisant l'interactivité et la co-construction permettront aux participant-e-s de développer un nouveau regard sur le vieillissement du-de la bénéficiaire et d'adapter leurs pratiques.

## FORMATRICE

Pascale FELLER

Infirmière, coach et formatrice pour PSSD, elle anime des tables de discussion sur ce thème avec l'ensemble des acteur-ric-e-s du secteur du handicap.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3364	PSSD asbl	Espace Kegeljan	rue Henri Lecoq 47 5000 Namur	07-10-24 14-10-24	2	09:00 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN640	PSSD asbl	2

# Prise en charge de la personne avec troubles du spectre de l'autisme

## CIBLE

Responsable d'équipe/de projets, psychologue, assistant-e social-e, paramédical (logopède, kiné, ergothérapeute, infirmier-ère...), éducateur-riche ou autre intervenant-e en institution

## OBJECTIFS

- Mieux observer et intervenir (15 outils)
- Comprendre le trouble (définition, signes cliniques, causes)
- Observer les usager-ère-s (différentes grilles d'observations sur des comportements spécifiques)
- Envisager des pistes d'action (méthodes ABA, TEACCH, PECS, outils de structuration spatiale et temporelle, outils de communication par pictogrammes et gestuelles, supports visuels pour structurer une tâche, outils de développement de comportements verbaux)
- Intérêts et conditions préalables d'une intégration d'un-e usager-ère dans la société

## CONTENU

- Définition, signes cliniques, causes de l'autisme
- Grilles d'observations
- Outils (ABA, TEACCH, PECS, structuration spatiale et temporelle, communication gestuelle/par pictogrammes, développement de comportements verbaux et sociaux, réduction des comportements dérangeants...)
- Règlement d'ordre intérieur, lieux de vie, projet individualisé...
- Intérêts et conditions préalables de l'intégration d'un usager dans la communauté

## MÉTHODE

Brainstorming, vidéos, exercices, discussions de cas, jeu de rôles, quizz

## FORMATRICE

Carine ROUHART

Logopède, professeure de technologie depuis 18 ans dans l'enseignement supérieur, dans la section logopédie. Formatrice pour l'APEF et l'IFC avec ce sujet depuis 6 ans.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3365	COCOON	COCOON	ruelle Renard 11 4030 Liège	15-02-24 22-02-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN641	COCOON	2

# Sensibilisation à la langue des signes

## CIBLE

Tout public, aucun prérequis nécessaire

## OBJECTIFS

- Etablir un premier contact et entrer en communication avec une personne sourde dans une situation simple de la vie de tous les jours
- Mieux comprendre certaines spécificités culturelles propres à la communauté sourde
- Utiliser du vocabulaire de base en langue des signes

## CONTENU

- Notions de base concernant la surdité
  - Bref aperçu historique de la langue des signes
  - Éléments qui différencient la vie de tous les jours chez les personnes sourdes et entendants. Quelles adaptations existent pour faciliter la vie des personnes sourdes ? Pour quelles raisons parle-t-on de communauté sourde ?
  - Aperçu des différentes techniques de communication autres que la langue des signes
- Comment communiquer ? Acquisition d'éléments grammaticaux de base
  - Règles à respecter pour une bonne communication
  - Développer l'expression du visage, transmettre ses émotions grâce aux expressions
  - Comment poser une question en langue des signes ? Utilisation de l'expression du visage pour la forme interrogative
  - Signaire : vie quotidienne, formules de politesse, sentiments...
  - Transfert de taille et de forme : expression en deux dimensions (formes) et expression en trois dimensions (volumes)
  - Transfert personnel : s'exprimer en prenant le rôle

## MÉTHODE

Les méthodes pédagogiques sont actives, variées et ludiques et mettent les participant-e-s au centre de leur apprentissage : mises en situation, vidéos, utilisation de BD et d'images...

La formation se donne en partenariat sourd-e/entendant-e. Ce binôme offre une première approche de la surdité et permet aux participant-e-s d'échanger concrètement avec une personne sourde.

## FORMATEUR-RICE

### Valérie LEONARD

Animatrice/formatrice entendante, elle est diplômée en langue des signes. Elle a une grande expérience dans l'animation de modules de sensibilisation ou de formations à la surdité.

### Rudy VANDEN BORRE

Animateur/formatteur sourd, il a d'abord été animateur d'enfants sourds au CREE Asbl avant de venir renforcer l'équipe de formateur-riche-s pour les formations en langue des signes.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3369	Collectif Recherche Et Expression	Collectif Recherche Et Expression	avenue du Prince Héritier 214 1200 Bruxelles	05-12-24 06-12-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN642	Collectif Recherche Et Expression	2

# Vieillesse de la personne handicapée vivant en institution spécialisée

## CIBLE

Particulièrement adaptée pour le secteur du handicap, toutes fonctions confondues, quelle que soit sa qualification, mais également pour le secteur du domicile, des maisons médicales, etc.

## OBJECTIFS

- Définir le vieillissement spécifique à la personne handicapée
- Pouvoir reconnaître les besoins particuliers d'une personne handicapée vieillissante
- Valoriser le projet de vie individualisé des personnes handicapées vivant en institution
- Élaborer des pistes pour l'accompagnement spécifique à mettre en place pour une personne porteuse d'un handicap et devenant âgée
- Valoriser le rôle de chacun-e dans la prise en charge de la personne handicapée vieillissante

## CONTENU

- Définition du vieillissement : de la personne sans handicap, de la personne porteuse d'un handicap, différences et similitudes
- Le devenir de la personne handicapée qui vieillit : les différents impacts, le rôle des accompagnant-e-s qui se redéfinissent
- Les réalités et temporalités qui évoluent : désarroi des accompagnant-e-s, les deuils que cela suscite (de la personne, de son départ de l'institution, d'une prise en charge)
- Rencontre entre la personne handicapée vieillissante, le-la soignant-e, l'entourage : pour une collaboration respectueuse de tou-te-s
- Écouter au-delà des mots : le langage non-verbal, la douleur, la souffrance psychique, les réponses à donner
- Action ou présence : quel équilibre dans l'accompagnement ? Les besoins ? Les limites ?
- La fin de vie de la personne porteuse de handicap : définir la fin de vie, les soins palliatifs, la mort
- Rencontre entre la personne handicapée

## MÉTHODE

- Méthodologie active et participative
- Espace d'analyse de situations vécues, d'observation, d'expression, d'écoute et de parole
- Concepts théoriques illustrés par des exercices de mise en situation, de communication, de partage d'expérience, etc.
- Invitation à identifier des pistes d'actions concrètes à mettre en place dès le lendemain

## FORMATRICES

Anne-Gaëlle BAUDOT  
Formatrice, massothérapeute et assistante sociale.

Véronique LANDOLT  
Formatrice, kinésithérapeute spécialisée en soins palliatifs, en oncologie et algologie.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3366	CEFEM	Auberge de jeunesse Namur	avenue Félicien Rops 8 5000 Namur	06-02-24 20-02-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN643	CEFEM	2

# Accompagnement de la personne handicapée mentale vieillissante et/ou en fin de vie

## CIBLE

Toute personne intéressée à titre professionnel à cette problématique : éducateur-rices, paramédi-  
caux-ales, infirmier-ère-s, médecin-s-, assistant-e-s sociaux-ale-s, directeur-riche d'institution...

## OBJECTIFS

- Prendre conscience du vieillissement de la personne handicapée mentale et cerner une vision globale du parcours de vie
- Différencier les aspects particuliers des vieillissements et envisager les mesures de prévention adaptées à leurs capacités
- Connaître quelques aspects médicaux spécifiques
- Reconnaître leurs besoins propres en tant que personnes vieillissantes
- Trouver de nouvelles pistes d'accompagnement

## CONTENU

- Le processus du vieillissement
- Le vieillissement comme étape d'un parcours de vie
- Définition du vieillissement général et différentiel
- Vieillesse précoce et vieillissement pathologique
- Les besoins spécifiques des personnes âgées à partir des 14 besoins de Virginia Henderson
- Adaptation de ce modèle aux institutions spécialisées
- Pistes concrètes d'adaptation du projet pédagogique individualisé
- Les activités adaptées à l'avancée en âge, tenant compte de leurs besoins, souhaits et capacités
- Pathologies liées au vieillissement et impact sur les personnes handicapées
- La dépression et les démences
- Observation et évaluation du vieillissement à partir d'une « grille d'observation du vieillissement » adaptée au handicap mental

## MÉTHODE

- Exposés théoriques - powerpoint
- Exercices, en sous-groupes, de réflexions et observations à partir des expériences professionnelles des participant-e-s
- Partage et échange puis synthèse théorique
- Réflexions, en sous-groupes, sur les expériences des participant-e-s sur les besoins spécifiques de la personne handicapée mentale vieillissante
- Jeux de rôles
- Petites séquences de film et/ou de reportages

## FORMATEUR

François SÉNÉPART

Educateur A1 et coordinateur d'équipe dans un centre de jour pour personnes adultes en situation de handicap mental

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3368	SARAH asbl	Espace Santé	boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	06-02-24 20-02-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN644	SARAH asbl	2

# Face à la personne porteuse de handicap mental en MRS

## CIBLE

Toute personne se sentant touchée ou impliquée par la question du handicap mental en MRS y trouvera sa place, quelle que soit sa qualification ou sa fonction.

## OBJECTIFS

- Définir le handicap mental et déconstruire les préjugés
- Aborder l'écoute et la communication avec les personnes handicapées mentales
- Pouvoir reconnaître les besoins spécifiques d'une PHM, valoriser ses compétences et détecter ses vulnérabilités
- Réfléchir à l'accompagnement spécifique que nécessite la vie en MRS pour une personne handicapée mentale et son projet de vie
- Valoriser le rôle de chacun-e dans la prise en charge de ces résident-e-s

## CONTENU

- Les représentations mentales de la société et des soignant-e-s concernant le handicap mental
- Définition du handicap mental
- Les particularités des personnes porteuses de handicap mental et leurs besoins propres
- Leurs compétences et leurs vulnérabilités
- Une communication adaptée : langage verbal et non verbal
- Le temps de l'accueil en MR et MRS : un moment crucial
- Quels projets peut-on envisager en fonction de leurs singularités ? Quel accompagnement pourrait-on mettre en place ?
- Le vieillissement et la fin de vie : différences et similitudes
- La place de la famille
- Le-la soignant-e face à cet accompagnement : quelles émotions, quelles difficultés, quels enseignements ?

## MÉTHODE

- Méthodologie active et participative
- Espace d'analyse de situations vécues, d'observation, d'expression, d'écoute et de parole
- Concepts théoriques illustrés par des exercices de mise en situation, de communication, de partage d'expérience, etc.
- Invitation à identifier des pistes d'actions concrètes à mettre en place dès le lendemain

## FORMATRICES

Françoise KETELBUTERS

Formatrice, infirmière de formation, directrice qualité en maison de repos et de soins

Marie-Philippe HAUTVAL

Psychologue, superviseuse et formatrice

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3367	CEFEM	Fucam	rue des Soeurs Noires 2 7000 Mons	03-04-24	1	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN645	CEFEM	1

# Où s'arrête la bienveillance et où commence la maltraitance ? Il y a des solutions !

## CIBLE

Personnel de maisons de repos

## OBJECTIFS

- Pouvoir identifier les différents types de maltraitance
- Prévenir toute situation de maltraitance ou de violence à l'égard des personnes âgées

## CONTENU

- Tour de table sur les objectifs attendus de cette formation
- Distribution d'un questionnaire composé de 10 questions fermées (vrai/faux) reprenant des situations de bienveillance/ maltraitance
- Reprise du questionnaire
- Théorie
- Définition de la bienveillance
- Exemples de bienveillance
- Définition de la maltraitance
- Distinction de la maltraitance physique/verbale et/ou psychologique et/ou morale
- Exemples de violences physiques
- Exemples de violences verbales et/ou psychologiques et/ou morales
- Et le respect ?
- Définition
- Le respect de l'intimité/vestimentaire/moral + exemples
- Débat
- A partir d'exemples vécus !
- Analyse des réponses du questionnaire
- Pistes de solutions
- Conclusion

## MÉTHODE

La formation allie présentation théorique et partage d'expériences professionnelles et de réflexions

## FORMATRICE

Sylvie Vanesse  
Infirmière en maison de repos

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3360	Centre IFAPME Liège Huy Verviers	Centre IFAPME Liège Huy Verviers	boulevard Ste Beuve 1 4000 Liège	21-02-24	1	08:30 - 16:30





# MÉTHODES ET OUTILS D'INTERVENTION ET D'ANIMATION

# Goût, plaisir et besoins nutritionnels

## CIBLE

Personnel de cuisine, hôtellerie, diététicien-ne, éducateur-riche, animateur-riche, et toute personne intéressée par la thématique

## OBJECTIFS

- Améliorer les compétences afin d'offrir une alimentation texturée adaptée aux bénéficiaires en tenant compte des éventuels troubles nutritionnels
- Proposer un meilleur accompagnement d'un point de vue nutritionnel par des conseils et des astuces
- Prévenir et dépister les signes d'alerte de la dénutrition et mettre en place des solutions pratiques pour y remédier
- Mettre en place une prise en charge et une texture adaptée

## CONTENU

Rappel des principes de base de la nutrition et de l'équilibre alimentaire :

- Besoins nutritionnels pour la personne âgée ou en situation de handicap (calories, protéines, autres nutriments)
- Modifications physiologiques dues au vieillissement ou aux différents handicaps et impact sur la prise alimentaire au quotidien
- Les troubles de la déglutition : mise en situation, symptômes d'alerte, conséquences, bilan pluridisciplinaire, rééducation
- La dénutrition : définition, signes d'alerte, conséquences, dépistage
- Les troubles de l'appétit
- La surveillance de l'état nutritionnel
- Les différents régimes (sans sel, sans graisse, diabétique, dyslipidémique, sans fibres...) Aliments à proscrire et à recommander
- L'alimentation artificielle (enrichie, compléments alimentaires, alimentation entérale et parentérale)
- L'importance de l'environnement du repas et de la convivialité
- Les différentes textures modifiées : techniques de préparation et adaptation de l'alimentation. Le finger food : public cible, objectifs, matériel, préparations techniques

## MÉTHODE

Support théorique accompagné d'une réflexion, d'une participation active du groupe et de conseils techniques

## FORMATRICE

Evelyne LUYCKX

Diététicienne en maison de repos et expériences en cuisine de collectivité

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3455	Formations Repère	Formations Repère	rue de la maîtrise 2 1400 Nivelles	09-02-24	1	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ

Référence	Opérateur	Jour
IN646	Formations Repère	1



# Troubles de la déglutition

## CIBLE

Logopèdes, ergothérapeutes, kinésithérapeutes, aides-soignant-e-s, infirmier-ère-s, éducateur-ric-e-s, personnel de cuisine et hôtelier

## OBJECTIFS

- Sensibiliser le personnel aux troubles de la déglutition
- Former les équipes à l'interprétation des signes cliniques de la dysphagie afin de permettre un meilleur dépistage des troubles
- Proposer des idées concrètes pour améliorer le quotidien
- Proposer un encadrement adapté à la personne dysphagique
- Expérimenter certaines situations vécues par les résident-e-s pour adapter au mieux sa prise en soins

## CONTENU

- Physiologie de la déglutition normale et pathologique : risques et complications
- Les signes d'alerte de la dysphagie
- Les fausses routes : comment les repérer ?
- Quelles conséquences ? Que faire en cas de fausse route ?
- Encadrement des repas : avant, pendant, après
- Conseils et bonnes pratiques
- Aides et adaptations pour des prises alimentaires sécurisées
- Importance de l'hygiène buccale
- Et le sens dans tout ça ?
- Impact de la sensorialité

## MÉTHODE

Support théorique, supports audiovisuels (photos et vidéos), exercices de mises en situation par petits groupes, présentation et manipulation de matériel. S'interroger et échanger sur les pratiques. Expérimenter certaines situations vécues par les résident-e-s pour adapter au mieux sa prise en soins.

## FORMATRICE

Marie ECKHOUT

Logopède et formatrice, expérimentée en revalidation et neurologie

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3456	Formations Repère	Formations Repère	rue de la maîtrise 2 1400 Nivelles	05-04-24	1	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN647	Formations Repère	1

# Manger quand on est âgé

## CIBLE

Tous les professionnel-le-s de l'institution

## OBJECTIFS

- Savoir ce que sont la déshydratation et la dénutrition, en connaître les facteurs de risque, les manifestations et les conséquences
- Connaître l'impact du vieillissement sur les sens
- Adapter le repas et ses préparatifs aux capacités physiques des résident-e-s
- Comprendre l'importance du choix et savoir comment le proposer et maximiser autour du sujet de l'alimentation
- Mieux communiquer dans l'équipe, interéquipe et à l'extérieur autour des questions d'alimentation Mieux communiquer avec le résident-e aux moments des repas

## CONTENU

- Le vécu et les pratiques autour des repas
  - Définition du repas et croyances : pourquoi s'alimente-t-on ?
  - Comprendre le vécu du repas sur base des valeurs de l'accompagnement :
    - Repas et santé : les aspects nutritionnels, la médication, la déglutition, l'anorexie ;
    - Repas et indépendance : les capacités physiques, l'aide subsidiaire et graduelle, le positionnement, les aides techniques, le matériel, l'adaptation des textures ;
    - Repas et autonomie : les choix alimentaires, les horaires – refuser de manger ;
- L'organisation et la pratique
  - Les valeurs de dignité, individualité et intimité/pudeur à l'occasion des repas
  - Organiser les repas :
    - ★ Une question de lieu : où mange-t-on ? avec qui ?
    - ★ Une question de professionnel-le-s : qui sert au restaurant ?
  - Le rôle des différents professionnel-le-s autour des repas
  - Question de communication :
    - ★ entre les différents intervenant-e-s.
    - ★ avec la-le résident-e
  - La place des familles et des bénévoles
  - Conclusion et transfert dans mon organisation.

## MÉTHODE

Travail de groupe, témoignages vidéos, vignettes cliniques, mises en situation, échanges et structuration + mise en lumière par des apports théoriques.

## FORMATRICE

Nathalie DEHARD

Sur base de son expérience d'infirmière sociale et d'infirmière en chef en maison de repos pendant 20 ans, elle délivre de nombreuses formations sur l'accompagnement des personnes âgées au quotidien et l'organisation y relative. Elle est une des co-créatrices de cette formation.

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN701	Le Bien Vieillir asbl	2

# Accompagnement du public concernant l'alimentation et l'hygiène

## Manger sain et durable : un plaisir pour le corps et l'esprit

### CIBLE

Toute personne qui organise et/ou sensibilise son public à l'alimentation : coordinateur-riche-s, animateur-riche-s, cuisine de collectivité...

### OBJECTIFS

- Pouvoir mettre en pratique les grands principes de l'alimentation saine et durable : choix des aliments, modes de cuisson et association alimentaire
- Comprendre les liens entre la manière de s'alimenter et nos capacités physiques et intellectuelles : principes de chrononutrition, liens entre cerveau et intestins...
- Elaborer des pistes concrètes pour sensibiliser et accompagner le public dans ces nouvelles pratiques

### CONTENU

- Qu'est-ce qu'une alimentation saine et durable : réflexion entre concepts et réalité du terrain
- Choisir les aliments et les préparer : classification, filières, modes de cuisson, associations...
- Transformer l'alimentation pour augmenter ses capacités : besoins nutritionnels et pyramide alimentaire, chrononutrition, liens entre dysbiose intestinale et problèmes cognitifs
- Du concret à mettre en pratique, idées de repas, organisation...
- De nouvelles propositions pour les bénéficiaires : le changement et la conscientisation, actions concrètes à mener

### MÉTHODE

- Exposés théoriques, échanges et réflexions communes
- Approche ludique et réflexive pour aborder les différents concepts
- Présentation de situations concrètes, pratiques et réalistes
- Analyse des situations vécues par les participant-e-s

### FORMATRICE

Christelle COLLEAUX

Formée en audit nutritionnel par Taty Lauwers, elle est également licenciée en histoire, en études théâtrales et maître praticienne en PNL. Depuis près de 20 ans, elle cherche et expérimente une alimentation qui soit source de bien-être et de santé tout en restant une source de plaisir gustatif

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3454	COCOON	OXYJeunes ASBL	rue Albert 1er 89 6240 Farciennes	09-09-24 10-09-24	2	09:00 - 16:00

### PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN648	COCOON	2

# Accompagner les repas en MR et MRS

## CIBLE

Toute personne en contact avec des personnes âgées : personnel soignant, paramédical, logistique. Cette formation s'adresse à tout le personnel de l'institution, en ce compris le personnel d'entretien et de cuisine, indépendamment de la fonction ou du niveau d'études.

## OBJECTIFS

- Faire découvrir les différents aspects du repas : technique, social, éthique, contexte
- Présenter les troubles liés à l'alimentation de la personne âgée (en particulier la dénutrition et la déglutition) et mettre en évidence les comportements adéquats à adopter en matière de prévention
- Présenter les principaux aspects techniques de l'alimentation de la personne âgée (physiologie, apports énergétiques recommandés, impact du vieillissement)
- Favoriser le questionnement éthique des participant·e·s face à des situations complexes relatives à l'alimentation des résident·e·s

## CONTENU

L'acte de manger se décline beaucoup plus largement qu'à travers la satisfaction d'un besoin biologique. Il se trouve au carrefour de l'affectif, du culturel et du social. La formation s'articulera autour des sujets suivants :

- Les différents aspects de l'alimentation : social, culturel, religieux, physiologique
- La dénutrition de la personne âgée en MR ou MRS : constats, causes, conséquences, diagnostic, prévention, situations à risque propre à la personne âgée, projet de soins et prise en charge
- Trouble de la déglutition de la personne âgée : constats, dépistage, mesure à prendre en cas de fausses routes répétées, prévention
- Éthique et alimentation de la personne âgée

## MÉTHODE

Cette formation a pour objectif la « mise en action » des concepts développés. Elle constitue un levier qui doit permettre aux participant·e·s de développer de nouvelles capacités à appréhender leur quotidien professionnel

- Méthodologie active et participative
- Espace d'analyse de situations vécues, d'observation, d'expression, d'écoute et de parole
- Concepts théoriques illustrés par des exercices de mise en situation, de communication, de partage d'expérience, etc.
- Invitation à identifier des pistes d'actions concrètes à mettre en place dès le lendemain

## FORMATRICES

Marie-Philippe HAUTVAL  
Psychologue, superviseuse et formatrice.

Véronique LANDOLT  
Formatrice, kinésithérapeute spécialisée en soins palliatifs, en oncologie et algologie.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3453	CEFEM	Auberge de jeunesse Bruegel	rue du Saint -Esprit 2 1200 Bruxelles	21-03-24 28-03-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ

Référence	Opérateur	Jours
IN649	CEFEM	2

# Ses croyances limitantes : s'en libérer pour aller vers son plein potentiel

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Faire le point sur ce qui sabote et ce qui pilote vraiment chez moi pour garder les commandes, une priorité
- Découvrir mon mode de croyances pour exprimer mes besoins et me positionner de manière claire et constructive
- Identifier mes freins, les dissoudre et déployer/ construire mon monde, celui auquel j'aspire
- Modifier mon regard, transformer mes habitudes et mes réflexes conditionnés
- Pouvoir parler des croyances limitantes à un-e interlocuteur-riche pour l'aider à avancer

## CONTENU

- Introduction aux croyances limitantes
- Découverte du fonctionnement du cerveau et de ses automatismes
- Compréhension et définition de ce qu'est une croyance
- Exploration des programmes inconscients :
- définition, provenance et fonction
- Libération de ses propres croyances limitantes et de ses programmes inconscients
- Compréhension du fonctionnement des messages contraignants et découverte des clés pour les repérer

## MÉTHODE

- Alternances entre des parties théoriques et des parties plus pratiques
- Temps de regard sur soi
- Ateliers créatifs
- Ressources et leviers concrets à mettre en place sans attendre
- Support favorisant l'apprentissage et la mise en pratique avec les exercices pour donner une immense envie de passer à l'action
- Notes de cours, liens internet et références utiles

## FORMATRICE

### Florence BLOUARD

Entrepreneure, consultante et formatrice depuis 2016, diplômée en ressources humaines (Henallux) et en sciences de gestion (HEC Liège), certifiée en nutrithérapie (Cerden®) et en coaching évolutif (ACSTH), formée en différentes méthodes de profilage de personnalité (Process Communication Model®, DISC®, MBTI®), elle est également passionnée par l'humain et le bien-être. Elle accompagne des institutions et des particulier-ère-s depuis plusieurs années afin de les soutenir face aux défis humains et organisationnels rencontrés sur le terrain

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3461	FORS HENALLUX	FORS HENALLUX	rue de l'Arsenal 10 5000 Namur	04-10-24	1	09:00 - 17:00

# Il·elle pue, comme lui dire ?

## CIBLE

Toute personne confrontée à cette problématique dans le cadre de sa fonction

## OBJECTIFS

- Etre outillé·e pour faire face aux situations de manque d'hygiène
- Savoir aborder sereinement ce sujet avec les usager·ère·s
- Replacer le manque d'hygiène dans un contexte d'ensemble

## CONTENU

- Introduction au manque d'hygiène
  - Qu'entend-on par manque d'hygiène ?
  - Quelles sont les causes ?
  - Le rôle de protection du moi « peau »
  - Le manque d'hygiène et l'insertion sociale
- Quelles solutions y apporter ?
  - Apporter des solutions constructives à ce problème nécessite de s'intéresser à ces différentes causes afin d'adopter des approches différenciées
- Un rapport complexe lie la problématique du manque d'hygiène de soi à trois niveaux : dans son rapport à soi, dans son rapport à l'autre, dans son rapport à l'environnement
- Introduction à la communication non violente selon « Gordon » : quelle est ma zone d'acceptabilité et de non acceptabilité face à ce problème ?
  - Quels sont les obstacles aux messages informant du manque d'hygiène ?
  - Comment transmettre le message de manière respectueuse à la personne ?

## MÉTHODE

Pédagogie active, basée sur un échange d'expériences personnelles. Les éclairages théoriques viendront compléter le cheminement et les réflexions menées.

## FORMATRICE

Isabelle EVRARD

Responsable de Cap Action, fondatrice de Créativité. Ses domaines de prédilection : la gestion émotionnelle, les thématiques sociales, la créativité, les pédagogies actives

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3452	CAP ACTION	Centre l'Ilon	rue des Tanneries 1 5000 Namur	16-02-24 23-02-24	2	09:00 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN650	CAP ACTION	2

# Hygiène bucco-dentaire chez les personnes âgées

## CIBLE

Personnel soignant et paramédical du secteur de la gériatrie

## OBJECTIFS

- Sensibiliser le personnel soignant aux enjeux de l'hygiène bucco-dentaire
- Informer les équipes sur les différents types de soins de bouche
- Expérimenter certaines stratégies facilitatrices lors des soins de bouche
- Elaborer sa « boîte à outils » sur base de techniques et procédures proposées

## CONTENU

- Les enjeux de l'hygiène bucco-dentaire
- Comprendre et dépister les mauvaises habitudes et comportements à risque du-de la patient-e
- Conséquences d'une mauvaise santé bucco-dentaire : sur la parole, la prise normale des repas...
- Soins de bouche: quoi? Quand ? Comment ?
- Pour qui ?
- Matériel et procédures de soins de bouche
- Pathologies buccales : signes d'alerte – prévention
- Comment communiquer et sensibiliser ses patient-e-s aux traitements et à l'adoption des bonnes pratiques ?

## MÉTHODE

Actualisation des connaissances et les pratiques concernant l'éducation du-de la patient-e et la sensibilisation à son hygiène bucco-dentaire

Echanges et interrogations sur les pratiques de chacun-e pour proposer des soins adaptés aux résident-e-s

## FORMATRICE

Marie EECKHOUT

Logopède et formatrice, expérimentée en revalidation et neurologie

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3458	Formations Repère	Formations Repère	rue de la maîtrise 2 1400 Nivelles	04-10-24	1	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN651	Formations Repère	1

# Milieu carcéral : le comprendre pour ne pas se faire prendre

## CIBLE

Intervenant-e-s extérieur-e-s au milieu carcéral : services d'aide aux justiciables...

## OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement général d'un établissement pénitentiaire
- Les relations professionnelles avec le personnel pénitentiaire et les détenu-e-s : points de vigilance
- Les relations interpersonnelles en milieu carcéral : notions de communication non violente, assertivité

## CONTENU

- Présentation du fonctionnement général d'un établissement pénitentiaire
  - Présentation des différents services, leurs missions, leurs limites ...
  - Présentation des règles générales de sécurité
- Autodéfense verbale en prison
  - Outiller les travailleur-euse-s carcéraux-ales pour mieux faire face aux remarques, parfois lourdes, répétées, parfois sexistes, déplacées, voire injurieuses en milieu carcéral
  - Manipulation : la repérer, réagir et s'en prémunir
  - Outiller les travailleur-euse-s dans leur interaction avec les détenu-e-s qui ont parfois certains traits de personnalité spécifiques ou qui évoluent dans un contexte prédisposant à ce type d'interaction
- Insertion socio-professionnelle pour détenu-e-s
  - Outiller les intervenant-e-s débutant-e-s pour voir clair rapidement sur la masse des formations possibles à l'extérieur de la prison et à proposer dans des plans de réinsertion
  - Prise en charge des AICS (auteurs d'infractions à caractère sexuel)
  - Outiller les psychologues des services intervenant en prison qui travaillent régulièrement auprès d'AICS et peuvent parfois se sentir démunis-e-s
  - Assuétudes : mieux comprendre les différents types d'assuétudes, de drogues, leurs effets, leurs noms, la logique de réduction des risques, comment se positionner, mieux interagir face à un-e détenu-e en manque ou sous l'effet d'une drogue, mieux connaître les lieux et mécanismes d'interventions existants à l'extérieur

## MÉTHODE

- Partage d'expériences
- Mises en situation
- Initiation théorique sur base ludique

## FORMATEUR

Pierre VAN DEN EEDE

Educateur spécialisé en accompagnement socio-éducatif, travaille en milieu carcéral. Maître assistant en haute école pour la formation de futur-e-s bachelier-ère-s éducateur-riche-s spécialisé-e-s

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3459	Formations Repère	Formations Repère	rue de la maîtrise 2 1400 Nivelles	12-02-24 19-02-24	2	09:30 - 16:30

# Milieu carcéral : les clés légales pour une intervention dans les clous

## CIBLE

Intervenant-e-s extérieur-e-s au milieu carcéral : services d'aide aux justiciables...

## OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement général d'un établissement pénitentiaire
- Comprendre les différents statuts de détenu-e-s
- Connaître les bases de la législation sociale spécifiques à certains types de détenu-e-s (interné-e-s, droits des étrangers...)

## CONTENU

### Aspects sociaux et légaux

- Fonctionnement général d'un établissement pénitentiaire (rappel)
- Les différents statuts de détenu-e-s
- Les bases de la législation sociale spécifiques à certains types de détenus (interné-e-s, droits des étrangers...)

### Contenu de la formation

- Droit des étrangers
  - Focus sur les condamné-e-s et/ou des prévenu-e-s d'infractions pénales
  - Explication d'un d'arrêté ministériel de renvoi, d'interdiction d'entrée, d'arrêté royal d'expulsion, etc.
  - Comprendre les droits des étranger-ère-s, les procédures, les enjeux
- Internement : cas des patient-e-s interné-e-s ; le cas particulier de la défense sociale
- Insertion socio-professionnelle pour détenu-e-s
  - Outiller les intervenant-e-s débutant-e-s pour voir clair rapidement sur la masse des formations possibles à l'extérieur de la prison et à proposer dans des plans de réinsertion
- Revenus de remplacement
  - Préciser les différentes procédures, les différentes conditions, les différents droits à la sortie de prison (mais à relancer depuis) ou en prison

## MÉTHODE

- Partage d'expériences
- Mises en situation
- Initiation théorique sur base ludique

## FORMATEUR

### Pierre VAN DEN EEDE

Educateur spécialisé en accompagnement socio-éducatif, travaille en milieu carcéral. Maître assistant en haute école pour la formation de futur-e-s bachelier-ère-s éducateur-ric-e-s spécialisé-e-s

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3460	Formations Repère	Formations Repère	rue de la maîtrise 2 1400 Nivelles	24-06-24 24-07-24	2	09:30 - 16:30

# Pas à pas pour éviter les chutes chez nos bénéficiaires

## CIBLE

Kinésithérapeute-s, ergothérapeute-s, infirmier-ère-s, aide-soignant-e-s, psychomotricien-ne-s, éducateur-ric-e-s.

Toute personne intéressée par la thématique travaillant auprès des personnes en situation de handicap.

## OBJECTIFS

- Réfléchir à la mise en place d'une politique de diminution des chutes en équipe multidisciplinaire
- Sensibiliser à tous les éléments pouvant être causes internes ou externes des chutes chez la personne en situation de handicap
- Sensibiliser aux mesures de prévention possible
- à prendre dans l'institution
- Maîtriser les techniques de manutention lors d'une mobilisation à la marche d'un-e bénéficiaire et lors d'une chute
- Créer un atelier de prévention des chutes pour les bénéficiaires

## CONTENU

- Causes : facteurs internes et externes
- Conséquences des chutes chez nos bénéficiaires
- Prévention : facteurs internes et externes
- Impact sur la charge de travail et les troubles musculo-squelettiques des soignant-e-s, accompagnant-e-s
- Comment sensibiliser les autres soignant-e-s ?
- Les troubles de l'équilibre : les bonnes pratiques
- Savoir repérer les bénéficiaires à risques de chutes
- Savoir évaluer les bénéficiaires à risques de chutes (tests et exercices)
- Ergonomie et manutention du-de la bénéficiaire à risque de chute " Avec le-la kiné, il-elle marche ! Avec moi il-elle se laisse tomber ! "
- La collaboration soignant-e-s – kinésithérapeutes
- Mettre en place un atelier de prévention des chutes

## MÉTHODE

Participation active du groupe en ateliers pratiques et dynamiques sur des situations réelles de terrain, accompagnée d'un support théorique.

## FORMATRICE

Alexia DEVAUX

Ergothérapeute, référente pour la démence et référente en soins palliatifs

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3457	Formations Repère	Formations Repère	rue de la maîtrise 2 1400 Nivelles	19-09-24	1	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN652	Formations Repère	1

# Vivre l'expérience senior grâce à un simulateur gérontologique

## CIBLE

Personnel soignant et paramédical dans les hôpitaux, MR/MRS, autres établissements des services de santé

## OBJECTIFS

- Remobiliser les notions théoriques liées au processus de vieillissement
- Ressentir les limitations fonctionnelles et sensorielles de la personne âgée
- Ressentir pour mieux comprendre ses difficultés dans des situations du quotidien
- Mieux comprendre pour agir : développer des modalités d'interventions adaptées en lien avec votre pratique de terrain
- Développer la qualité de la communication verbale et non-verbale

## CONTENU

- Abord des concepts théoriques liés aux modifications physiologiques dues au vieillissement et les répercussions sensori-motrices
- Présentation du simulateur : fonctions, limites
- Techniques de mobilisation et de transfert dans les situations de la vie quotidienne

## MÉTHODE

Basée sur l'expérimentation, la formation, par le biais de mises en situations, s'articule autour de 3 étapes :

- Briefing axé sur la présentation de l'équipement : fonctions, limites, la définition du rôle de chacun-e : acteur-riche, aidant-e, observateur-riche et l'explication du scénario
  - Réalisation de la mise en situation avec le simulateur et les lunettes de pathologies visuelles : transferts, rehaussements, aide à la marche, aide au repas...
  - Débriefing : à partir d'un questionnaire
- Par le biais de cet exercice, les participant-e-s sont accompagné-e-s à :
- Prendre du recul par rapport à votre pratique, amorcer une posture réflexive
  - Réinvestir les apprentissages réalisés dans votre réalité professionnelle

## FORMATRICE

Nathalie LEROY

Infirmière graduée hospitalière avec une expérience professionnelle dans un service de dialyse depuis 33 ans et formatrice accréditée Ergoteam impliquée dans la formation manutention des personnes et charge depuis 2011

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3462	HELMo-CRIG	HELMo-CRIG	quai du Condroz 28 4031 Liège	21-03-24	1	09:00 - 16:00

# Vie affective et relationnelle des personnes en difficultés cognitives

## CIBLE

Toute personne travaillant en maison de repos et de soins

## OBJECTIFS

- Comprendre l'évolution de la sexualité avec l'âge et particulièrement avec les difficultés cognitives
- Développer une réflexion personnelle et d'équipe sur le sujet de la vie affective et sexuelle
- Accompagner la personne de manière adéquate et respectueuse y compris dans les aspects de la vie affective et sexuelle
- Découvrir et utiliser un outil d'analyse des comportements
- Initier une intégration réfléchie et réaliste du thème de la VAS dans le projet de vie institutionnel et le projet spécifique

## CONTENU

La législation met de plus en plus l'impact sur le respect de la vie affective, relationnelle et sexuelle des aîné·e·s et le sujet commence à s'ouvrir dans le monde institutionnel. Par contre, en ce qui concerne les personnes ayant des troubles cognitifs, les incompréhensions, interdits, jugements et tabous sont encore de mise. Cette formation permettra de questionner nos visions et d'apporter du contenu permettant aux participant·e·s d'y voir plus clair, d'initier une réflexion autour de la création de documents à utiliser en équipe et de construire des pratiques saines et cohérentes envers les personnes concernées et leurs proches.

## MÉTHODE

- Alternance de théorie et de réflexions autour de cas concrets
- Réflexions personnelles, travaux en petits groupes et en grands groupes

## FORMATRICE

Nathalie DEHARD

Infirmière sociale, elle est également sexologue et a suivi la formation de personne de référence pour la démence. Avec ses 20 années d'expérience en maison de repos et de soins dont 17 comme infirmière responsable, elle donne des formations avec comme thème la sexualité depuis 2010

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3463	Le bien vieillir asbl	Le bien vieillir asbl	rue Pépin 29 5000 Namur	06-02-24	1	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN652	Le bien vieillir asbl	1

# Initiation à la méthode Montessori adaptée aux personnes âgées

## CIBLE

La formation s'adresse à l'ensemble des professionnel-le-s (soignant-e-s et non soignant-e-s) impliqué-e-s au quotidien dans les enjeux d'accompagnement de personnes âgées

## OBJECTIFS

- Comprendre le sens de la démarche Montessori adaptée aux personnes vieillissantes et son utilité
- Porter un regard plus positif sur la «démence» et la «vieillesse»
- Comprendre l'importance de favoriser et soutenir l'engagement au quotidien du public accompagné dans des activités qui leurs font sens
- Identifier les axes d'actions à investir pour s'inscrire dans une perspective d'accompagnement plus centrée sur la personne

## CONTENU

- La démence : représentations sociales, modèles d'institutions, prise en compte de la personne
- La méthode Montessori : fondements de la pédagogie et adaptation aux personnes âgées ;
- Présentation et explication des objectifs à viser dans le cadre d'un accompagnement centré sur la personne :
  - Les activités porteuses de sens : de quoi parle-t-on ? Définition et importance des activités ;
  - Pourquoi (re)donner du choix et un sentiment de contrôle sur sa vie aux personnes accompagnées
  - L'importance des relations sociales et du sentiment d'utilité et d'estime de soi
- Présentation des axes d'actions à investir pour atteindre ces objectifs
  - Apprendre à connaître la personne accompagnée et s'appuyer sur ses capacités préservées, y compris de mémoire (cognitive et/ou procédurale) et d'apprentissage, pour lui proposer des activités du quotidien ou de loisirs qu'elle (ré)apprendra progressivement à réaliser sans être mise en situation d'échec.
  - Les 12 principes pour adopter une posture de facilitateur/facilitatrice et favoriser l'engagement dans une activité
  - Agir au quotidien pour favoriser le développement d'un environnement, physique et social, adapté aux capacités et besoins des personnes accompagnées
- Temps de travail collectif pour identifier les enjeux à adresser dans leur institution pour l'orienter vers une approche plus centrée sur la personne

## MÉTHODE

- Support de présentations de type powerpoint
- Vidéos d'analyse et d'illustration
- Etudes de cas
- Mises en situation et des jeux de rôles

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN702	Senior Montessori	1

# Accompagner sans s'épuiser

## Se préserver pour bien aider

### CIBLE

Les acteur·rice·s du non-marchand, principalement dans les domaines de l'insertion sociale et professionnelle, de l'aide sociale

### OBJECTIFS

- Accueillir correctement des personnes fragilisées relation d'aide
- Remobiliser des personnes dans le cadre d'une

### CONTENU

Les acteur·rice·s du non-marchand, singulièrement dans les domaines de l'insertion sociale et professionnelle, de l'aide sociale et des activités menées avec des publics fragilisés, entrent en contact avec des personnes que la vie n'a pas ménagé et qu'elle a laissé comme éteintes. Comment accueillir et accompagner ces personnes démobilisées ? Tel est l'enjeu de cette formation.

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

### MÉTHODE

- Exercices pratiques et mises en situation à partir des attentes et des expériences de terrain vécues
- Identification et clarification des difficultés et des ressources
- Apports théoriques et échanges

### FORMATRICE

Sophie DEVUYST

Psychologue, psychothérapeute et formatrice

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3420	LEEP	LEEP	rue de la Fontaine 2 1000 Bruxelles	09-09-24 10-09-24 16-09-24	3	09:30 - 16:30

# Ecoute et relation d'aide : écoute active

## Être à l'écoute et ne pas faire de l'écoute !

### CIBLE

Toute personne souhaitant travailler, améliorer et adapter sa position d'écoute

### OBJECTIFS

- Acquérir des compétences spécifiques au niveau de l'écoute et de la relation d'aide
- Découvrir et appréhender ses capacités d'écoute
- Identifier ses limites, ses résistances et ses ressources
- Maîtriser les notions de présence et de juste distance
- Expérimenter la communication verbale et non-verbale
- Avoir une réflexion critique sur ses comportements professionnels et sur ses pratiques

### CONTENU

- La(les) définition(s) de l'écoute
- La(les) différence(s) entre « faire de l'écoute » et « être à l'écoute »
- Les différentes formes de reformulation
- L'acceptation de l'autre
- La notion de respect de soi-même, de l'autre, des différences
- L'impact des a priori et possibilités de jugements
- L'écoute du sujet dans sa globalité (pas uniquement son discours)
- L'écoute de l'explicite et de l'implicite présents dans les dires de chacun-e et de tou-te-s
- La formulation de questions
- La communication verbale et non-verbale et ses conséquences :
  - Repérage, lors d'exercices, quand la communication non-verbale accompagne, renforce ou contredit la communication verbale
- Reconnaissance de son propre non-verbal, expression de son non verbalement....
- Exploration de la place du silence et de son importance :
  - Confrontation au silence par chaque participant-e afin que chacun-e puisse savoir vers quoi le silence le-la renvoie et connaître la différence entre un silence plein et un silence vide
- Identification de ses propres limites, de ses résistances et de ses ressources
  - Acquisition de notions fondamentales sur les mécanismes de défense
  - Sensibilisation et exploration des notions de qualité de présence et de juste distance

### MÉTHODE

Cette formation débutera par des échanges autour de l'expérience de chacun-e et de situations vécues. Le lien entre la théorie et la pratique sera alors plus pertinent. Cela permettra aux participant-e-s de s'approprier les concepts, outils et notions théoriques abordés durant la formation.

### FORMATRICE

Christelle LEYS

Master en psychologie du travail et des organisations, accompagnement individuel et collectif, coach

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3421	CECOTEPE	Maison Provinciale de la Formation	rue Cockerill 101 4100 Seraing	04-07-24 05-07-24	2	09:00 - 16:00

# Former et accompagner sans s'épuiser

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Adopter une posture professionnelle c'est-à-dire accompagner la personne en la laissant dans une position active (>> assistanat)
- Accompagner l'individu par étapes en se fixant des objectifs « smart » basés sur ses besoins et motivations dans sa situation spécifique
- Identifier les ressources à mobiliser pour atteindre l'objectif ainsi qu'évaluer et dépasser les potentiels freins
- Conserver une qualité de disponibilité aux personnes accompagnées en développant son optimisme face aux situations d'échec
- Mieux gérer émotionnellement les situations difficiles des bénéficiaires

## CONTENU

- Ce qui se joue entre le-la formateur-riche/ accompagnant-e et ses participant-e-s/ accompagné-e-s
- La posture d'accompagnant-e : l'accompagné-e est l'acteur-riche de son changement
  - Quels sont mes besoins ?
  - Mon rôle d'accompagnant-e : responsabilités et limites
  - Faire face aux limites et aux échecs
- Prendre soin de moi en tant qu'accompagnant-e
  - L'accompagnant-e et les difficultés engendrées par la relation d'aide
  - Impacts positifs et délétères sur la motivation au travail et la santé
  - Mon problème/le problème de l'autre : notion de responsabilité individuelle et collective de l'accompagnant-e et de l'accompagné-e : quelle posture ?
  - La nécessité de prendre soin de soi pour un équilibre vie professionnelle-vie privée porteur (dans les limites et le respect des contraintes professionnelles) : exercices
- Bases d'un entretien et mise en objectifs
  - Outils de base de la communication
  - Mon style communicationnel et impacts sur la relation avec les accompagné-e-s
  - Outils de base de l'entretien motivationnel
- Identifier les ressources
  - Notions des forces (psycho positive) : activer ses forces pour atteindre ses objectifs
  - Outils pour découvrir ses ressources : exercices (tests en ligne, carte des forces...)
  - Optimisme et utilité de la compétence dans l'accompagnement
- Identifier et dépasser les freins
  - Qu'est-ce qu'un frein ? Quels sont leurs impacts sur la mise en projet de l'accompagné-e ?
  - Quels sont mes freins à l'activation de ces ressources ?

## MÉTHODE

La méthode choisie est résolument orientée vers des exercices ludiques de groupe (en grand groupe et/ou en sous-groupes) et individuels basés sur l'expérience quotidienne et concrète des participant-e-s, à travers l'utilisation de jeux cadre de Thiagi et d'outils de réflexion

## FORMATRICE

Florence DEQUENNE

Elle est formée à la thérapie cognitive et comportementale et anime régulièrement des groupes d'adolescent-e-s et d'adultes et accompagne individuellement les difficultés de vie

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3419	CAP ACTION	Centre l'Illon	rue des Tanneries 1 5000 Namur	16-09-24 17-09-24 30-09-24	3	09:00 - 16:30

# Accompagner le projet professionnel d'une personne

## Quelle démarche et quels outils pour accompagner ?

### CIBLE

Tout-e travailleur-euse ayant en charge l'accompagnement du projet professionnel de la personne

### OBJECTIFS

- Utiliser de nouveaux outils
- Permettre à son public d'être davantage acteur-riche de son processus
- Prendre du recul sur sa pratique
- Animer et construire une démarche d'orientation

### CONTENU

Nous aborderons, dans cette formation, trois aspects du travail en orientation :

- Les méthodes et les outils : les participant-e-s exploreront des outils utilisés par Retravailler Namur au fil du temps à partir de diverses méthodes éprouvées (ADVP, Le trèfle Chanceux, Chemin Faisant, Méthode Retravailler). Ces outils pourront être utilisés par la suite soit lors d'entretiens individuels soit lors d'animations collectives
- Les postures du-de la formateur-riche en orientation. Quelle éthique souhaite-t-on mettre en place et pourquoi ? Quels sont les rôles possibles que peut jouer un-e conseiller-ère en orientation ? Quelle posture permet l'affranchissement de la personne accompagnée ?
- Les axes principaux du travail d'orientation

Nous partirons des trois axes de travail : l'exploration de soi (les intérêts professionnels, les ressources et compétences, les désirs et les rêves, les valeurs), l'exploration de l'environnement (les métiers, les secteurs, le marché du travail...) et le développement de stratégies d'insertion.

### MÉTHODE

Nous partirons d'exercices pratiques (expérimentation d'outils, mises en situation, travaux personnels et de groupe) suivis de phase d'analyse, débriefing, mises en mot éclairées par des concepts théoriques.

### FORMATRICE

#### Adeline MONSEU

Psychologue de formation, coordinatrice d'un secteur d'orientation (antenne de Thuin du CET) depuis 20 ans et conseillère en bilan de compétences

#### Laureline BORGNEZ

Responsable de projet, formatrice et conseillère en orientation et en bilan de compétences au Centre Européen du Travail

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3417	Centre Européen du Travail	Centre l'Ilon	rue des Tanneries 1 5000 Namur	30-01-24 06-02-24 20-02-24	3	09:30 - 16:30
F3418	Centre Européen du Travail	Centre l'Ilon	rue des Tanneries 1 5000 Namur	21-05-24 28-05-24 11-06-24	3	09:30 - 16:30

# Le conte : un outil pour donner vie et magie à vos animations

## Animer des contes : raconter, transformer et inventer des histoires

### CIBLE

Toute personne qui dans le cadre professionnel est amenée à utiliser le conte soit en animation, soit en formation

### OBJECTIFS

- Retrouver le plaisir de se laisser transporter par les histoires
- S'outiller pour raconter des histoires à un groupe, ou pour faire raconter une histoire par un groupe
- S'outiller pour stimuler l'imaginaire de son public, lui permettre de transformer des contes et d'inventer des histoires
- Dégager le schéma narratif des contes (héroïne, situation initiale, déclencheur...)
- Disposer d'outils pour aider les participant-e-s à structurer les histoires qu'ils-elles inventent

### CONTENU

Nous explorerons différents supports visuels (objets, images, espace) pour raconter des histoires à un groupe ou pour raconter collectivement.

Nous exploiterons différentes techniques (l'association inattendue de mots ou d'images, la transformation de contes connus) pour déclencher l'imaginaire et inventer les histoires les plus folles. Nous dégagerons également le schéma narratif des contes, pour avoir une base qui permette de structurer une histoire.

Nous expérimenterons les outils entre adultes. Nous prendrons régulièrement de la distance pour analyser ensemble les activités proposées afin que vous en compreniez les objectifs et que vous puissiez les adapter aux groupes que vous animez.

### MÉTHODE

La formation propose un chemin participatif pratico-ludique pour solliciter l'imaginaire et créer ou compléter son coffre à outils d'animateur-riche-conteur-euse

### FORMATEUR

Raphaël VANBAELEN

Educateur, comédien, metteur en scène, formateur animation de groupes au CFA

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3384	Centre de Formation d'Animateurs	Centre de Formation d'Animateurs	chaussée de Boondael 32 1050 Bruxelles	14-10-24 15-10-24 17-10-24	3	09:30 - 16:30

# Comment rendre accessible à tou·te·s l'art plastique

## Tel le Land Art ou l'Art Brut comme moyen d'expression ?

### CIBLE

Toute personne animant un groupe, notamment le personnel proposant des animations pour les résident·e·s en maisons de repos et désireuse de pratiquer les arts plastiques et la nature. Cette formation ne demande aucun pré-requis en arts plastiques.

### OBJECTIFS

- Découvrir, expérimenter, vivre des animations Land Art et Art Brut
- S'approprier des outils variés, ludiques et créatifs pour les animer dans un groupe
- Poser un cadre pour favoriser la créativité et libérer l'imaginaire, tant collectivement qu'individuellement
- Développer la confiance en soi par le biais de la créativité
- Adapter différentes animations à son public (enfants, adolescent·e·s, personnes porteuses de handicap, adultes, personnes âgées...)

### CONTENU

Le Land Art est une approche utilisant les éléments de la nature (le bois, le sable, l'eau, les cailloux, les feuilles...) pour créer une œuvre artistique dans ce même lieu naturel. Cette approche permet, par sa simplicité, par le toucher, l'observation, le choix des éléments de la nature « faire avec ce qui est autour de moi », l'expression d'éléments, de ressentis, de rêves, de souvenirs pour lesquels les mots sont parfois difficiles à trouver.

L'Art Brut, dans ce contexte, nous permettra de travailler à partir des objets du quotidien recyclés. Il amène une façon de créer ludique et décalée, sans barrière.

Par le biais de plusieurs activités facilement transférables, cette formation vous propose de développer la créativité des participant·e·s à l'aide de ce qui les entoure : objets du quotidien, éléments de la nature, végétaux, recyclage...

Vous lierez enfin ces différentes expérimentations en créant une histoire en sous-groupes à partir de vos créations.

Accessible à chacun·e, tant par son choix des formes d'art que par les matériaux à trouver sur place ou lors d'une balade.

### MÉTHODE

Cette formation vous propose des outils et une méthode active pour amener un groupe au plaisir de créer ensemble. L'exploration, souvent ludique, permet l'émergence de la créativité individuelle autant que collective.

### FORMATRICE

Leila FOULON

Plasticienne, formatrice en animation de groupes au CFA

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3376	Centre de Formation d'Animateurs	La Roseraie	chaussée d'Alseberg 1299 1180 Bruxelles	03-06-24 04-06-24	2	09:30 - 16:30

# Kamishibai intergénérationnel

## Petit théâtre d'images à l'intention de tou·te·s, de l'enfant à la personne âgée

### CIBLE

Toute personne travaillant dans les métiers de contact centré sur l'humain : éducateur·rice·s, animateur·rice·s, ergothérapeutes, travailleur·euse·s sociaux·ales, psychologues, artistes, puériculteur·rice·s, aides-soignant·e·s, infirmier·ère·s...

### OBJECTIFS

- Découvrir et s'initier à l'art du Kamishibai
- S'exercer au maniement d'un Kamishibai
- Apprendre à conter en mêlant paroles et images
- Explorer différents outils artistiques (dessin, collage, photo, jeu, écriture)

### CONTENU

Le théâtre Kamishibai fait partie de la tradition japonaise et consiste à raconter des histoires accompagnées par des images. La formation vise à initier les participant·e·s à l'art du Kamishibai et à se familiariser aux principes de cette forme de narration visuelle. A travers un processus créatif qui tient compte de l'oral, de l'écrit, du dessin et du jeu, la formation donne l'opportunité de s'exercer au maniement de ces outils (glissement, manipulation et arrêt des images), d'apprendre à mêler paroles et images et de s'adresser au public.

L'accent particulier de la formation est l'utilisation du Kamishibai et l'aspect intergénérationnel. Il est non seulement un outil de développement de l'enfant mais aussi très intéressant pour favoriser l'expression dans l'animation d'un groupe de personnes âgées. En plus des enfants et des senior·e·s, cette formation est bien sûr accessible à toute personne souhaitant l'utiliser dans une animation de groupe.

### MÉTHODE

La formation invite à explorer la créativité tout en tenant compte de son impact sur l'animation. De manière ludique et progressive, les participant·e·s seront amené·e·s à s'exprimer à travers le théâtre Kamishibai et à réfléchir sur l'utilisation de cet outil dans le contexte professionnel de chacun·e.

### FORMATRICE

Cosima JENTZSCH

Conteuse et dessinatrice, animatrice et formatrice, spécialisée dans l'art du Kamishibai

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3377	Centre de Formation d'Animateurs	Centre de Formation d'Animateurs	chaussée de Boondael 32 1050 Bruxelles	09-09-24 10-09-24	2	09:30 - 16:30

# Animer un atelier vidéo avec un smartphone

## CIBLE

Animateur-riche-s vidéo ou tout autre travailleur-euse pouvant être amené-e à réaliser une vidéo avec un groupe. Toute personne désireuse de développer un projet d'animation avec comme outil d'expression la vidéo – tous niveaux

## OBJECTIFS

- S'initier au langage vidéo
- Prendre une part active dans un projet vidéo
- Passer par toutes les étapes de réalisation d'un film
- Découvrir des outils pour aider un groupe à s'exprimer via l'audiovisuel
- Echanger autour du métier d'animateur-riche vidéo

## CONTENU

Vous êtes animateur-riche et aimeriez développer un atelier vidéo ludique et accessible à tous ? Différents exercices vous seront proposés avec l'outil smartphone : réalisation d'un clip vidéo, d'une lettre vidéo, d'un mini-reportage ou encore d'un mini-remake.

Réaliser une lettre vidéo, un clip vidéo ou encore une mini-interview en mode reportage permet de s'exprimer et de faire ses premiers pas en vidéo et ce de manière ludique.

Le clip vidéo a particulièrement du succès auprès du public adolescent puisqu'il allie l'image à la musique et est omniprésent sur les réseaux sociaux. Nous proposons via la lettre vidéo une écriture plus intime pour amener une réflexion sur le rapport entre les images en adéquation avec le texte écrit.

La formation propose d'expérimenter ces différentes activités pour mener à bien l'animation d'un atelier vidéo visant un public d'enfants, d'adolescent-e-s ou d'adultes.

Vous manipulerez le matériel de prise de vue (caméras semi-professionnelles fournies par le CFA) ainsi que le matériel de montage. Des exercices ludiques avec l'outil smartphone seront proposés à des moments-clés afin d'approfondir certains aspects de la réalisation d'un objet vidéo (reportage, lettre, clip). En fin de formation, un coup de rétroviseur sur les activités proposées et leur agencement dans le temps vous donnera une palette d'outils que vous pourrez emprunter, adapter et réorganiser pour animer vous-même un atelier vidéo.

Tout le matériel nécessaire à la formation est fourni par le CFA. Il est cependant demandé d'apporter son propre smartphone si vous en possédez un.

## MÉTHODE

Pédagogie par le projet, active et participative. La formation met l'accent sur l'expérience comme point de départ de tout apprentissage. Elle alterne exercices pratiques et moments de partage d'idées et d'analyse.

## FORMATEUR-RICHE

Thibaut VERLY

Formateur vidéo, monteur image

Carline ALBERT

Formatrice vidéo, licenciée arts du spectacle, cinéma

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3374	Centre de Formation d'Animateurs	Centre de Formation d'Animateurs	chaussée de Boondael 32 1050 Bruxelles	21-02-24 22-02-24 23-02-24	3	09:30 - 16:30

# Animer un atelier d'écriture

## Ecrire et faire écrire, un plaisir!

### CIBLE

Tout public intéressé par l'organisation d'un atelier d'écriture au sein de sa structure (maisons de retraite, milieu hospitalier, OISP, alpha...)

### OBJECTIFS

- Vivre de l'intérieur en tant que participant-e un atelier d'écriture
- Créer sa boîte à outils d'écriture créative (pistes d'écriture, déclencheurs...)
- Appréhender la posture de l'animateur-riche d'atelier d'écriture
- Expérimenter, tester des jeux et des propositions d'écriture
- Repartir avec une boîte à outils pour concrétiser son propre atelier d'écriture

### CONTENU

- Le temps de l'écriture
  - Créer sa boîte à outils d'écriture créative : les pistes d'écriture
  - Nous proposons que les futur-e-s animateur-riche-s (d'un atelier d'écriture) vivent de l'intérieur la dynamique d'un atelier d'écriture. Une grande partie de la journée sera donc consacrée à écrire seul-e ou en groupe.
  - Ecrire à partir de déclencheurs à imiter, à parodier, à reproduire
  - « C'est en copiant qu'on invente » Paul Valéry. Imiter permet de simplifier l'entrée en écriture. Exemple de déclencheurs : les listes, les inventaires, les citations...
  - L'autoportrait, le portrait chinois, le questionnaire de Proust, l'acrostiche
  - Les jeux de contraintes et propositions ludiques
- L'ouvroir de littérature potentielle (l'OuLiPo)
- La métaphore
- Les déclencheurs : le texte, la musique, les images, les objets
- Le temps de la lecture et des retours
- Découverte sur une même proposition de la variété et qualité des textes. Lire son texte et recevoir les impressions des autres participant-e-s.
- Se projeter dans la posture d'animateur-riche d'atelier d'écriture
  - Comment instaurer un climat favorable à la créativité ainsi qu'au respect mutuel ?
  - L'écriture comme outil d'expression, de revalorisation et d'amélioration de la confiance en soi

### MÉTHODE

- A partir de jeux d'écriture, d'inducteurs, de facilitateurs d'écriture, les participant-e-s écrivent seul-e-s ou en groupe
- Temps d'échange et de partage sur les textes produits

### FORMATRICE

#### Cécile MICHAUX

Formatrice en communication, spécialisée en écriture professionnelle et créative. Diplômée en techniques de communication et animatrice d'ateliers d'écriture, elle a été notamment chargée de communication écrite pendant 30 ans au Théâtre National.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3373	Bruxelles Formation   BF entreprises	Bruxelles Formation   BF entreprises	rue de Stalle 67 1180 Bruxelles	28-03-24	1	09:00 - 16:30

# Pratiquer le snoezelen pour favoriser l'inclusion

## CIBLE

Travailleur-euse-s du secteur de la petite enfance, de l'enfance, de la jeunesse et du secteur du handicap (mental et physique)

## OBJECTIFS

- Développer les principes entourant le concept Snoezelen
- Reconnaître, utiliser et développer sa propre sensorialité
- Mettre en place des expériences autour des différents sens
- Être attentif-ve au respect et au rythme de chaque personne
- Maîtriser les mécanismes de la sécurisation permettant de rencontrer toute personne quelle qu'elle soit

## CONTENU

Nous proposons aux participant-e-s de vivre leurs sensations dans l'espace Snoezelen (pour adultes) dans un premier temps, afin de se réconcilier avec les sensations primaires. Ensuite, d'échanger sur l'intérêt du concept Snoezelen au sein des structures et sur « comment » transférer ces outils dans la réalité professionnelle, à moindre coût.

Des exercices pratiques seront proposés et expérimentés, dans un premier temps. Ensuite, des moments d'échange permettront de dégager des pistes d'application directe sur le terrain.

Les techniques issues du Snoezelen et de la psychomotricité permettront à l'enfant/jeune/personne handicapée d'apprendre à aller à la rencontre de l'autre dans sa ressemblance et/ou ses différences, l'écouter, le respecter.

## MÉTHODE

- Immersion dans un espace multi-sensoriel (Snoezelen intérieur) et un jardin multi-sensoriel (Snoezelen extérieur)
- Partage des ressentis en groupe
- Présentation du concept Snoezelen et mise en perspective
- Travail sensoriel, d'abord général puis plus spécifique
- Présentation d'applications du Snoezelen en milieu d'accueil d'enfants et de jeunes, ainsi que de personnes handicapées
- Créer un espace Snoezelen sur base de différents budgets

## FORMATRICE

Catherine LEVEAU

Elle est éducatrice spécialisée et psychomotricienne. Ayant une vingtaine d'années d'expérience dans diverses structures d'accueil de personnes ayant des déficiences mentales (autistes et autre), elle a développé ses connaissances et son expérience autour de l'approche psychomotricienne et du Snoezelen

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3375	C-PAJE	Anim/Action	Grand Route 111C 4367 Crisnée	08-04-24 15-04-24	2	09:00 - 16:00

# Groupes de parole : être entendu·e, reconnu·e et compris·e pour se développer en équipe

## CIBLE

Toute personne qui souhaiterait utiliser la méthodologie des groupes de parole pour discuter sereinement de la conscience de soi (émotions-pensées-sensations), de la réalisation de soi (estime de soi) ainsi que le développement de compétences psycho-sociales dans des groupes (communiquer, s'affirmer, négocier...).

## OBJECTIFS

- Comprendre la posture de l'animateur·rice de groupe de parole et la pratiquer
- Concevoir une suite réfléchiée de thèmes pour constituer leur programme de groupes de parole en fonction des objectifs prédéfinis
- Expérimenter des jeux de prise de contact, des outils pour favoriser la discussion autour de la conscience de soi
- Utiliser l'outil dans un but de développement de compétences diverses et variées des participant·e·s
- Permettre à chacun·e de se sentir plus à l'aise dans le rôle d'animateur·rice

## CONTENU

- Principes de base du groupe de parole
  - Définitions des objectifs pédagogiques
  - Définir sur base de compétences : qu'est-ce qu'une compétence, comment la mesurer et l'évaluer ?
  - Posture : intentions ou volonté de performance ?
  - Règles de fonctionnement du groupe de parole
  - Déroulés des séances avec installation d'un climat sécurisant pour les participant·e·s
- Outils communicationnels de base pour développer une posture bienveillante : être entendu·e, reconnu·e et compris·e pour se développer
  - Ecoute active, empathie, posture neutre et non-jugeante
  - Compréhension des trois piliers du programme : « Conscience de soi, réalisation de soi et interaction sociale »
  - Les 3 positions personnelles : positif, négatif, ambivalent
- Favoriser la conscience de soi, la réalisation de soi et le développement de compétences psycho-sociales au travers de :
  - Jeux pour favoriser la prise de contact et augmenter la sécurité relationnelle du groupe
  - Propositions et illustrations de thèmes à explorer
  - Expériences pour se reconnecter avec son corps et ses sensations

## MÉTHODE

Les exercices seront proposés en binôme ou en plus grand groupe afin de développer des compétences immédiatement transférables sur le terrain dans les relations avec ses interlocuteur·rice·s

## FORMATRICE

Florence DEQUENNE

Elle est formée à la thérapie cognitive et comportementale et anime régulièrement des groupes d'adolescent·e·s et d'adultes et accompagne individuellement les difficultés de vie (addictions, anxiété, dépression...)

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3372	CAP ACTION	Monceau Fontaine	rue de Monceau Fontaine 42/1 6031 Charleroi	09-12-24 16-12-24	2	09:00 - 16:30

# S'exprimer, jouer, ouvrir son imaginaire : les super pouvoirs du théâtre !

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Pouvoir s'exprimer avec confiance
- Stimuler son imagination
- Dédramatiser la notion d'erreur
- Mobiliser son corps de manière ludique
- Accueillir l'imprévu

## CONTENU

Chaque jour nous avons besoin de communiquer, d'établir des relations avec les autres, au travail et ailleurs, de répondre à des imprévus. Comment faire ? Le théâtre va vous y aider, car il a de super pouvoirs ! Grâce à des techniques corporelles et verbales, vous gagnerez en confiance et serez plus enclins à vous exprimer et à vous sentir bien dans votre corps lorsque vous le faites. Vous aurez aussi l'occasion de laisser libre cours à votre imaginaire, ce qui s'avère nécessaire dans la société actuelle où nous devons constamment nous adapter à de nouvelles données. C'est précieux et agréable. Reconnectons-nous à nous-mêmes et aux autres, grâce au théâtre.

## MÉTHODE

Techniques de théâtre Jacques Lecoq : occupation de l'espace, postures du corps, ressentis ; improvisation : créer des personnages d'après des mots d'inspiration, inventer des dialogues ; relaxation et respiration ; théâtre-forum : former collectivement des images.

## FORMATRICE

### Peggy PEXY GREEN

Comédienne et créatrice de spectacles, elle est la directrice artistique de La compagnie qui pétille. Formée à la Kleine Academie (Jacques Lecoq) à Bruxelles et au Cours Florent à Paris, elle travaille aujourd'hui le théâtre et l'improvisation de manière inédite, avec un propos, de l'humour et de l'émotion.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3382	La compagnie qui pétille	Articelle	rue de la Victoire 158 1060 Bruxelles	19-11-24	1	10:00 - 17:00

# Technique d'animation cirque

## CIBLE

Travailleur·euse·s du secteur de l'enfance et de la jeunesse et du secteur du handicap (mental et physique)

## OBJECTIFS

- Découvrir les arts du cirque (et plus spécifiquement le cirque social) et appropriation de pédagogies d'apprentissage en vue de leur transmission
- Connaître des outils ludiques et créatifs d'animation circassienne, aussi bien individuelle que de groupe
- Vivre une dynamique de groupe exempte de compétition
- Créer plusieurs éléments de jonglerie en vue de les reproduire avec le public
- Initier aux techniques de base des agrès construits ensemble et découverte de différentes techniques d'équilibre

## CONTENU

Durant 3 jours nous voyagerons entre mouvement et réflexivité autour de pratique circassienne.

- Apprivoiser le groupe et son corps (attentes/craintes, exercices de dynamique de groupe, bref historique du cirque social, exercices corporels et appropriation de l'espace...)
- Découverte de techniques (Jeux coopératifs, découverte de technique d'équilibre et appropriation, construction de matériel, comment organiser une animation/un stage/un atelier)
- Découverte de techniques et réflexion sur le transfert dans la pratique (découverte de la jonglerie et des jeux de théâtre, réflexion sur la manière de créer un espace cirque en fonction du public-cible : enfants à profils variés et/ou adultes, avec ou sans handicap mentaux et moteurs, temps libre de perfectionnement de technique)

## MÉTHODE

- Présentation des arts du cirque et de ses différentes techniques et méthodes d'apprentissage
- Apprentissages en individuel et en groupe
- Partage des ressentis en groupe
- Mise en perspective en fonction des publics
- Travail psychomoteur

## FORMATEUR

Jonathan BASTIN

Il jongle depuis plus de 24 ans. Il est intervenant dans plusieurs maisons de jeunes, où il anime des ateliers et stages de cirque destinés à des jeunes de 4 à 26 ans. En plus, il mène des ateliers cirque en lien avec des personnes handicapées mentales et physiques. Il est formateur pour le C-Paje depuis un an.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3385	C-PAJE	Entrepôt	rue des Steppes 7 4000 Liège	18-03-24 19-03-24 22-03-24	3	09:00 - 16:00

# Aborder le chant avec un groupe, outils d'animation

## Je chante... même pas peur !

### CIBLE

Toute personne encadrant un groupe de participant·e·s ayant minimum 6 ans, et désireuse de pratiquer le chant avec eux·elles. Aucun prérequis n'est nécessaire

### OBJECTIFS

- Explorer et s'initier à diverses formes de chant collectif
- S'outiller pour animer des ateliers de chant avec un groupe
- Comprendre la structure d'un atelier
- Cerner la méthode et la pédagogie de la formation

### CONTENU

- Comment encadrer un groupe dans l'exploration, l'apprentissage et la composition du chant collectif
- Nous découvrirons une série de pistes et d'outils pour animer et amener un groupe au chant d'ensemble, chant improvisé, chant polyphonique et création de chansons
- Nous explorerons différentes techniques d'échauffement vocal et de « mise en voix collective », de manière ludique et créative
- Nous explorerons ensemble le chant improvisé, polyphonique, des notions de rythme et de corporalité dans le chant
- Nous aborderons la composition de chansons ou « bande son » en sous-groupes
- Nous prendrons le temps de discuter de la méthode et de son adaptation possible aux terrains respectifs d'animation des participant·e·s

### MÉTHODE

Cette formation vous propose des outils pour amener un groupe au plaisir de chanter ensemble. L'exploration ludique permet l'émergence de la créativité individuelle autant que collective. Au travers d'une pédagogie active, participative et progressive, les notions théoriques émergeront de l'expérience vécue par le groupe.

### FORMATRICE

Nathalie BOULANGER

Chanteuse, danseuse et formatrice théâtre au CFA

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3386	Centre de Formation d'Animateurs	Centre de Formation d'Animateurs	chaussée de Boondael 32 1050 Bruxelles	16-09-24 17-09-24	2	09:30 - 16:30

# Prendre la parole en public... et aller au-delà des mots

## CIBLE

Toute personne pour qui l'appréhension de prendre la parole en public nuit à sa communication

## OBJECTIFS

- Préparer et optimiser ses prises de parole
- Développer la confiance en soi et gérer le stress
- Créer et alimenter une relation adéquate avec le public
- Prendre la parole avec plaisir
- Susciter l'écoute et l'échange constructif

## CONTENU

La formation propose, au travers de différents outils et méthodes, de démystifier l'exercice, d'optimiser les prises de parole, de gagner en confiance pour faire passer un message verbal et non-verbal, explicite et adéquat.

Un espace-temps de partage, de prise de recul, d'analyse, de questionnement pour expérimenter, renforcer sa communication au-delà des mots, adopter une attitude communicationnelle professionnelle, cohérente et congruente.

Dans cette formation, nous aborderons :

- Comment travailler votre posture, la voix, le langage du corps, le regard ?
- Comment envisager et initier des changements dans sa communication aux autres, installer la relation au travers de l'assertivité et l'affirmation de soi ?
- Comment se préparer ?
- Comment gérer le cac, les trous de mémoire
- Comment construire sa prise de parole (fixer un objectif, le message, les bons mots...)
- Comment maîtriser sa présentation (les 30 premières secondes, l'introduction, faire participer, les questions, la conclusion, les 30 dernières secondes...)
- La gestion des aspects pratiques (connaître son public, la mise en place, le support visuel...)

## MÉTHODE

Au-delà des concepts, truc et astuces, le partage d'expériences est toujours privilégié dans cette formation qui se veut avant tout un espace de parole, de partage des pratiques et des savoirs.

Les différentes activités proposées visent une meilleure connaissance de soi, de se définir comme acteur-riche par l'apport théorique, la réflexion, l'analyse, la mise en situation, le jeu de rôle, l'argumentation, le partage d'expériences avec ses pairs tout en laissant une place à l'expression individuelle.

## FORMATRICE

### Marie-Cécile VERBIST

Comédienne professionnelle (TV, cinéma, théâtre en France, Belgique, Québec) et, depuis 15 ans, formatrice en « prise de parole en public » pour le privé et l'institutionnel (en présentiel et en distanciel en Belgique, France et Luxembourg).

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3387	FORS HENALLUX	FORS HENALLUX	rue de l'Arsenal 10 5000 Namur	10-10-24 11-10-24	2	09:00 - 17:00

# Comportements difficiles et résistance dans les animations et les formations

## CIBLE

Toute personne amenée à animer une formation ou des activités en groupe

## OBJECTIFS

- Devenir plus efficace en animation
- Reconnaître ses faiblesses et ses capacités pour asseoir son assurance
- Créer un climat de sécurité dans le groupe afin de limiter l'apparition des comportements difficiles
- Donner une place à chacun-e dans le groupe
- S'appuyer sur les critiques pour améliorer sa pratique et sa relation avec le groupe

## CONTENU

Inertie, opposition, refus de participer, critiques négatives des participant-e-s peuvent se manifester à tous moments dans une animation ou une formation. Comment comprendre ces attitudes et interagir avec le groupe lorsque cela « coince », que le climat devient lourd ou tendu dans le groupe ou encore, quand des difficultés relationnelles entre les adultes qui composent le groupe entravent le bon avancement de l'activité ? Il n'existe certes pas de solutions toutes faites ou de « trucs » mais différentes méthodes peuvent nous aider à interagir avec efficacité et déontologie.

## MÉTHODE

Mises en situation, exposés, réflexions individuelles, échanges en groupe et exercices écrits : le contenu de la formation découle de l'expérience des participant-e-s, de leurs réactions et de leurs besoins.

## FORMATRICE

Nele LAVACHERY

Formatrice en communication, psychothérapeute

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3383	LEEP	LEEP	rue de la Fontaine 2 1000 Bruxelles	13-02-24 14-02-24 21-02-24	3	09:30 - 16:30

# Comment mieux s'adresser à un groupe

## Rentrer en contact et le maintenir c'est la moitié de gagné

### CIBLE

Tout-e professionnel-le chargé-e de s'adresser à un groupe que ce soit en animation ou en formation

### OBJECTIFS

Explorer des techniques de facilitation et de régulation du groupe afin de mieux s'adresser à lui

### CONTENU

Tout est dans la manière : entre deux interventions sur le même thème, la différence, c'est l'intervenant-e ! Votre manière d'entrer en relation et de gérer le relationnel dans le groupe est essentielle. Le processus d'apprentissage utilise les ressorts de l'émotion, des concepts et de l'action. Le tout est orchestré dans une ambiance bienveillante, énergique et conviviale.

Programme :

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

### MÉTHODE

Exercices concrets, jeux de rôles, échanges d'expériences et mises en commun dans une ambiance détendue et bienveillante

### FORMATRICE

Sabine MULLER

Formatrice, comédienne et coach en développement personnel et relationnel

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3388	LEEP	LEEP	rue de la Fontaine 2 1000 Bruxelles	04-06-24 06-06-24	2	09:30 - 16:30

# Les jeux de Thiagi pour mieux comprendre les leviers de la pensée créative

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Développer des outils et des pratiques pour stimuler la pensée créative
- Appréhender les ressorts de la pensée créative et les facteurs qui contribuent à son développement
- Identifier des conditions à mettre en place pour favoriser la pensée créative, notamment la valorisation d'attitudes (telles qu'accepter de se tromper et de prendre des risques, la curiosité, l'élaboration d'hypothèses, la confiance en soi, l'ouverture)

## CONTENU

La formation de deux journées a pour buts principaux :

- D'élargir le regard des professionnel-le-s face à l'apport de la pensée créative dans le processus d'apprentissage, quel que soit le domaine d'application et ce, en dehors du champ purement artistique
- D'amener les participant-e-s à percevoir l'intérêt de développer la pensée créative via le jeu ; et plus précisément, d'en percevoir les bénéfices
  - directs tant au niveau individuel (motivation, facilitation des apprentissages) qu'au niveau collectif (climat général)
  - indirects en contribuant par ce biais, à la formation de futur-e-s citoyen-ne-s autonomes et responsables

Basée sur les jeux de Thiagi, la formation abordera les points suivants :

- La pensée créative
- La différence entre créativité artistique et créativité d'idées
- L'identification des leviers et des freins de la pensée créative
- Les étapes-clés du processus créatif
- Les principales techniques de créativité
- La libération de sa propre créativité
- La stimulation de la pensée créative des enfants et des adolescent-e-s en favorisant un climat propice à son épanouissement
- L'intégration dans son quotidien des activités ludiques créatives

## MÉTHODE

Toute la séquence est conçue dans une perspective d'isomorphisme, c'est à dire dans le but que chaque professionnel-le puisse, si il-elle le souhaite, transposer les outils utilisés dans son contexte en vue de stimuler la pensée créative des enfants et adolescent-e-s avec qui il-elle travaille

## FORMATRICE

Wafa BEN SEDRINE

Formatrice et coach en communication interpersonnelle (intelligence relationnelle, émotionnelle et créativité)

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3380	CECOTEPE	Maison Provinciale de la Formation	rue Cockerill 101 4100 Seraing	18-04-24 19-04-24	2	09:00 - 16:00

# Jeux coopératifs

## CIBLE

- Toute personne en contact avec des groupes d'enfants ou d'adolescent-e-s (animateur-ric-e-s, éducateur-ric-e-s, formateur-ric-e-s...)
- Toute personne intéressée par la coopération, le jeu et la transmission

## OBJECTIFS

- Apprendre à mieux se connaître
- Découvrir les points communs avec l'autre et les différences
- Développer l'écoute du verbal et du non-verbal
- Prendre sa place et respecter celle de l'autre
- Reconnaître ses qualités et celles de l'autre
- Développer sa confiance en soi et en l'autre
- Découvrir les richesses et les difficultés de la coopération

## CONTENU

Les participant-e-s découvriront et expérimenteront des activités réparties selon les 7 étapes suivantes :

- Je me présente
- Je m'exprime
- J'écoute
- Je prends ma place
- J'ai des qualités
- Je vis la confiance
- Je vis la coopération

Les participant-e-s auront également la possibilité de poser un regard réflexif sur leurs propres fonctionnements en groupe.

## MÉTHODE

- Exercices en groupe et sous-groupes
  - Activités ludiques
  - Apports théoriques sur base des connaissances
  - Débriefing d'activités
- intuitives du groupe et du vécu des participant-e-s dans les activités proposées

## FORMATRICE

Lysiane MOTTIAUX

Éducatrice, formatrice à l'Université de Paix

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3379	Université de Paix asbl	Université de Paix asbl	boulevard du Nord 4 5000 Namur	03-12-24 10-12-24	2	09:30 - 16:30

# Etre superviseur·e

## Formation à la supervision collective

### CIBLE

Toute personne dont le projet professionnel est d'accompagner et de superviser des personnes ou des groupes dans leurs réalités professionnelles

### OBJECTIFS

- Expérimenter la démarche de supervision collective
- Découvrir de nouveaux outils
- Questionner les différentes dimensions de la supervision collective
- Elaborer sa posture de superviseur·euse

### CONTENU

La démarche permet la retransmission de l'expérience professionnelle des participant·e·s à la supervision collective. Cette démarche nécessite la mise en place de différents temps : choix de situations, description, analyse, ouverture des possibles et construction de pistes. Nous explorerons ces différents moments et des outils, des supports qui peuvent les soutenir :

- Une posture à élaborer
- Mettre au travail sa posture comme superviseur·euse est essentiel
- Nous approfondirons les différentes facettes de cette posture et les expérimentons
- Une éthique à soutenir
- Quel cadre construire pour permettre l'implication dans une démarche de supervision ?
- La question du contrat et de la confidentialité sera travaillée pour réfléchir à la mise en place d'un espace propice à la retransmission des expériences

### MÉTHODE

La formation s'ancrera dans l'expérimentation.

Le groupe de formation sera l'occasion pour les participant·e·s d'expérimenter la démarche de supervision collective tant comme supervisé·e·s que comme superviseur·euse·s.

C'est au départ de cette expérimentation que les différents éclairages seront construits.

### FORMATEUR·RICE

**Véronique ALBERT**

Sociologue clinicienne, professeure en Haute École, superviseuse

**François BAZIER**

Sociologue, expert en gestion des ressources humaines, superviseur, formateur et président du Conseil d'Administration de l'Université de Paix

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3381	Université de Paix asbl	Université de Paix asbl	boulevard du Nord 4 5000 Namur	24-09-24 01-10-24 05-11-24	3	09:30 - 16:30

# Digitalisez votre boîte à outils pédagogique

## CIBLE

Toute personne ayant une expérience de formateur-riche

## OBJECTIFS

- Trouver ses repères parmi l'offre abondante des outils d'interactivité digitaux
- Découvrir les différents usages en animation
- Créer un compte, gérer son profil et paramétrer les options d'un service
- Choisir les outils digitaux appropriés à ses besoins
- Parvenir à une maîtrise suffisante des outils proposés pour les intégrer rapidement dans sa pratique professionnelle

## CONTENU

- Au fond, c'est quoi le 2.0 ?
- Chronologie de la vie d'une formation
- Cartographie générale des outils d'interactivité 2.0
- Les caractéristiques spécifiques aux outils 2.0
- Les points communs liés à l'utilisation des outils 2.0
- Conséquences, avantages et inconvénients de l'utilisation de tels outils
- Mise en pratique d'outils 2.0 pour :
  - Récolter et organiser les idées
  - Préparer, structurer et documenter une animation
  - Collecter des informations auprès des participant-e-s
  - Communiquer avant, pendant et après la présentation
  - Animer et interagir pendant l'animation
- Collaborer et partager entre et avec les apprenant-e-s
- Créer des évaluations formatives et ludiques
- Quels matériels et configurations informatiques offrent un retour visuel ?
- Comment dynamiser, maintenir l'attention et gérer les inévitables silences ?
- Découvertes par la pratique d'outils d'interactivités exploitables en présentiel et en distanciel (Beekast, Kahoot, Wooclap, Jamboard (et/ou d'autres en fonction des nouveautés et évolutions des produits disponibles actuellement)
- En fonction de ses besoins, définir son top 3 parmi les outils 2.0 : Wooclap, Genially, Kahoot, Spark
- Découverte, expérimentation et partage de vos productions en 2.0

## MÉTHODE

Pratique et découverte !

Cette formation se base avant tout sur l'interactivité et l'expérimentation. Les participant-e-s auront l'occasion de pratiquer les différents exercices proposés et d'en retirer leur propre synthèse adaptée à leur pratique professionnelle.

## FORMATEUR

Stéphane MONNIER

Formateur en informatique 2.0, conception de vidéos, outils d'animation, Prezi, bureautique, mindmapping

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3390	Bruxelles Formation   BF entreprises	Bruxelles Formation   BF entreprises	rue de Stalle 67 1180 Bruxelles	18-03-24 25-03-24	2	09:00 - 16:30

# Le théâtre-forum : aborder des enjeux de société grâce aux techniques théâtrales

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Ouvrir la parole sur des sujets importants, sociaux, politiques
- Développer ensemble des réflexions et des scènes, grâce au théâtre
- Stimuler la liberté d'expression et les imaginaires
- Donner des moyens concrets d'exercer sa citoyenneté et ses droits

## CONTENU

Découvrir les techniques de théâtre-forum par une présentation des origines de cette discipline et de son utilité pour être « agissant ».

Mobiliser le corps de manière ludique : créer des images de lieux, puis des images avec des personnes vivant des émotions, sans parole (exemple : une personne a l'attitude dominante qui semble crier sur une personne qui a peur et se tient de manière recroquevillée, avec une autre personne regardant la scène avec effroi).

Puis, dans un premier temps, réfléchir individuellement, pour soi, à ce qui nous touche directement ou indirectement dans la société actuelle. Et dans un second temps : réfléchir collectivement et partager les situations et enjeux d'oppression existants dans notre société et dans nos vies.

Pratiquer les techniques de théâtre-forum : explorer son imaginaire verbal et physique, au service des réflexions menées dans la première partie de l'atelier.

Et enfin allier les créations d'images et de scènes et notre désir de faire changer les choses, par rapport à un sujet ou des sujets défini(s) ensemble (exemple : le sexisme dans les rapports au public quand je suis au travail).

En fin de formation : débriefier ensemble sur ces techniques, comment garder l'essentiel de cet outil au quotidien, dans notre rapport quotidien au monde, pour en être acteur-riche et non spectateur-riche.

## MÉTHODE

Les outils utilisés s'inspireront essentiellement des techniques du théâtre de l'Opprimé (créé par Augusto Boal) et du théâtre-image, où les mots sont d'abord remplacés par des postures, des images, des positionnements dans l'espace les uns par rapport aux autres, et où, petit à petit, la parole se libère, et des scènes se créent entre les participant-e-s, autour d'enjeux sociaux et politiques qui les touchent

## FORMATRICE

Peggy PEXY GREEN

Elle propose des ateliers de théâtre-forum pour faciliter l'action sociale et l'expression citoyenne

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3389	La compagnie qui pétile	Artincelle	rue de la Victoire 158 1060 Bruxelles	21-05-24 22-05-24	2	10:00 - 17:00

# Citoyenneté en pratique

## CIBLE

Toute personne désireuse de s'interroger sur les notions de citoyenneté et sa mise en pratique dans des projets d'expression créative réalisés avec des enfants et/ou des jeunes

## OBJECTIFS

- Pouvoir se positionner par rapport à la notion de citoyenneté : définitions, origines, impacts sur l'animation socio-culturelle
- Questionner ses pratiques pédagogiques et professionnelles à travers l'analyse du concept : à partir de quand fait-on de la citoyenneté ?
- Découvrir des outils et pistes pour mettre en place des activités interdisciplinaires (théâtre, arts plastiques, écriture, philosophie, etc.) au service de l'expression d'une citoyenneté responsable et active
- Apprendre à collaborer et échanger entre travailleur-euse-s d'un même secteur
- Développer son esprit critique, à partir d'éléments théoriques (matrices, définitions)

## CONTENU

Durant trois journées, nos formateur-ric-e-s présenteront et mettront en pratique des activités éprouvées dans les programmes d'animation du C-paje. Ces activités empruntant tantôt à l'expression artistique, tantôt au jeu, visent à aborder l'éducation à la citoyenneté avec des enfants, des jeunes ou des adultes. Pour correspondre à ces différents âges, nos formateur-ric-e-s proposent une série d'activités différentes, certaines plus ludiques et/ou plus simples, d'autres plus ciblées et demandant plus d'expression.

La formation proposera essentiellement trois types d'activités :

- Des activités visant à la création commune de définitions des notions-clés de la citoyenneté : démocratie, citoyenneté, droits, devoirs...
- Des activités d'expression critique et citoyenne. Il s'agit d'exercices permettant l'expression d'injustices perçues et de solutions mises en place pour contrer ces injustices, tels que le théâtre de l'opprimé, la création d'histoires, un jeu de positionnement symbolique dans la société... Des activités favorisant la coopération et donc le vivre-ensemble. Par des jeux énergisants tels que les « brises-glace », la confiance et la cohésion de groupe sont renforcées. D'autre part, en fin de formation, il est proposé, par petits groupes, de co-construire un projet d'éducation citoyenne

## MÉTHODE

- Des activités pratiques d'expérimentation d'animation
- Des temps d'échange et de réflexions entre participant-e-s par rapport à l'éducation à la citoyenneté, ses fondements théoriques et la transmission sur le terrain
- Des moments d'évaluation du processus en cours
- Des exercices de redynamisation pour garder tout le monde en haleine tout au long de ces trois journées bien chargées

## FORMATEUR-RICE

Fabrice RUWET  
Formateur et animateur

Laura ROUMA  
Formatrice et animatrice

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3391	C-PAJE	C-PAJE	rue Henri Maus 29 4000 Liège	07-10-24 08-10-24 17-10-24	3	09:00 - 16:00

# Prise de parole en public sans le trac ou en l'affrontant

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Comprendre les peurs sociales et leurs liens avec la confiance en soi
- Appréhender le trac avec des techniques de pleine présence (respiration, maîtrise du discours intérieur, visualisation, acupression)
- S'approprier des outils de préparation d'un discours et de présentation d'un exposé

## CONTENU

- Comprendre les peurs de prendre la parole pour savoir y faire face
- Avoir les clés anti-trac pour prendre la parole en public (renforcer sa confiance en soi, avancer malgré ses peurs, gérer son stress, préparer sa présentation)
- Avoir les bons réflexes lors d'un entretien, une réunion, un exposé
- Préparer son discours avec un mindmapping
- Apprendre à aligner son langage verbal et non-verbal
- Apprendre les techniques pour rendre un exposé stimulant et capter l'attention

## MÉTHODE

Théorie suivie d'exercices pratiques, vidéos, partage et mise en commun par mindmap, mise en situation

## FORMATRICE

Sherlla OLIVEIRA

Bachelière en soins infirmiers, master en promotion et éducation pour la santé (Ulg), agrégée d'enseignement secondaire supérieur (Ulg), formatrice, conférencière, accompagnatrice pédagogique, thérapeute, prof de yoga et pilates

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3378	COCOON	OXYJeunes ASBL	rue Albert 1er 89 6240 Farciennes	23-09-24 24-09-24	2	09:00 - 16:00

# Yoga thérapeutique sur chaise pour améliorer le bien-être des seniors

## CIBLE

Le personnel soignant travaillant en maisons de repos

## OBJECTIFS

- Améliorer la qualité de vie de nos seniors, avec une pratique régulière de Yoga sur mesure, afin d'améliorer leur tonus musculaire, leur forme physique
- Mettre en pratique différentes techniques pour appréhender des situations d'inconfort physique ou mental
- Permettre de mieux gérer les angoisses et la santé morale, améliorer l'équilibre
- Apprendre des exercices de respiration pour augmenter la force, la capacité pulmonaire, la qualité du sommeil, réduire l'incontinence, le mal de dos
- Augmenter l'oxygénation des cellules pour une amélioration de la santé cardiaque, de la posture (plus droite) des bénéficiaires

## CONTENU

- Découvrir différentes pratiques pour aider les seniors à relâcher les tensions physiques et mentales, et à se soulager de l'inconfort qui en résulte
- Utiliser la méthode de « Yoga sur chaise pour Seniors », et ainsi amener un outil pour faciliter les mouvements chez les personnes âgées, et rendre accessible les bienfaits du Yoga à nos seniors
- Travailler des séances de « Yoga sur chaise Seniors » basées sur le mouvement et la respiration
- Découvrir et comprendre les nombreuses variations possibles, selon les capacités
- Adapter les séances en fonction des possibilités de chacun, afin de pouvoir intégrer tout le monde à ces séances
- Découvrir ensemble les bienfaits sur le corps et le mental provenant de diverses pratiques du Yoga, au cœur du bien-être physique et émotionnel
- Intégrer des techniques de respiration spécifiques afin de relâcher les tensions accumulées dans le corps et dans le mental
- Des sessions de 5 à 60 minutes à intégrer dans la vie de tous les jours, pour améliorer la qualité de vie des seniors, par le mouvement, diverses techniques de respiration et autres

## MÉTHODE

Cette méthode de « Yoga sur chaise pour Seniors » est une mise en pratique de divers enseignements de Yoga thérapeutique reçus en Asie, et en Belgique. C'est une pratique adaptée au style de vie occidental, et à nos aînés, qui intègre au quotidien des techniques provenant du Yoga thérapeutique et du Yoga Iyengar.

## FORMATRICE

Carine VANDENBERG

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN703	COCOON	2

# La vie affective et sexuelle de la personne âgée

## CIBLE

Toute personne intéressée par ce sujet, à titre personnel ou professionnel, en contact avec la personne âgée

## OBJECTIFS

- Rendre compte de l'évolution de la dimension affective et sexuelle chez la personne âgée (sur les plans physiologique et affectif)
- Analyser nos réactions, mécanismes de défense et tabous face à la vie affective
- Dédramatiser, déstigmatiser les pulsions sexuelles de la personne âgée
- Comprendre et réfléchir à la manière de réagir face à leurs comportements, besoins et frustrations
- Explorer notre contexte culturel en matière de sexualité ainsi qu'au regard de la loi

## CONTENU

- La formation commence, pour les participant·e·s, par un exercice d'élaboration de leurs représentations à l'égard de la vie affective et sexuelle de la personne âgée. Ils-elles ont l'occasion de témoigner de leur expérience et aussi d'exprimer leurs souhaits et attentes spécifiques
- La dimension affective et le vieillissement sexuel chez la personne âgée sont abordés sur les plan anatomo-physiologique et psychologique en distinguant les particularités de l'homme et de la femme. Une attention particulière est également réservée à l'exploration de notre contexte culturel en matière de sexualité ainsi qu'au regard de la loi concernant le droit au respect et à la protection du bien-être physique, sexuel, psychologique et émotionnel de la personne âgée
- Les réactions de la famille, des résident·e·s entre eux-elles et des professionnel·le·s seront explorées ainsi que la manière la plus adroite d'apporter une réponse lorsque surgissent d'éventuelles difficultés : que dire à la famille qui n'accepte pas l'expression de gestes tendres de leur parent avec un·e autre résident·e ?
- Comment gérer l'inconfort des résident·e·s face à des rapprochements un peu trop « expressifs » ou directs ? Que faire si au sein de l'équipe les points de vue et les conceptions divergent ?

## MÉTHODE

De manière générale, la formation se base sur les attentes des participant·e·s en combinant des apports plus théoriques et la mise en pratique d'outils concrets.

Les notions de base théoriques permettent de rendre compte de l'évolution de la dimension affective et sexuelle chez la personne âgée. Elles sont délivrées de manière dynamique avec un support powerpoint qui intègre aussi des séquences illustratives. Des temps d'échange et de réflexion permettent également aux participant·e·s de s'approprier plus facilement le contenu présenté.

## FORMATRICE

Sabine VASSART

Assistante Sociale, licenciée en sciences de la famille et de la sexualité, formée à la thérapie familiale et à l'intervention systémique, à la sexologie clinique.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3415	SARAH asbl	Espace santé	boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	09-02-24	1	09:00 - 16:00

# Avec toi, je suis bien !

## CIBLE

Toute personne qui ne sait pas que dire ou faire lorsqu'elle est confrontée à des questions qui touchent à la vie relationnelle, affective ou sexuelle

Toute personne qui souhaite mettre à jour ou élargir ses connaissances dans le domaine de la vie relationnelle, affective et sexuelle

## OBJECTIFS

- Etre plus à l'aise avec les questions d'ordre intime
- Découvrir une manière simple de parler de sexualité
- En apprendre un peu plus sur la VRAS
- Découvrir des outils d'animation EVRAS
- Oser aborder les questions intimes

## CONTENU

Le seul objectif de cette formation est de te rendre plus à l'aise avec les questions qui touchent à la VRAS (Vie Relationnelle Amoureuse et Sexuelle). La formation sera axée sur la sexualité positive qui est un courant qui prône une vie sexuelle épanouie et ludique, et s'attarde sur les moments plaisants et non les problèmes. Tu (re)découvriras l'anatomie des organes génitaux, le rôle du cerveau dans la question du plaisir et comment la pleine conscience peut être utile à la perception des sensations et des émotions positives pour une sexualité joyeuse et bienveillante. Tu pourras mettre à jour tes informations sur le consentement puisque nous verrons ce que la réforme du droit pénal sexuel approuvée en mars 2022 a changé. Tu découvriras également un principe fondamental d'organisation du pouvoir au sein du couple afin de partir sur de bonnes bases dès le départ de la vie à deux mais aussi les avancées dans la contraception masculine. Enfin, pour s'amuser, nous te proposerons diverses activités ludiques comme par exemple la battle-capote ou le sexo-quiz. Tout au long de la journée, nous tenterons d'aborder la question de la sexualité d'un point de vue plus proche de la réalité que ce que nous propose la pornographie en nous efforçant de manière sous-jacente de déconstruire les modèles stéréotypés qu'elle véhicule. Nous te proposerons de nouvelles ressources, plus inclusives et éducatives accessibles sur le web et les réseaux sociaux. Attention : lors de cette journée d'animation, on ne te demandera pas de partager des informations sur ta vie intime ; aucune activité ne sera obligatoire ; ce ne sera pas vulgaire . On espère simplement bien s'amuser !

## MÉTHODE

Des vidéos, des animations, des quiz, des apports théoriques, des débats

## FORMATRICE

Brigitte BUREAU

Régente éducatrice, psychologue, thérapeute de couple, sexologue, présidente fondatrice de l'asbl Tout SEX'prime, créatrice des cafés-sexo et du sexo-quiz tour en Wallonie et à Bruxelles.

Grâce à sa formation puis, notamment, plusieurs années de travail au sein d'une institution d'hébergement dans le secteur de l'aide à la jeunesse, la formatrice dispose d'une bonne expérience dans l'animation de groupe.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3416	Tout SEX'prime asbl	Bâtiment FORMEHOS	avenue du Tir 77 7000 Mons	26-04-24	1	09:00 - 16:00

# Vie affective et sexuelle des personnes en situation de handicap : plaisir défendu ?

## CIBLE

Directions, personnel encadrant à domicile ou personnel accompagnant des personnes en situation de handicap

## OBJECTIFS

- Conscientiser les professionnel-le-s travaillant en institution sur les différents aspects de la vie affective, relationnelle, amoureuse et sexuelle des personnes en situation de handicap
- Amener les équipes et l'institution à promouvoir la vie affective, relationnelle, amoureuse et sexuelle via un projet d'institution
- Sensibiliser les professionnel-le-s travaillant en institutions aux comportements sexuels désinhibés : conséquences des troubles cognitifs et psychiatriques sur le comportement sexuel
- Amener les équipes et l'institution à réagir de façon adéquate face à ses comportements et aux situations
- Guider les interventions des professionnel-le-s

## CONTENU

La sexualité des personnes en situation de handicap : et si on en parlait ? Que représente la vie affective et sexuelle pour les personnes que nous accompagnons ? Que représente la vie affective et sexuelle pour moi ? Les besoins des personnes en situation de handicap : notions de base. Parents et professionnel-le-s face à la sexualité des personnes que nous accompagnons : comment, pourquoi, quels outils ? Ethique et consentement en institution : quelles évaluations ? Droits et devoirs. L'adaptation du projet institutionnel au regard de la thématique. La formation du personnel.

## MÉTHODE

Support théorique et apports ludiques d'outils accompagnés d'une réflexion et d'une participation active du groupe via des mises en situation et des études de cas. Basés sur le vécu, attentes et connaissances des participant-e-s, méthodes et ateliers de pédagogies interactives (méthode de facilitation visuelle et Thiagi)

## FORMATRICE

Elisabeth SIMON

Infirmière en santé communautaire, sciences de la famille et de la sexualité. Formée en sexologie clinique

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3412	Formations Repère	Formations Repère	rue de la maîtrise 2 1400 Nivelles	08-10-24	1	09:30 - 16:30

# Accompagner, sensibiliser un public-cible face à des questions touchant à la sexualité

## CIBLE

Pas de prérequis hormis un réel intérêt sur les questions touchant à la sexualité

Peut concerner à la fois les praticien-ne-s du social, de la relation d'aide ou ayant une dimension éducative

## OBJECTIFS

- Pouvoir aborder les questions relatives à la sexualité de façon globale et spécifique
- Etablir un dialogue respectueux mais sans tabou face à la sexualité
- Assurer face à des questions de ce qu'est une sexualité normale et de pouvoir en parler
- Pouvoir construire un projet éducatif individuel ou de groupe dans le domaine de l'animation face à la sexualité
- Revisiter la réforme du code sexuel entre en vigueur en 2022 (consentement, âges...)

## CONTENU

- La sexualité humaine et construction de l'image de la sexualité à travers les âges
- La sexualité sous l'angle physique, biologique, psychologique, social et mental
- Le vécu de la sexualité féminine et masculine
- Les notions de plaisir, de désir, de pulsions
- Le rôle des fantasmes dans l'imaginaire sexuel
- La référence à la sexualité sous l'angle psychanalytique
- Les orientations sexuelles
- Les sexualités alternatives
- Regard sur la pornographie
- Les questions de genre face à la sexualité
- Les «normes» en matière de sexualité
- Les troubles de la sexualité, le harcèlement sexuel
- La communication autour de la sexualité
- Construction d'un référentiel verbal minimal pour accompagner, pour établir un projet éducatif avec des publics-cibles, pour établir un dialogue ouvert, respectueux et sans tabous
- Découvrir des outils d'animation pédagogique face à la sexualité

## MÉTHODE

Exposés, temps d'échanges, partage d'expériences, supports audiovisuels, exercices, notes de cours et références utiles

## FORMATEUR

Serge LECOQ

Assistant social, licencié en sciences de la famille et de la sexualité, formation et pratique thérapeutique, enseignant en Hautes Ecoles en travail social (Namur et Liège), formateur dans le cadre de modules de formation continuée.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3413	FORS HENALLUX	FORS HENALLUX	rue de l'Arsenal 10 5000 Namur	28-05-24 11-06-24	2	09:00 - 17:00
F3414	FORS HENALLUX	FORS HENALLUX	rue de l'Arsenal 10 5000 Namur	27-08-24 10-09-24	2	09:00 - 17:00

# Agir sur le cyberharcèlement dans les groupes de jeunes

## CIBLE

Toute personne à la recherche d'outils pour désamorcer les situations problématiques dans des groupes de jeunes

## OBJECTIFS

- Sensibiliser au phénomène du harcèlement et du cyber harcèlement dans les groupes de jeunes : pouvoir l'identifier, le prévenir et intervenir efficacement
- Accompagner les cibles, les intimidateur-riche-s et les spectateur-riche-s de manière efficace et soutenante
- Développer l'empathie via des exercices corporels mais également verbaux
- Découvrir la méthode de la préoccupation partagée : processus et outils communicationnels

## CONTENU

- Harcèlement et cyberharcèlement
  - Découverte des concepts à partir de vidéos
  - Déduction des rôles de chacun-e et des difficultés inhérentes à ces rôles
  - 2 visions théoriques : un choix, la vision de Pikas qui définit le harcèlement comme un phénomène groupal et social
  - Quels comportements toxiques ?
  - Harcèlement : physique, verbal et social
  - Cyberharcèlement : flaming, nudes...
  - Pourquoi si prégnant au début de l'adolescence ? Perspectives neuroscientifique et psycho-sociale
  - Détecter : à quoi porter attention ?
- Outils techniques pour le cyberharcèlement (exercices ludiques et participatifs)
- Outils pour accompagner individuellement les jeunes dans le rôle qu'il-elle joue : à faire et à ne pas faire
  - Accompagner la cible : intervenir efficacement selon le problème de harcèlement communiqué
  - Accompagner l'intimidateur-riche : faire face aux différentes stratégies de minimisation tel que « c'est pour rire »...
- Développer l'empathie dans les groupes
  - Outils de développement de l'empathie
- La méthode de la préoccupation partagée (travaux de Pikas)
  - Comment faire ? Processus et arbres décisionnels
  - Outils communicationnels pour écouter la parole de la cible du harcèlement de manière efficace
- Autres outils si la méthode n'apporte pas les résultats escomptés

## MÉTHODE

La méthode se décline en 2 axes. Le premier axe est basé sur des théories scientifiques. L'autre axe est participatif et ludique.

## FORMATRICE

Florence DEQUENNE

Elle est formée à la thérapie cognitive et comportementale

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaires
F3392	CAP ACTION	Centre L'Ilon	rue des Tanneries 1 5000 Namur	05-09-24 12-09-24	2	09:00 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN653	CAP ACTION	2

# Dessine moi un mouton ou l'apport du sketchnoting dans le cadre de la formation

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Découvrir les principes de base de la facilitation visuelle
- Enrichir sa boîte à outils
- Construire des synthèses, des résumés, des référentiels, des prises de notes impactants

## CONTENU

Lors de cette formation, nous découvrirons les bases de cette approche, à savoir :

- L'alphabet visuel
- Le lettrage et la typographie
- La structure et la mise en pages
- Les bannières, les séparateurs, les conteneurs,
- les connecteurs
- Les pictogrammes
- Les personnages
- Les couleurs et les ombres

## MÉTHODE

Pédagogie active et ludique, qui mêle la forme et le fond. Cette formation est proposée sous forme d'atelier pratique et convivial

## FORMATRICE

Sabrina BAILLIEZ

Formatrice chez Cap Action

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3394	CAP ACTION	Centre L'Ilon	rue des Tanneries 1 5000 Namur	26-03-24 29-03-24	2	09:00 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN654	CAP ACTION	2

# Développer l'estime de soi chez les adolescent·e·s

## CIBLE

- Professionnel·le·s de la jeunesse : éducateur·rice·s, animateur·rice·s, travailleur·euse·s sociaux·ales...
- Jeunes travailleur·euse·s du secteur démarrant
- leur carrière
- Professionnel·le·s de la santé : infirmier·ère·s, psychologues...

## OBJECTIFS

- Connaître les composantes de l'estime de soi pour les intégrer dans sa relation au quotidien avec les adolescent·e·s
- Expérimenter les attitudes qui favorisent le développement de l'estime de soi, et particulièrement le sentiment de compétence chez le·la jeune
- S'outiller pour permettre au jeune de (re) connaître ses qualités, ses ressources et ses points d'amélioration
- Tester la construction d'objectifs réalistes avec le·la jeune
- Découvrir des pistes pour développer le sentiment d'appartenance dans un groupe de jeunes
- S'exercer à la formulation de feedbacks constructifs

## CONTENU

L'adolescence est une période cruciale en ce qui concerne le développement de l'estime de soi. Les transformations physiques, mentales et psychiques qui surviennent à cet âge brouillent l'image que le·la jeune a de lui·elle-même et de son entourage. Développer l'estime de soi du·de la jeune peut l'aider à ne pas avoir à choisir entre écraser et s'écraser...

Contenu :

- Définition de l'estime de soi
- Composantes de l'estime de soi chez les adolescent·e·s
- Attitudes adultes et estime de soi des adolescent·e·s.
- Signes de reconnaissance favorisant l'estime de soi
- Objectifs réalistes
- Boucles de l'estime de soi

Référents théoriques (e.a.) : Geneviève Eyraud, Denis Fontaine, Agnès Oelsner, Germain Duclos, Danielle Laporte, Jacques Ross, Édith Tartar Goddet, Solange Luneau, François Lelord, Franklin Ernst

## MÉTHODE

- Mises en situation
- Exercices en sous-groupes ou par deux
- Quelques apports théoriques
- Activités ludiques

## FORMATEUR·RICE

Nathalie DEFOSSE

Licenciée en droit, formatrice à l'Université de Paix

Frédéric DUPONCHEEL

Educateur spécialisé, formateur à l'UP

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3398	Université de Paix asbl	Université de Paix asbl	boulevard du Nord 4 5000 Namur	10-06-24 17-06-24	2	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ

Référence	Opérateur	Jours
IN655	Université de Paix asbl	2

# L'Éducation Permanente : une pratique d'animation émancipatrice

## CIBLE

Cette formation s'adresse à des militant·e·s volontaires ou professionnel·le·s engagé·e·s dans les champs associatifs qui souhaitent comprendre les fondements de l'éducation permanente et questionner leur mise en œuvre, ou qui souhaitent interroger leurs projets et leurs pratiques au regard de ceux-ci

## OBJECTIFS

- S'approprier et interroger les fondements de l'éducation permanente
- Questionner le sens, les aspects politiques et pratiques d'une démarche d'éducation permanente
- Revisiter son projet associatif et ses pratiques habituelles
- Renforcer ses capacités d'action
- Initier de nouvelles pistes de réflexion et d'action, envisager des évolutions dans sa pratique...

## CONTENU

Alternance entre transmission de savoirs et partage d'expériences pratiques pour comprendre, penser et agir dans une dynamique d'éducation permanente

## MÉTHODE

Les méthodes privilégient l'engagement personnel, l'observation, l'écoute et s'appuient sur le groupe comme facteur d'évolution et de questionnement.

Des exercices, des mises en situation, des activités d'expression alternent avec des travaux de recherche individuels et collectifs.

## FORMATEUR·RICE

Une équipe de deux formateur·rice·s issu·e·s de l'équipe pédagogique « éducation permanente » des CEMÉA, assurant des formations dans divers secteurs d'interventions de l'association dont Lionel LARDINOIS. Depuis 2006, il est permanent pédagogique aux CEMÉA et formateur d'adultes en Fédération Wallonie-Bruxelles (dont la formation d'animateur·rice et de coordinateur·rice de centres de vacances). Lionel encadre des formations dans divers secteurs d'interventions de l'association qui portent sur la spécificité de la relation éducative. Depuis 2009 il est formateur « Pour une éducation à l'égalité des genres » en Fédération et participe activement dans les secteurs genres, petite enfance et santé mentale.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3403	CEMEA-EP	Auberge de jeunesse de Liège	rue Georges Simenon 2 4020 Liège	04-04-24 05-04-24 11-04-24 12-04-24	4	09:00 - 17:00

# Concevoir et animer des formations à distance efficaces et participatives

## CIBLE

Opérateur-riche-s du secteur associatif en charge d'assurer des formations en ligne à destination de publics variés et pour lesquels la mobilisation des apprenant-e-s est une condition de réussite

## OBJECTIFS

- Intégrer les bases pédagogiques de la conception d'une formation à distance
- Intégrer les fonctionnalités des plateformes visio et outils d'interactivité
- Rendre ses formations à distance interactives et vivantes
- Enrichir sa bibliothèque d'activités ludopédagogiques en ligne
- Élaborer un plan de formation au regard des objectifs d'apprentissage et de son public

## CONTENU

- Concevoir des formations à distance vivantes, interactives, cohérentes au regard des objectifs pédagogiques et adaptées à son public
- Développer sa maîtrise des outils du distanciel et enrichir sa bibliothèque d'activités ludopédagogiques en ligne
- Séance 1 (6 heures) :
  - Identifier les différents types de formations à distance, avantages et inconvénients
  - Connaître et s'adapter à son public
  - Maîtriser sa plateforme visio et expérimenter divers outils d'interactivité en ligne
- Séance 2 (3 heures) :
  - Principes d'alignement pédagogique
  - Travail en sous-groupes sur des fiches-formations, test en plénière d'une activité et feedback collectif
- Séance 3 (3 heures) :
  - Travail sur le plan de la formation et les activités, test en plénière et feedback collectif
  - Débrief et recommandations

## MÉTHODE

Apprentissage par l'expérimentation, le co-développement, le partage d'expérience et l'intelligence collective.

Nous vous donnons les clés pour optimiser la motivation, la participation et l'acquisition des apprentissages des personnes formées.

Différentes méthodes utilisées, selon le principe de l'isomorphisme : mises en situation à travers des activités ludopédagogiques en séance 1 ; travail en binôme entre les séances 1 et 2 pour l'élaboration, en classe inversée, d'un projet de formation. Travail en sous-groupes, activités ludiques et feedback collectif en séances 2 et 3.

Au terme de la formation, vous disposerez de votre plan de formation (objectifs pédagogiques, activités et méthodes d'apprentissage et modalité d'évaluation des acquis).

## FORMATRICE

### Anne-Laure TARBE

Eco-conseillère et biologiste, 20 ans d'expérience en formation d'adultes. Solide expérience en ingénierie de formation et en design pédagogique. Amoureuse des techniques créatives, convaincue par la ludopédagogie et les intelligences multiples, elle est responsable de l'implémentation des innovations pédagogiques dans l'ensemble des formations de l'IEC.

Code session	Opérateur	Lieu	Dates	Jours	Horaire
F3395	Institut Eco-Conseil	Visioconférence	20-03-24	1+	09:00 - 16:00
			03-04-24	2 demi-jours	09:00 - 12:00
			17-04-24		09:00 - 12:00

# Devenez formateur·rice !

## CIBLE

Toute personne amenée à transmettre un savoir à des adultes, de façon systématique ou occasionnelle, avec ou sans expérience préalable

## OBJECTIFS

- Cibler son programme de formation pour atteindre les objectifs poursuivis
- Concevoir son programme en fonction des étapes d'apprentissage
- Gérer un groupe en s'adaptant aux différents types de participant·e·s
- Faciliter l'apprentissage des adultes par des méthodes appropriées et variées
- Utiliser à bon escient les différents outils pédagogiques

## CONTENU

Les 3 dimensions du de la formateur·rice : orateur·rice, animateur·rice, pédagogue

- Tenir compte des conditions et facteurs d'apprentissage chez l'adulte
- Définir des objectifs pédagogiques
- Appliquer les méthodes et techniques d'enseignement actives
- Construire un exposé en s'assurant de l'impact du contenu
- S'approprier les outils et supports pédagogiques
- Gérer le groupe et les interventions individuelles
- Découvrir les ressources du travail en groupe pour une meilleure participation
- Comment formuler des remarques de façon positive, constructive ?
- Faire face aux participant·e·s spécifiques

## MÉTHODE

Méthodes essentiellement interactives : informations théoriques, exercices pratiques, débats, jeux de rôle, analyses de situations réelles, exploitations du vécu des participant·e·s, échanges d'expériences, recherches de solutions appropriées aux problèmes amenés par les participant·e·s, tests d'autoévaluation, observations et analyses des comportements, du langage, de la gestuelle à travers des documents visuels, présentations individuelles filmées, exercices de recadrage...

Si il-elle le souhaite, le-la participant·e repartira avec sa prestation filmée en fin de formation.

## FORMATRICE

Caroline HAMAIDE

Formatrice en communication interpersonnelle, en charge de la formation de formateur·rice, de diverses formations touchant aux soft skills, au people management, à la prise de parole... majoritairement pour des travailleur·euse·s des secteurs non marchands et pour des chercheur·euse·s d'emploi. Longue expérience diverse en communication et journalisme.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3397	Bruxelles Formation   BF entreprises	Bruxelles Formation   BF entreprises	rue de Stalle 67 1180 Bruxelles	16-09-24 23-09-24 07-10-24	3	09:00 - 16:30

# Enrichissez votre boîte à outils de formateur·rice

## Boostez votre pédagogie : méthodes et outils

### CIBLE

Tout public ayant une expérience de formateur·rice

### OBJECTIFS

- Créer un contrat informel avec ses participant·e·s
- Choisir ses méthodes et démarches pédagogiques en fonction de l'objectif poursuivi
- Comprendre le fonctionnement de l'attention et de la mémoire
- Utiliser des méthodes qui favorisent la mémorisation
- Utiliser des méthodes interactives d'apprentissage (jeux Thiagi, méthode Péger)

### CONTENU

Créer une alliance : le contrat informel entre le·la formateur·rice et les participant·e·s

- Eviter ou gérer les résistances à l'apprentissage
- Comprendre les différentes méthodes et démarches pédagogiques et leur impact sur l'apprenant·e
- Les paradigmes de Leclerc et la posture du formateur·rice
- Le fonctionnement de la mémoire et de l'attention
- Les méthodes qui favorisent la mémorisation : le chemin, les planètes (Péger), les hameçons, la mémoire reconstructive, la variation des lieux, les associations, l'étagère conceptuelle...
- Les méthodes qui favorisent l'implication de l'apprenant·e : les jeux Thiagi, la méthode Péger, les outils d'intelligence collective

### MÉTHODE

Cette formation se base avant tout sur l'interactivité et l'expérimentation. Les participant·e·s auront l'occasion de pratiquer les différents exercices proposés et d'en retirer leur propre synthèse adaptée à leur pratique professionnelle.

### FORMATRICE

Caroline HAMAIDE

Formatrice soft skills, people management, communication inter-personnelle, formation de formateur·rice·s depuis près de 10 ans. Longue expérience diverse en communication et journalisme écrit, radio et TV

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3396	Bruxelles Formation   BF entreprises	Bruxelles Formation   BF entreprises	rue de Stalle 67 1180 Bruxelles	25-11-24 02-12-24	2	09:00 - 16:30

# Accompagner les enfants dans la gestion de leurs émotions

## CIBLE

Tout·e professionnel·le en contact avec les enfants de 0 à 12 ans : éducateur·rice·s, animateur·rice·s, assistant·e·s sociaux·sociales, infirmier·ère·s, psychologues, puériculteur·rice·s...

## OBJECTIFS

- Définir ce qu'est une émotion ainsi que ses composantes
- Identifier les différentes émotions et leurs fonctions
- Connaître les ressources qui facilitent la gestion des émotions
- Connaître la gestion émotionnelle selon les étapes du développement de l'enfant
- Pratiquer des outils verbaux et non-verbaux pour accueillir les émotions de l'enfant

## CONTENU

Lucie pleure à la moindre contrariété. Lucas frappe quand il est en colère. Quand il est content, Thomas crie. Manon se cache quand elle a peur.

Comment, nous adultes, pouvons-nous accueillir ces émotions et aider l'enfant à les apprivoiser et à les gérer ?

Contenu :

Qu'est-ce qu'une émotion ? Les participant·e·s pourront découvrir les composantes de l'émotion afin de connaître les différentes pistes possibles pour les gérer en fonction de l'âge des enfants. L'accueil des émotions sera expérimenté, ensuite, ainsi que quelques activités corporelles et ludiques.

Référents théoriques (e.a.) : Daniel Goleman, Isabelle Filliozat, Sylvie Bourcier, Thomas Gordon, Claude Steiner, Isabelle Roskam, Catherine Guégen.

## MÉTHODE

- Activités ludiques
- Échanges entre participant·e·s
- Synthèse théorique sur les sentiments et émotions
- Pratique d'écoute active

## FORMATRICES

Guénaëlle CULOT  
Master en philosophie, equicoach, formatrice à l'Université de Paix

Julie DUELZ  
Licenciée en psychologie spécialisée en éducation, formatrice à l'Université de Paix

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3399	Université de Paix asbl	Université de Paix asbl	boulevard du Nord 4 5000 Namur	05-12-24 06-12-24	2	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ

Référence	Opérateur	Jours
IN656	Université de Paix asbl	2



# Le grand méchant jeu vidéo

## CIBLE

Tout·e travailleur·euse du secteur de l'animation, aux professionnel·le·s de l'accueil d'enfants et de jeunes, désireux·ses de s'interroger sur l'utilisation du jeu vidéos dans le non-marchand

## OBJECTIFS

- Répondre aux stéréotypes et aux idées reçues les plus courantes concernant le jeu vidéo
- Utiliser le jeu vidéo comme outil pédagogique pour développer une discussion sur une thématique forte
- Fournir des exemples de jeux vidéo qui transmettent des valeurs ou un message moral
- Se rendre compte de la richesse de ce média grâce à des outils créatifs et numériques
- Comprendre le contexte économique, social et culturel dans lequel les jeux vidéo sont produits, partagés et utilisés

## CONTENU

- Brise glace et présentation des participant·e·s
- Présentation de quelques jeux vidéos à caractère poétique, militant, éducatif, expressif, coopératif... (chômeur blaster, paper's please...) et de projets qui utilisent le jeu vidéo en classe comme support pédagogique (Stronghold, Minecraft...)
- Qu'en pensez-vous ? Seriez-vous prêt·e·s à utiliser le jeu vidéo avec votre public-cible, si vous en aviez les moyens ? Est-ce que ça change votre vision du jeu vidéo ou est-ce que vous aviez déjà toutes ces alternatives en tête ?
- Tour d'horizon des jeux vidéos les plus populaires. Le groupe les observe pour tenter d'en dégager des caractéristiques communes (esthétiques, mécaniques, thématiques). Questionnement en groupes de parole autour de ces différents « blockbusters » du jeu vidéo : comment se réapproprier ceux-ci, que ce soit en individuel ou en groupe ? Dans quel nouveau contexte pourrait-on les placer pour en proposer un usage pédagogique ? À la lumière de cette diversité, on se rend compte que tous les jeux vidéos ne rendent pas sociaux, violent...
- Thématique de l'immersion, traitement par les médias traditionnels, vertus de la réalité virtuelle...

## MÉTHODE

- Travail participatif : découverte des jeux vidéos
- Apports théoriques
- Apports concrets de projets et d'animations développés en milieu scolaire et/ou associatif grâce au jeu vidéo
- Concertation, partage actif
- Au terme de la formation, chaque participant·e recevra un document récapitulatif des références sur les thèmes abordés

## FORMATEUR

### Boris KRYWICKI

Amateur et formateur au sein du réseau C-paje, et ce depuis 6 ans. Journaliste de formation, il a toujours été habitué à toucher à tout : écriture, web, vidéo, son, jeu de société, youtube... En plus de son travail au C-paje, il rédige des sujets pour la revue Médor et officie dans un laboratoire de l'Université de Liège spécialisé dans le jeu vidéo. Depuis 2022, il est docteur en information et communication. Boris est curieux : il aime apprendre, découvrir, rencontrer, observer... puis transmettre, horizontalement, en se nourrissant de ce que les autres ont à lui offrir.

Code session	Opérateur	Lieu	Dates	Jour	Horaire
F3401	C-PAJE	Visioconférence	19-11-24	1	09:00 - 16:00

# Développer un regard positif sur l'enfant

## CIBLE

Tout·e professionnel·le encadrant un groupe d'enfants de 0 à 6 ans : animateur·rice·s, éducateur·rice·s, puériculteur·rice·s, formateur·rice·s, assistant·e·s sociaux·sociales, professionnel·le·s de la santé, responsables d'équipe...

## OBJECTIFS

- Prendre conscience de l'importance du regard de l'adulte dans le développement de l'enfant
- Développer sa capacité à regarder au-delà des mots ou des comportements
- Savoir prendre du recul quand le regard est « brouillé »

## CONTENU

L'enfant se construit, se dépasse via son éducation, ses expériences, mais aussi à travers le regard des adultes qui l'entourent. Être au clair avec l'image que nous leur renvoyons d'eux-mêmes est donc indispensable au bon fonctionnement d'une relation équilibrée entre les enfants et nous, adultes.

Suis-je toujours bien conscient·e de ce que mon regard renvoie ?

Ma vision n'est-elle pas parfois brouillée par mes émotions, ressentis, vécus « difficiles » avec certains enfants ? Comment puis-je à nouveau poser un regard constructif et épanouissant ?

Contenu :

- Le regard avant la rencontre : présupposés de la communication non verbale, notion d'accueil
- Le regard dès le début de la rencontre : le « cercle vicieux de la communication non verbale », la règle des 3X20
- Le regard « voilé » : notions de recadrage, l'intention « cachée » de tout comportement, techniques de prise de recul, notions de mandat et de lien professionnel
- L'importance du regard : lien avec l'estime de soi, les valeurs et les croyances

## MÉTHODE

La méthodologie se veut participative et ludique. Au départ d'activités déductives, les participant·e·s seront amené·e·s à réfléchir à leur propre regard et à décoder des expériences qui leur sont propres afin de repartir sur le terrain avec des pistes de réflexion et d'actions à mettre en place directement.

## FORMATRICE

Mélanie PARIDAENS

Licenciée en sciences de l'éducation et en psychologie, formatrice à l'Université de Paix

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3393	Université de Paix asbl	Université de Paix asbl	boulevard du Nord 4 5000 Namur	14-11-24 15-11-24	2	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN657	Université de Paix asbl	2

# Comportements à risques des adolescent·e·s : que faire ?

## CIBLE

Toute personne travaillant avec des jeunes pouvant avoir des conduites à risques (telles que la consommation de substances, les réseaux sociaux, rébellions...)

## OBJECTIFS

- Identifier les signes précurseurs d'un comportement à risques chez l'adolescent·e
- Accompagner le·la jeune, sa famille et l'équipe
- éducative
- Envisager quand et comment faire le relais vers un service spécialisé

## CONTENU

- Comportement normal ou pathologique ?
- Les troubles du comportement
- Les différents comportements à risques des adolescent·e·s et la parentalité
- Éthique
- Accompagner la « non-demande »
- Articulation du réseau d'aide

## MÉTHODE

La formation se veut active et participative, basée sur l'expérience des participant·e·s et/ou des situations problèmes qu'il·elles auraient vécues, observées, pensées...

Théorie et pratique s'alterneront au profit d'exercices et de mises en situation pratiques afin de dégager des éléments directement utilisables au quotidien. Des travaux seront proposés tantôt en individuel, tantôt en groupe. Il est nécessaire que chacun·e puisse se « nourrir » des autres tout en réfléchissant à sa pratique personnelle.

## FORMATEUR

Michaël SIMON

Pédo-psychiatre, spécialiste dans la gestion des conduites à risque et des assuétudes

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3402	CECOTEPE	Maison Provinciale de la Formation	rue Cockerill 101 4100 Seraing	15-04-24 16-04-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN658	CECOTEPE	2

# Pour une éducation à l'égalité des genres

## CIBLE

Cette formation s'adresse à toute personne intéressée par la question de l'égalité femmes-hommes et désireuse de s'outiller pour déconstruire les stéréotypes qui s'y rapportent tant dans sa sphère professionnelle que privée

## OBJECTIFS

- Repérer, identifier et déconstruire les stéréotypes sexués véhiculés par la société et/ou que nous a transmis notre éducation, notre histoire personnelle
- Envisager de nouvelles pistes d'action et de réflexion
- Prendre conscience des assignations qui pèsent sur chacun-e en termes de tâches, rôles, comportements, codes vestimentaires, expression des émotions
- Envisager de nouvelles pistes de réflexion et d'action, sur son lieu de travail ou dans sa vie de tous les jours
- Analyser et remettre en question nos propres modèles d'identification

## CONTENU

Qui va faire à manger ce soir ? Qui va prendre congé pour garder les enfants malades ? Qui va choisir la nouvelle voiture ? Qui va devenir garagiste, qui va devenir bibliothécaire ?

Les inégalités basées sur le genre restent d'une actualité brûlante. Nous sommes toutes et tous touché-e-s dans notre travail, dans notre vie quotidienne, dans notre intimité. Que nous soyons femme ou homme, qu'on le voie clairement ou qu'on le sente de façon diffuse, nous participons à un système, que nous avons le pouvoir de transformer.

Mais comment le penser, qu'en penser et pourquoi agir : un vaste programme !

## MÉTHODE

Le dispositif proposé fait appel aux méthodes d'éducation active : des activités-soutiens proposés mobilisent la personne de différentes façons et la font se confronter à des situations-problèmes ; une construction collective pour élaborer un langage commun, pour questionner et apporter des éléments de réponses ; auto-évaluation.

## FORMATEUR-RICE

Une équipe de deux formateur-riche-s issu-e-s de l'équipe pédagogique des CEMÉA, assurant des formations dans divers secteurs d'interventions de l'association dont Marie-France ZICOT.

Depuis 2003, Marie-France est permanente pédagogique aux CEMÉA. Formatrice d'adultes en Fédération Wallonie-Bruxelles, elle encadre des formations dans divers secteurs d'interventions de l'association et qui portent sur la spécificité de la relation éducative. Responsable du secteur « genres » et du secteur « extrascolaire » aux CEMÉA, elle participe également aux groupes d'étude, conférences en Fédération Wallonie-Bruxelles.

En 2016 Marie-France est coordinatrice du Projet Alter-Egales et de la publication du « Guide de survie en milieu sexiste ».

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3400	CEMEA-EP	CEMEA-EP	avenue de la Porte de Hal 39 1060 Bruxelles	09-12-24 10-12-24 16-12-24 17-12-24	4	09:00 - 17:00

# Consommation de produits psychotropes (légaux et illégaux) : quels sont-ils, pour quelle prise en charge ?

## CIBLE

Toutes les personnes sensibles au sujet des assuétudes

## OBJECTIFS

- Avoir une meilleure connaissance des drogues dépendante
- Déconstruire les représentations mentales
- Améliorer l'accompagnement de la personne
- Connaître les comportements liés aux consommations

## CONTENU

- Brainstorming sur les drogues
- Quelles sont les caractéristiques du-de la consommateur-riche ?
- Quels sont les aspects positifs et négatifs de la consommation
- Les conséquences sur les proches et les accompagnant-e-s
- Comprendre les drogues, les identifier
- Comment travailler avec les personnes consommatrices
- Comprendre les effets à court terme et à long terme
- Cadre légal
- Activités de simulation des effets
- Les réseaux et le travail avec les partenaires
- Identifier les consommations
- Références et outils pour aller plus loin
- Y a-t-il un profil type de consommateur-riche ?

## MÉTHODE

Sur base d'apports théoriques, la méthodologie sera essentiellement participative en fonction des demandes des participant-e-s.

La formation comportera des exercices de mise en situation et de nombreux échanges.

## FORMATEUR·RICE·S

### Marion MENARD

Educatrice spécialisée, 10 ans d'expérience dans le domaine des assuétudes. Conférencière et intervenante en milieu festif

### Yves BRIGODE

9 ans d'expérience en tant qu'assistant social et animateur dans le domaine des assuétudes,

conférencier drogues et alcool. Animateur socioculturel et intervenant en milieu festif

### Eszter BOONE

Psychologue systémicienne, travailleuse à l'asbl Repères (service d'aide et de soins spécialisés en assuétudes)

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3422	Repères asbl	Repères asbl	rue des 4 fils Aymon 15 7860 Lessines	09-04-24	1	09:00 - 16:00

# Vous avez dit Alzheimer ?

## CIBLE

Tou-te-s les professionnel-le-s accompagnant des personnes âgées, travaillant dans le soin ou pas, à domicile ou en institution

## OBJECTIFS

- Nuancer sa vision de ce qu'on appelle maladie d'Alzheimer
- Comprendre l'impact des lésions cérébrales sur le fonctionnement de la personne concernée
- Développer des pratiques qui soutiennent les capacités et pallient aux difficultés
- Comprendre le vécu des personnes en difficultés cognitives
- Savoir répondre à la désorientation spatiale et temporelle de manière bienveillante

## CONTENU

- Comprendre ce qu'on appelle « maladie d'Alzheimer » et les débats actuels : maladie ? Vieillesse cérébrale plus compliquée ? Conséquences des différentes visions sur la manière dont j'accompagne les personnes concernées
- Comprendre le vécu des personnes concernées et de leurs proches : diagnostic sentence ou clé de compréhension pour les problèmes vécus ; diagnostic précoce, quelles conséquences
- Comprendre le fonctionnement de la personne concernée : impact des lésions cérébrales sur les systèmes de mémoire à court et long terme, la communication (compréhension et production/langage ; communication non-verbale), la reconnaissance et l'usage des objets, l'orientation dans le temps et dans l'espace, etc. Mise en évidence des capacités préservées et des capacités mises en difficultés
- Illustrations et mises en pratique sur base de situations vécues et de personnes rencontrées par les différent-e-s professionnel-le-s présent-e-s
- Pistes d'action pour les différent-e-s professionnel-le-s présent-e-s, pour accompagner dans le respect en me basant sur les capacités préservées tout en palliant aux difficultés rencontrées. Exemples dans la pratique quotidienne des participant-e-s

## MÉTHODE

Critiques de vidéos et de témoignages, travail sur des vignettes cliniques, exercices de mise en situation. La théorie est apportée par le biais des exercices.

## FORMATRICE

**Dorothee FEYERS**

Docteur en psychologie, elle s'est également formée à l'hypnose. A la suite de sa thèse, elle a travaillé pendant plus de deux ans comme chercheuse à l'Université de Liège au Centre de Recherches du Cyclotron et dans le service de psychologie de la sénescence. Elle a ensuite choisi d'orienter sa carrière vers une pratique plus clinique.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3434	Le Bien Vieillir Asbl	Le Bien Vieillir Asbl	rue Pépin 29 5000 Namur	09-04-24	1	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN691	Le Bien Vieillir Asbl	1

# La dépression chez la personne âgée

## CIBLE

Personnel soignant et non-soignant travaillant en maison de repos, en service hospitalier ou dans le secteur de l'aide à domicile

## OBJECTIFS

- Comprendre la difficulté de poser un diagnostic de dépression chez une personne âgée
- Savoir identifier les différents symptômes de la dépression dans le vieillissement
- Comprendre la logique d'une prescription de traitement médicamenteux dans le contexte d'une dépression
- Connaître les traitements non médicamenteux de la dépression
- Développer les compétences relationnelles et la compréhension des participant-e-s à la formation dans le cadre de la dépression

## CONTENU

La formation s'articule autour de la table des matières suivantes :

- Partage d'expérience sur la thématique de la dépression chez les personnes âgées
- Statistique de la dépression dans le vieillissement
- Lien entre santé physique et santé mentale
- Critères de dépression
- Facteurs de risque de la dépression chez une personne âgée
- Cerveau et dépression
- Les deuils chez la personne âgée
- L'envie de mourir chez les personnes âgées
- Logique de prescription d'un traitement médicamenteux
- Attitudes pour un meilleur accompagnement

## MÉTHODE

Durant cette formation, le partage d'expérience des participant-e-s est un point clé de la pédagogie employée.

Un support visuel guide la formation.

De nombreux exemples cliniques ainsi que quelques supports visuels appuient les propos de la formation.

## FORMATRICE

### Dorothee FEYERS

Psychologue clinicienne dans le domaine du vieillissement depuis 2014 avec la spécificité de se déplacer sur le lieu de vie du/de la patient-e (lieu de vie transitoire ou fixe). Elle accompagne de nombreuses personnes âgées souffrant de dépression et a mis sur pied, pour ce public, un accompagnement de groupe à travers des sorties nature qui rencontrent un vif succès. Elle s'est formée en santé mentale et psychiatrique, durant l'année académique 2018-2019 à l'Hénallux à Namur.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3437	Le Bien Vieillir asbl	Le Bien Vieillir asbl	rue Pépin 29 5000 Namur	03-10-24	1	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ

Référence	Opérateur	Jour
IN659	Le Bien Vieillir asbl	1



# Vous avez dit « Alzheimer » ? - Approfondissement en 3 jours

## CIBLE

Tout·e·s les professionnel·le·s accompagnant des personnes âgées, travaillant dans le soin ou pas

## OBJECTIFS

- Élargir sa vision des comportements présentés par les résident·e·s au vieillissement cognitif difficile
- Accompagner avec suffisamment de compréhension pour limiter et désamorcer l'occurrence des difficultés
- Créer, progressivement, une relation vraie et bilatérale avec les résident·e·s en difficulté
- Organiser son travail pour respecter les besoins d'intimité, de participation, de tranquillité ou d'action des résident·e·s

## CONTENU

- Vous avez dit « agressivité » ? Les comportements troublants : causes et pistes d'action
  - Élargir notre vision des causes des comportements vécus difficilement par les proches et les professionnel·le·s
  - Comprendre l'influence des contextes sociétaux et des lésions cérébrales
- Accompagner au quotidien les personnes âgées au vieillissement cognitif difficile
  - Comprendre le vieillissement cognitif difficile et son impact sur la communication verbale et non verbale en termes d'expression et de compréhension
  - L'impact de l'organisation et de la communication sur les personnes au vieillissement cognitif difficile
    - Toucher, intimité, proxémies : comprendre le vécu pour m'adapter - exercices et partage
    - Questionnons nos pratiques au quotidien : l'organisation des toilettes, des repas et des mises aux toilettes ; comment soutenir les capacités, l'autonomie, l'intimité et respecter le rythme des résident·e·s dans un cadre collectif ?
    - Comprendre comment les proches vivent le vieillissement cognitif difficile de leur parent,
    - Soutenir : les changements et les deuils sans se focaliser sur le diagnostic, en donnant, au quotidien et dans les décisions à prendre, une place aux familles dans l'institution

## MÉTHODE

Critiques de vidéos et de témoignages, travail sur des vignettes cliniques, exercices de mise en situation. La théorie est apportée par le biais des exercices.

## FORMATRICES

Maud LASTELLE

Psychologue formée comme personne de référence pour la démence en art thérapie

Nathalie DEHARD

Infirmière sociale et licenciée en sciences de la santé publique (sexologie)

Lydia LASSAUX

Psychologue clinicienne

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3435	Le Bien Vieillir asbl	Le Bien Vieillir asbl	rue Pépin 29 5000 Namur	12-11-24 19-11-24 26-11-24	3	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ

Référence	Opérateur	Jours
IN660	Le Bien Vieillir asbl	3

# Troubles psychiatriques et cas complexes en MR et MRS - personnel soignant

## CIBLE

Personnel soignant du secteur des personnes âgées

## OBJECTIFS

- Favoriser l'auto-analyse des participant-e-s sur leurs a priori et peurs, liés aux comportements des résident-e-s manifestant des troubles psychiatriques
- Faire découvrir les grandes familles de pathologies psychiatriques (psychoses/troubles anxieux/troubles de l'humeur)
- Mettre en évidence les comportements adéquats à adopter
- Valoriser la prise en charge pluridisciplinaire et la communication
- Donner des pistes pour préparer le personnel soignant à l'accueil d'un-e résident-e présentant des manifestations psychiatriques

## CONTENU

Le nombre de résident-e-s en MR et MRS qui présentent des manifestations psychiatriques ou des troubles neurologiques avec des démences associées est en constante augmentation. Ces résident-e-s ont des profils et besoins particuliers. La formation a pour but d'apporter les connaissances spécifiques de ces troubles pour permettre une prise en charge plus sereine de la part du personnel soignant :

- Quelques connaissances théoriques de base sur les troubles psychiatriques (santé mentale et maladie mentale, les grandes pathologies psychiatriques, différenciation entre pathologie psychiatriques et évolution de maladies neurologiques déficitaires, évolution de certains troubles neurologiques)
- La relation avec le-la résident-e : comment rencontrer la personne derrière la maladie, comment l'approcher, créer un lien ?
- Mémento pour l'accueil en MR et MRS d'un-e patient-e souffrant de troubles psychiatriques
- Les changements comme facteurs générateurs d'anxiété et de comportements à risque
- Gestion de l'agressivité : comment comprendre une réaction agressive pour tenter de la désamorcer ? L'anticiper pour l'éviter ?

## MÉTHODE

Cette formation a pour objectif la « mise en action » des concepts développés. Elle constitue un levier qui doit permettre aux participant-e-s de développer de nouvelles capacités à appréhender leur quotidien professionnel

## FORMATRICES

Françoise KETELBUTERS

Formatrice, infirmière de formation, directrice qualité en maison de repos et de soins

Anne DUCAMP

Psychologue, formatrice, superviseuse et enseignante

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3424	CEFEM	Auberge de jeunesse Bruegel	rue du Saint-Esprit 2 1200 Bruxelles	21-03-24 28-03-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN661	CEFEM	2

# Troubles psychiatriques et cas complexes en MR et MRS – personnel non soignant

## CIBLE

Personnel non soignant du secteur des personnes âgées

## OBJECTIFS

- Favoriser l'auto-analyse des participant-e-s sur leurs a priori et peurs liés aux comportements des résident-e-s manifestant des troubles psychiatriques
- Faire découvrir les grandes familles de pathologies psychiatriques (psychoses/troubles anxieux/troubles de l'humeur)
- Mettre en évidence les comportements adéquats à adopter
- Valoriser la prise en charge pluridisciplinaire et la communication
- Donner des pistes pour préparer le personnel non soignant à l'accueil d'un-e résident-e présentant des manifestations psychiatriques

## CONTENU

Le nombre de résident-e-s en MR et MRS qui présentent des manifestations psychiatriques ou des troubles neurologiques avec des démences associées est en constante augmentation. Ces résident-e-s ont des profils et besoins particuliers. La formation a pour but d'apporter les connaissances spécifiques de ces troubles pour permettre une prise en charge plus sereine de la part du personnel non soignant :

- Quelques connaissances théoriques de base sur les troubles psychiatriques (santé mentale et maladie mentale, les grandes pathologies psychiatriques, différenciation entre pathologie psychiatriques et évolution de maladies neurologiques déficitaires, évolution de certains troubles neurologiques)
- La relation avec le-la résident-e : rencontrer la personne derrière la maladie
- Mémento pour l'accueil en MR et MRS d'un-e patient-e souffrant de troubles psychiatriques
- Les changements comme facteurs générateurs d'anxiété et de comportements à risque
- Gestion de l'agressivité : comprendre une réaction agressive pour la désamorcer, anticiper pour éviter

## MÉTHODE

Cette formation a pour objectif la « mise en action » des concepts développés. Elle constitue un levier qui doit permettre aux participant-e-s de développer de nouvelles capacités à appréhender leur quotidien professionnel

## FORMATRICES

Anne DUCAMP

Psychologue, formatrice, superviseuse et enseignante

Lydia LASSAUX

Psychologue, superviseuse et formatrice

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3425	CEFEM	Auberge de jeunesse Bruegel	rue du Saint-Esprit 2 1200 Bruxelles	04-04-24 11-04-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ

Référence	Opérateur	Jours
IN662	CEFEM	2

# Accompagner la personne souffrant de troubles psychiatriques - pour soignant·e

## CIBLE

Personnel soignant de MR-MRS, des milieux hospitaliers... accueillant et étant confrontée à des résident·e·s présentant un profil psychiatrique

## OBJECTIFS

- Connaître les grands groupes de pathologies psychiatriques : troubles psychotiques, de l'humeur, névrotiques (caractéristiques, manifestations, traitements)
- Identifier les besoins spécifiques de ces personnes
- Ajuster son mode relationnel en lien avec les situations : délires, hallucinations, traits paranoïaques, troubles de l'humeur
- Différencier le profil psychiatrique du démentiel
- Développer des pistes pour une prise en soin globale et un travail en réseau

## CONTENU

- Interroger les représentations sociales de la maladie mentale
- Délimiter les troubles psychiatriques (pathologies qui font partie des troubles psychiatriques et les autres)
- Découvrir leurs grands groupes : troubles psychotiques (schizophrénie), de l'humeur (dépression, bipolaires, borderline) ainsi que les troubles névrotiques (hystérie, hypocondrie, névrose d'angoisse, TOC, phobie)
- Détailler leurs caractéristiques, manifestations et traitements
- Voir comment agir face aux comportements et attitudes déstabilisantes (délires, hallucinations, traits paranoïaques et troubles de l'humeur)
- Construire un tableau récapitulatif différenciant un profil psychiatrique d'un profil démentiel
- Dégager les éléments spécifiques qui facilitent l'accueil et l'accompagnement de ce public

## MÉTHODE

- Cette formation requiert une participation active
- Elle se déploie suivant les situations vécues par les participant·e·s dans leur institution
- Elle s'articule entre exposés théoriques, vidéos, réflexion collectives, individuelles et mise en situation

## FORMATRICE

Lydia LASSAUX  
Psychologue clinicienne

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3443	SARAH	Espace Santé	boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	15-04-24	1	09:00 - 16:00
F3468	SARAH	Espace Santé	boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	23-09-24	1	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN663	SARAH	1

# Accompagner la personne souffrant de troubles psychiatriques - Pour non soignant·e

## CIBLE

A toute personne professionnelle ou volontaire qui désire s'informer de différents outils théoriques concernant le « prendre soin » et d'un accompagnement de qualité dans le « prendre soin »

## OBJECTIFS

- Sensibiliser et informer sur d'autres pratiques de « prendre soin »
- Replacer le soignant dans un rôle d'acteur responsable
- Se questionner et réfléchir aux différentes pratiques actuelles dans les soins aux personnes âgées souffrant de troubles cognitifs
- Ré-activer une motivation face au prendre soins parfois éteinte ou atténuée
- Initier à quelques outils concrets pour le

## CONTENU

Chaque approche (Montessori Senior, l'Humanitude®, la Validation, snoezelen ou autre) sera abordée expliquant l'origine, les fondements, les caractéristiques de la méthode.

La manière d'intégrer l'approche de soin dans la réalité du terrain sera discutée sous plusieurs angles (organisationnel, comportemental, environnemental, ...)

## MÉTHODE

- Approche théorique sur les différentes méthodes
- Illustration des approches et attitudes proposées à l'aide de séquences vidéo
- Réflexions et discussions en vue de mettre en pratique ces outils sur le lieu de travail
- Interactions dynamiques entre le formateur et les participants.

## FORMATRICE

Charlotte DEJEHANSART

Infirmière spécialisée en santé communautaire et qualifiée en éducation de la personne diabétique et en gériatrie, détentrice d'un master en santé publique.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3470	SARAH	Espace Santé	boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	11-04-24	1	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN688	SARAH	1

# Cap ou pas cap ?

## CIBLE

Tou-te-s les professionnel-le-s accompagnant des personnes âgées, travaillant dans le soin ou pas en milieu institutionnel

## OBJECTIFS

- Dépister les capacités préservées des résident-e-s
- Identifier les facteurs qui influencent ces capacités
- Identifier son propre point fort en tant que professionnel-le qui soutient les capacités des résident-e-s
- Rapporter le résultat des observations à l'équipe
- Participer à la concrétisation de ces observations en objectifs concrets pour les résident-e-s

## CONTENU

- Développement d'un autre regard sur le vieillissement cognitif difficile et les « démences », ancré dans les ressources et tenant compte des difficultés présentes
- Identification des outils d'observation et de mesures actuellement disponibles, de leurs points forts et points faibles
- Notion de capacités préservées et de facteurs qui influencent leur expression comme par exemple : l'environnement, les professionnel-le-s, la communication, le stress, la confiance...
- Comment sensibiliser l'équipe à la notion de capacités : appropriation d'une campagne d'affiches réalisées par le Bien Vieillir
- Présentation et appropriation d'un nouvel outil de recueil des capacités développé par l'équipe du Bien Vieillir : « cap ou pas cap », découverte de l'outil globalement
- Travail sur les différentes étapes et test de l'outil : sélectionner ce qui va être observé, définir qui fait quoi dans l'équipe, tester les facteurs encapacitant, oser proposer des actions, rapporter en équipe les résultats de ces observations, définir des objectifs individualisés, s'engager en équipe de manière constante et cohérente et évaluer l'ensemble des actions pour se réajuster si nécessaire
- Le travail en équipe autour des capacités préservées : leviers et freins, les lieux de partage d'informations, la traduction du recueil de capacités en missions pour chaque fonction, l'évaluation partagée

## MÉTHODE

- Apports théoriques en début de journée sur les notions qui font le socle de la formation
- Travail en sous-groupes sur les affiches de sensibilisation et présentation au reste du groupe
- Travail en sous-groupes sur l'appropriation de l'outil + dépistage de capacités préservées sur un support vidéo
- Retours en grands groupes pour partage de pratiques et de critiques

## FORMATRICE

Valentine ALLARD

Psychologue spécialisée en neuropsychologie

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3438	Le Bien Vieillir Asbl	Le Bien Vieillir Asbl	rue Pépin 29 5000 Namur	08-10-24	1	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN664	Le Bien Vieillir Asbl	1

# Echelle de Katz, contrôle KAPPA : comment bien s'y préparer ?

## CIBLE

Personnel travaillant en maison de repos (et de soins) : directeur-riche-s, infirmier-ère-s, aides-soignant-e-s et paramédicaux

## OBJECTIFS

- Informer le personnel sur le contexte et le déroulement du contrôle KAPPA
- Sensibiliser le personnel sur l'importance de la bonne utilisation de l'échelle de Katz
- Recontextualiser les bonnes pratiques de ces outils

## CONTENU

- Historique des contrôles au sein des maisons de repos (et de soins)
- Présentation des mécanismes de contrôle de l'échelle de Katz
- Présentation de directives pour la bonne utilisation de l'échelle de Katz
- Présentation de directives pour la bonne utilisation du MMS
- Déroulement d'un contrôle KAPPA
- Mécanisme de calcul KAPPA

## MÉTHODE

Support théorique accompagné d'une réflexion et d'une participation active du groupe. Exercices pratiques d'utilisation des échelles de Katz. Simulation d'un contrôle KAPPA avec propositions de bonnes pratiques

## FORMATRICE

Adrianna MERCADANTE

Infirmière brevetée, cadre de santé. Experte en recyclage des soins généraux

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3431	Formations Repère	Formations Repère	rue de la maîtrise 2 1400 Nivelles	04-09-24	1	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN665	Formations Repère	1

# Les addictions, parlons-en !

## CIBLE

Tout public concerné de près ou de loin par la problématique des addictions (en termes de relation d'aide et/ou d'information)

## OBJECTIFS

- Identifier des types d'addictions et leurs conséquences
- Identifier des méthodes de prise en charge
- Se sentir plus à l'aise pour aborder la problématique
- Pouvoir aborder les addictions dans des pratiques de relation d'aide
- Passer le relais à un professionnel, le cas échéant

## CONTENU

- Se connaître soi-même face aux addictions
- Recevoir une information détaillée sur les « Gateway Drugs » que sont tabac, alcool, cannabis et autres produits susceptibles d'altérer certains comportements
- Passer en revue la classification des troubles liés à la consommation de substances potentiellement dangereuses
- Brosser le tableau des différents indicateurs possibles pour alimenter sa vigilance
- Comprendre les phénomènes de dépendance
- Aborder les approches théoriques de la consommation
- S'arrêter sur les spécificités liées à l'adolescence
- Passer en revue les différentes pistes de prise en charge et d'accompagnement thérapeutique possibles (les traitements de substitution, les groupes d'aide, les thérapies...)
- Savoir aborder la thématique en paroles auprès d'un public à sensibiliser (en collectif ou en face à face)
- Comprendre les nouvelles addictions (internet, réseaux sociaux, pornographie...)
- Savoir aborder la thématique en paroles auprès d'un public à sensibiliser (en collectif ou en face à face)

## MÉTHODE

- Exposés, références théoriques, partages d'expériences et témoignages
- Liens internet et références utiles

## FORMATEUR

### Serge LECOQ

Enseignant en Hautes Ecoles depuis plus de 20 ans et dans la formation de professionnels depuis 10 ans, licencié en science de la famille et de la sexualité, psychothérapeute (consultations pour adolescent-e-s, thérapie familiale, etc.)

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3432	FORS HENALLUX	FORS HENALLUX	rue de l' Arsenal 10 5000 Namur	02-04-24 09-04-24	2	09:00 - 17:00

# Le risque suicidaire, parlons-en !

Le risque suicidaire : comprendre, en parler, agir, ...  
ok, mais avec quel regard et outil d'intervention ?

## CIBLE

Toute personne concernée de près ou de loin par la problématique qu'il s'agisse d'un cadre professionnel (équipe pluridisciplinaire, travailleur-euse-s psychosociaux-ales...) ou dans un cadre plus personnel

## OBJECTIFS

- Comprendre les facteurs de risque liés au questionnement suicidaire
- Comprendre les notions d'urgence suicidaire
- Se sentir mieux armé-e pour parler, voire intervenir
- Tenir compte des facteurs de fragilisation pour agir de façon préventive
- Se connaître face au désir de mourir

## CONTENU

6 suicides connus par jour en Belgique!

La formation permettra aux participant-e-s de mieux comprendre ce qui entoure le suicide et de cerner davantage le risque suicidaire.

Il s'agira d'appréhender ce qui peut fragiliser une personne jusqu'à ce point ultime et le risque éventuellement avéré pour développer sa vigilance et intervenir au mieux.

L'écoute comme outil de prévention du suicide sera inévitablement revisitée.

Une attention particulière sera portée aux facteurs de protection face au risque suicidaire (des liens seront établis avec la résilience et la psychologie positive, « ce qui nous relie à la vie » ). Ces facteurs peuvent à la fois être individuels, familiaux et sociétaux.

## MÉTHODE

Se familiariser, pour pouvoir l'utiliser dans sa réalité de terrain, avec un outil d'analyse qui a fait ses preuves depuis de nombreuses années auprès de professionnel-le-s afin d'intervenir avec plus de finesse dans sa pratique liée à la thématique en question

## FORMATEUR

### Serge LECOQ

Formation sur le suicide dispensée auprès d'étudiant-e-s futur-e-s assistant-e-s sociaux-ales depuis 2010 et dans le cadre de modules destinés à des intervenant-e-s de terrain

Expérience générée dans le cadre de sa pratique professionnelle dans le domaine de la relation d'aide et dans le secteur thérapeutique

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3433	FORS HENALLUX	FORS HENALLUX	rue de l' Arsenal 10 5000 Namur	03-09-24	1	09:00 - 17:00

# Annoncer et accompagner les mauvaises nouvelles, un défi pour le·la soignant·e ?

## CIBLE

Les professionnel·le·s concerné·e·s par le processus d'annonce et d'accompagnement d'une mauvaise nouvelle : les soignant·e·s mais aussi toute personne impliquée dans la relation d'aide : assistant·e·s sociaux·ales, psychologues, bénévoles...

## OBJECTIFS

- Acquérir des pistes et outils pour annoncer (pour le·la médecin) et accompagner (pour les autres soignant·e·s et accompagnant·e·s) une mauvaise nouvelle
- Analyser ses expériences ultérieures et faire évoluer sa pratique
- Prévoir le moment le plus adéquat pour planifier cette annonce
- Anticiper et comprendre ce qui se joue chez le·la patient·e lors de l'annonce
- Prendre conscience, pour le·la professionnel·le, de ses propres émotions, attitudes et de leur impact dans sa relation au·à la patient·e

## CONTENU

- L'annonce et l'accompagnement d'une mauvaise nouvelle : aspects généraux
  - Un contexte législatif, politique et sociétal en évolution
  - La relation soignant·e – patient·e comme toile de fond déterminante
- L'annonce et l'accompagnement d'une mauvaise nouvelle : côté patient·e
  - Que signifie être informé·e, pour un·e patient·e ? Que veut-il·elle savoir et jusqu'où ? L'ambivalence entre désir de savoir et peur de connaître
  - Le vécu des patient·e·s et les réactions émotionnelles
    - La place de la famille et des proches
- L'annonce et l'accompagnement d'une mauvaise nouvelle : côté professionnel
  - Les émotions vécues et les processus psychiques sous-jacents au vécu émotionnel
  - Quelques mécanismes de défense
  - Les stratégies d'adaptation et de régulation émotionnelle
- Le protocole Buckman comme fil conducteur de l'annonce
- Exercices de mise en pratique et d'exploitation des outils transmis

## MÉTHODE

- Exposés théoriques
- Echanges d'expériences en sous-groupes
- Mise en situation

## FORMATRICE

Sabine VASSART

Assistante sociale, licenciée en sciences de la famille et de la sexualité

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3451	SARAH	Espace Santé	boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	29-03-24	1	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN666	SARAH	1

# Personnes âgées : solitude, dépression et idées suicidaires

## CIBLE

Toute personne souhaitant comprendre ce qui se joue psychologiquement pour l'ainé-e et ses proches, et prévenir les débordements affectifs ou relationnels et les conséquences somatiques ou neurologiques

## OBJECTIFS

- Analyser les aspects psychiques de la dépression et ses diverses manifestations chez le sujet âgé
- Appréhender leurs répercussions auprès de l'entourage et des autres personnes
- Comprendre le « sens » du vécu dépressif et des idées suicidaires chez la personne âgée
- Echanger autour du risque lié au suicide
- Examiner et définir le concept de solitude et de repli sur soi

## CONTENU

- Observer les conséquences psychologiques, médicales et relationnelles de la dépression et du repli sur soi vécu par la personne âgée, et par son entourage
- Mettre en évidence les attitudes pouvant accueillir et tout autant soutenir la détresse de l'ainé-e dans ce contexte de fragilité
- Définir les divers concepts de dépression et du sentiment de solitude
- Analyser les conséquences psychologiques, somatiques et/ou neurologiques et relationnelles
- Parcourir les causes probables du vécu dépressif et/ou du repli sur soi chez le sujet âgé : sentiment de perte inhérent à la vieillesse, maladie neurologique, problématiques familiales...
- Rappeler le processus de deuil, et ses diverses étapes, qui implique la séparation, le départ de son lieu de vie... générateurs (parfois) d'un comportement dépressif
- Développer une communication adaptée afin de mieux soutenir la détresse du sujet âgé et garder la meilleure communication possible avec lui
- Tenir compte du sujet âgé tout autant que de sa famille et du/de la soignant-e

## MÉTHODE

- Apports théoriques en support de la pratique, afin de permettre la compréhension de l'ensemble des mécanismes sous-jacents au processus de vieillissement, à l'isolement et aux troubles de l'humeur spécifiques à la personne âgée
- Des mises en situation et illustrations concrètes
- Des exercices de réflexion de groupe et d'échange de pratiques autour des situations déjà rencontrées sur le terrain : qu'est-ce qui fonctionne ? Quels sont les obstacles ? Comment accompagner ? Sur quel réseau s'appuyer ?
- Partages d'expériences entre participant-e-s

## FORMATRICE

Lydia LASSAUX

Psychologue clinicienne, a travaillé plus de 15 ans en maisons de repos et de soins et en psychogériatrie.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3439	SARAH	Espace Santé	boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	07-10-24	1	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ

Référence	Opérateur	Jour
IN667	SARAH	1

# Ecouter le corps et ses douleurs

## CIBLE

Toute personne se sentant touchée ou impliquée par la question du toucher, de la douleur, de l'accompagnement y trouvera sa place. Quel que soit son niveau de formation, sa qualification ou sa profession. Il peut s'agir de personnel du secteur des MR et MRS, des maisons médicales, des soins à domicile, mais aussi de centres pour personnes handicapées ou fragilisées.

## OBJECTIFS

- Informer sur la distinction entre douleur et souffrance
- Susciter une réflexion autour des thèmes de la communication non-verbale, du toucher, de la juste distance/proximité
- Questionner les participant-e-s sur leur relation au toucher, en particulier dans leur pratique professionnelle
- Mettre en évidence les avantages d'effectuer des actes de soin en conscience/présence
- Valoriser les rôles des accompagnant-e-s (toutes fonctions confondues) auprès des personnes souffrantes

## CONTENU

Le toucher est un soin à part entière qui permet de reconnaître le-la patient-e dans ce qu'il-elle est, au-delà du corps, témoin ou non de maladies. Il s'agit d'un acte de présence qui apporte un soutien, un réconfort, un soin.

- Différence entre douleur et souffrance
- Les différentes douleurs et la douleur globale
- Le langage verbal et non-verbal
- Le toucher : ce qu'il implique, ce qu'il induit/provoque, son rôle, les risques et les avantages
- Le lien corps-esprit
- Le-la soignant-e dans sa relation au toucher
- Différentes approches corporelles et techniques de conscience corporelle : le snoezelen, la cohérence cardiaque, la pleine conscience

## MÉTHODE

Cette formation a pour objectif la « mise en action » des concepts développés. Elle constitue un levier qui doit permettre aux participant-e-s de développer de nouvelles capacités à appréhender leur quotidien professionnel.

- Méthodologie active et participative
- Espace d'analyse de situations vécues, d'observation, d'expression, d'écoute et de parole
- Concepts théoriques illustrés par des exercices de mise en situation, de communication, de partage d'expérience, etc.
- Invitation à identifier des pistes d'actions concrètes à mettre en place dès le lendemain

## FORMATRICES

Anne-Gaëlle BAUDOT

Formatrice, massothérapeute et assistante sociale

Corinne URBAIN

Formatrice et massothérapeute, thérapeute

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3423	CEFEM	Auberge de jeunesse Bruegel	rue du Saint-Esprit 2 1200 Bruxelles	05-02-24 12-02-24 19-02-24	3	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN668	CEFEM	3

# Le toucher relationnel dans l'accompagnement

## CIBLE

Toute personne intéressée par le sujet à titre personnel et/ou professionnel et qui souhaite s'engager dans un travail d'accompagnement et de développement de sa qualité de présence par le toucher

## OBJECTIFS

- Sensibiliser à la nécessité vitale que représente le toucher présent à tous les âges
- Prendre conscience de notre rapport au toucher et de la façon dont notre corporalité intervient dans la relation à l'autre
- Acquérir des outils pour se centrer et pour ressentir sa stabilité intérieure
- Favoriser la « juste proximité » et la bienveillance
- Acquérir un savoir-faire par la maîtrise de gestes de bien-être dans l'écoute de soi et de l'autre

## CONTENU

- Théorie (les distances, les émotions, le « Moi Peau »)
- Approcher la respiration et le sens du toucher
- Expérimenter le toucher présent et le massage-
- Expérimenter le toucher présent et le massage- minute
- Expérimenter le massage détente des mains
- Expérimenter le toucher-contact et les gestes de bien-être avec une personne alitée

## MÉTHODE

- Partages des vécus, attentes et expériences
- Exposés théoriques
- Démonstration
- Expérimentation des exercices, seul et en binôme
- Echange entre binôme
- Echange dans le groupe
- La méthode se base sur l'alternance d'exercices et de moments consacrés à l'expression par chaque participant-e de son ressenti subjectif, après l'expérimentation de chaque exercice. De la sorte, la journée vise aussi à renouer avec ses sensations, à accueillir les émotions dans un cadre bienveillant. Ce cadre et la méthode proposée permettent aux participant-e-s de se connaître mieux ou autrement et de prendre conscience de leurs propres ressources et potentialités

## FORMATRICE

Anne-Gaëlle BAUDOT

Assistante sociale et licenciée en travail social

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3445	SARAH	Espace Santé	boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	16-02-24 23-02-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN669	SARAH	2

# La mise au fauteuil et la mise au lit sécurisante et respectueuse de la pathologie du·de la patient·e en maison de repos

## CIBLE

Personnel soignant de maisons de repos

## OBJECTIFS

Mettre un·e patient·e au fauteuil ou au lit de façon confortable, sécurisante et respectueuse en tenant compte des pathologies présentes

## CONTENU

### Installation de base au fauteuil :

- Quelles actions prendre en fonction des risques ?
  - Risque de chute par glissement
  - Risque de douleurs positionnelles
  - Risque d'œdème
  - Risque d'anxiété
  - Risque de fatigue
  - Risque d'atteinte à la dignité
- Quelles actions prendre en fonction des pathologies ?
  - Hémiplégie
  - Insuffisance respiratoire
  - Escarre du siège, des talons, des coudes
  - Fracture, entorse d'un membre supérieur ou inférieur
  - Œdème des membres inférieurs

- Hypotension
- Hypertension
- Troubles de la déglutition

### Installation au lit

- Mise au lit en position dorsale : quelles sont les actions à prendre en fonction des différents risques
- Mise au lit en position latérale : quelles sont les actions à prendre en fonction des différents risques
- Mise au lit en fonction des pathologies du·de la patient·e :
  - Aucune pathologie
  - Risque d'escarre
  - Hémiplégie
  - Insuffisance respiratoire

## MÉTHODE

Après une présentation théorique des situations en fonction des risques et des pathologies, chaque participant·e sera invité·e à réaliser des exercices pratiques de mise au fauteuil et de mise au lit. Notre auditoire est en effet équipé d'un fauteuil et d'un lit à sommier électrique.

## FORMATRICE

Anne LEJEUNE

Kinésithérapeute et formatrice en maison de repos

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3426	Centre IFAPME Liege Huy Verviers	Centre IFAPME Liege Huy Verviers	rue du Château Massart 70 4000 Liège	10-04-24	1	08:30 - 16:30

# L'histoire du soin : de la prise en charge à l'accompagnement des personnes âgées dépendantes

## CIBLE

Personnel accompagnant des personnes âgées, travaillant dans le soin ou pas, à domicile ou en institution

## OBJECTIFS

- Retracer l'histoire des soins
- Comprendre l'impact de cette histoire et ses traces sur nos pratiques actuelles et son impact sur la posture du-de la soignant-e et celle du-de la patient-e
- Nommer et définir, dans son contexte de travail, les valeurs d'un accompagnement bientraitant, humaniste, et ancré dans le culture change
- Expliquer ce que veut dire, pour sa pratique, « patient-e partenaire »
- Mettre en oeuvre des pratiques d'accompagnement humaniste

## CONTENU

- Ancrage dans le vécu des participant-e-s : comment je vois mon travail de soignant-e et comment je le vis ?
- Qu'est-ce qui a pratiquement évolué ces dernières années ? Une histoire de l'accompagnement : de la charité aux visions modernes
- Implication de ces visions sur notre quotidien de professionnel-le, nos croyances et nos pratiques
- Aboutissement au nouveau modèle du-de la patient-e « partenaire de ses soins ... et de son projet de vie » !
- Les valeurs à la base de ce modèle - Autonomie et individualisation - Comment est-ce vécu au sein des équipes qui comprennent plusieurs générations ?
- Accompagner aujourd'hui : des pratiques pour concrétiser ces valeurs
- Droits et devoirs du-de la patient-e/résident-e
- Comment faire en sorte que les équipes d'une même institution partagent un modèle commun et travaillent en cohérence et réelle interdisciplinarité
- Des outils au service de l'accompagnement
- Bénéfices de ce modèle commun

## MÉTHODE

Photolangage personnel, travail de groupe, travail sur des vignettes cliniques, exercices de mise en situation, échanges et structuration et mise en lumière par des apports théoriques

## FORMATRICE

Caroline GUFFENS

Co-fondatrice du Bien Vieillir, co-créatrice de la majorité des formations du Bien Vieillir. Formatrice sur base de son expérience professionnelle dans les maisons de repos et de ses formations en direction de maison de repos, en droit, en éthique et en gérontologie.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3436	Le Bien Vieillir Asbl	Le Bien Vieillir Asbl	rue Pépin 29 5000 Namur	28-03-24	1	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN670	Le Bien Vieillir Asbl	1

# Pratiques relationnelles avec des personnes souffrant de maladies mentales

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Avoir une connaissance théorique plus précise des différentes maladies mentales
- Dégager des repères en matière de pratiques relationnelles avec des personnes souffrant de maladies mentales
- Identifier les attitudes aidantes et non aidantes
- Clarifier les limites et les conditions de notre accompagnement
- Connaître les systèmes de soins psychiatriques et psychothérapeutiques, et développer des collaborations

## CONTENU

En fonction des attentes et des questions des participant-e-s, nous approfondirons certains troubles mentaux, leurs manifestations concrètes, leur pronostic, leur traitement...

- Troubles de l'humeur (dépression, manie, trouble bipolaire, mélancolie, etc.)
- Troubles anxieux (anxiété, crise d'angoisse, TOC, traumatismes, etc.)
- Troubles psychotiques (schizophrénie, trouble délirant, trouble schizo-affectif, etc.)
- Toxicomanies (alcoolisme, cannabis, etc.)
- Troubles des conduites alimentaires (anorexie, boulimie, etc.)
- Troubles de la personnalité (borderline, antisociale, narcissique, dépendante, etc.)
- Troubles liés au travail (burn-out, bore-out)
- Troubles survenant durant l'enfance (trouble caractériel, autisme, TDA/H, troubles des conduites, etc.)

Après avoir décrit les données objectives de ces troubles (symptômes, tableaux cliniques, incidences, causes, traitements, etc.), nous aborderons des données plus subjectives (que vit la personne ? Dans quelles trajectoires personnelles peuvent s'inscrire un trouble psychiatrique ? Comment comprendre tel trouble de l'intérieur ? De quoi a besoin la personne ?...)

## MÉTHODE

- Exposés théoriques
- Partage et analyse de situations amenées par les participant-e-s
- Propositions de pistes concrètes

## FORMATEURS

Stephan HENDRICK  
Docteur en psychologie et professeur associé à l'UMONS

Frédéric DELVIGNE  
Psychologue, psychothérapeute, enseignant et formateur

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3446	SYNAPSI	La Grange des Six Heures	rue des Six Heures 2 1457 Walhain	21-05-24 28-05-24 04-06-24	3	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN671	SYNAPSI	3

# Technicien·ne·s de surface : un travail relationnel au·à la patient·e, dans l'ombre de l'équipe de soins

## CIBLE

Cette formation s'adresse aux technicien·ne·s de surface (ou agents ou personnel de cuisine...) travaillant dans le secteur de l'aide aux personnes

## OBJECTIFS

- Qualités et compétences du·de la technicien·ne de surface dans le travail relationnel
- Définir le cadre de travail et les limites professionnelles ainsi que la déontologie du travail auprès du·de la patient·e et préciser son utilité
- Développer divers outils d'écoute à mettre en pratique avec le·la patient·e
- Analyse de diverses situations (décès, relation avec la famille, interaction entre résident·e·s...) et échanges sur les conduites à tenir dans ces situations
- Valorisation du métier de technicien·ne de surface et offrir un lieu de parole

## CONTENU

- Au-delà des compétences professionnelles dites techniques, des compétences davantage axées sur le relationnel sont tout autant requises et indispensables.
- Le·la participant·e reçoit les confidences des patient·e·s/résident·e·s, il·elle les écoute, les rencontre très régulièrement. Mais qu'en fait-il·elle ? C'est souvent son bon sens qui le·la guide, n'étant aucunement formé pour l'aide aux personnes.
- Il·elle côtoie l'équipe de soins mais n'en fait pas partie. Et agit comme il·elle peut en respectant les limites professionnelles. Quelles sont ces limites professionnelles ?
- Nous aborderons des notions de communication, de déontologie, de secret professionnel, des thèmes relationnels tels que l'écoute, l'empathie, la juste distance...
- Il sera aussi question de la place du·de la technicien·ne de surface :
  - sa place dans l'équipe
  - la place qu'il·elle donne aux patient·e·s/résident·e·s
  - celle aussi que les patient·e·s/résident·e·s lui donnent
  - la place que la famille lui laisse tout autant

## MÉTHODE

- Pédagogie active et participative adaptée aux situations vécues par les participant·e·s
- Approche diversifiée privilégiant la variété, le dynamisme et le concret dans l'apprentissage
- Apports théoriques
- Mises en situation et exercices pratiques
- Présentation d'outils

## FORMATRICE

Sylvie FLAHAUT

Psychothérapeute, hypnothérapeute et coach

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3450	SARAH	Espace Santé	boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	27-03-24	1	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ

Référence	Opérateur	Jour
IN672	SARAH	1

# Osons parler de nos résistances face à la fin de vie

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Placer le-la résident-e au centre d'une prise en charge globale d'équipe multidisciplinaire pour lui offrir un accompagnement en fin de vie malgré toutes les difficultés personnelles et extérieures qui peuvent exister
- Réfléchir sur son propre fonctionnement, le fonctionnement de l'équipe
- Réfléchir aux divers liens au sein de l'institution, aux liens extérieurs : seconde ligne, médecins, famille...
- Après identification des freins, comment lever les obstacles afin d'offrir une prise en charge de qualité
- Prendre du recul par rapport à son vécu face à la mort

## CONTENU

- Retour sur la philosophie des soins palliatifs
- Identification des freins entre la situation présente et la situation idéalisée
- Nos peurs, nos résistances, nos émotions, nos questions, nos croyances
- Aides et outils pour lever les obstacles
- Outils de communication, de présence avec authenticité

## MÉTHODE

Basée sur le vécu, attentes et connaissances du groupe. Méthodes et ateliers de pédagogies actives afin de favoriser les échanges et la communication dans le groupe.

## FORMATRICE

Alexia DEVAUX

Ergothérapeute, référente pour la démence et référente en soins palliatifs

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3449	Formations Repère	Formations Repère	rue de la maîtrise 2 1400 Nivelles	21-03-24	1	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN673	Formations Repère	1

# Comment faire face au décès d'un·e résident·e/patient·e ?

## CIBLE

Cette formation s'adresse à toute personne intéressée par le sujet, à titre personnel et/ou professionnel, et en particulier le personnel soignant, médical et paramédical confronté à cette problématique

## OBJECTIFS

- Identifier l'impact traumatique consécutif à la confrontation au décès d'un·e bénéficiaire
- Reconnaître les difficultés et/ou un processus de deuil compliqué
- Définir les notions de perte et de deuil dans ce cadre particulier
- Identifier ses ressources personnelles afin de mieux affronter l'expérience
- Développer des relations positives entre l'intervenant·e et le·la patient·e

## CONTENU

- Analyser les expériences potentiellement traumatiques et leurs impacts psychiques
- Comprendre les conséquences psychiques et/ou professionnelles
- Quelles mesures prendre et attitudes développer pour surmonter la confrontation à la mort
- Questionner la problématique du deuil et de la fin de vie en Institution
- Quel soutien pour accompagner et entendre la souffrance physique et psychologique et les différentes manières d'expression (vécu dépressif, colère, détresse...) liées à la fin de vie ?
- Aborder le vécu du·de la soignant·e face à la maladie grave/dégénérative et à la fin de vie
- La personne gravement malade : quel impact pour le·la soignant·e ?
- Qu'en est-il de la maladie chronique et des soins palliatifs, quelle place leur est accordée ?
- La confrontation à l'agressivité et à la détresse du·de la résident·e/patient·e et/ou de ses proches
- La communication dans ce cadre particulier : quelle parole quand il n'y a plus de mots ?
- Définir les concepts tels que : écoute, relation...
- Comment trouver une place juste dans la relation soignant·e/soigné·e ?
- Quelle « protection » pour le·la soignant·e ?

## MÉTHODE

- Exposé théorique avec powerpoint et résumé des textes
- Partage des vécus et des expériences
- Mises en situations grâce aux jeux de rôles
- Analyse de cas en sous-groupes de maximum 4 personnes
- Exercices divers en utilisant divers médias

## FORMATRICE

Patricia PLASIER

Licenciée en psychologie clinique, approche et formation analytique

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3448	SARAH	Espace santé	boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	09-04-24	1	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN674	SARAH	1

# Que vit la personne qui va mourir ?

## CIBLE

Tout·e professionnel·le confronté·e à la fin de vie d'un·e usager·ère/patient·e/résident·e/bénéficiaire

## OBJECTIFS

- Comprendre et accompagner les aspects psychologiques de la personne en fin de vie
- Prendre conscience de ses propres résistances dans l'accompagnement d'une personne en fin de vie
- Savoir s'ajuster aux émotions fluctuantes d'une personne en fin de vie
- Accompagner l'entourage d'une personne en fin de vie
- Se familiariser avec les principes et la philosophie des soins palliatifs

## CONTENU

- L'annonce d'un diagnostic
  - Les réactions possibles du·de la patient·e : déni, anesthésie émotionnelle, choc émotionnel, sidération, débordement émotionnel, etc.
  - Les tentations du·de la soignant·e : déni du registre émotionnel, précipitation, fausse réassurance, rationalisation, mensonge, omission, etc.
  - Soigner le cadre de l'annonce : lieu, moment, durée, personnes présentes, etc.
  - Les points de vigilance : poser des questions, rappeler des faits, comprendre l'état d'esprit du·de la patient·e, annoncer progressivement les résultats, observer les réactions du·de la patient·e, accueillir les émotions, s'accorder au rythme du·de la patient·e, garantir un lien thérapeutique, etc.
- L'accompagnement de la fin de vie
  - Les mécanismes de défense des patient·e-s face à l'angoisse (déni, isolation, projection agressive, etc.)
  - Les mécanismes de défense des soignant·e-s (rationalisation, fuite en avant, banalisation, etc.)
  - L'ajustement de nos attitudes face aux émotions changeantes du·de la patient·e (peur, colère, angoisse, désespoir, frustration, perte de contrôle, culpabilité)
  - L'accompagnement des familles et des enfants
  - Les spécificités de l'accompagnement d'un·e patient·e en soins palliatifs
  - Le fantasme de la « belle mort » Les questions éthiques liées à la fin de vie (alimentation parentérale, examens intrusifs, etc.)

## MÉTHODE

- Exposés théoriques
- Partage et analyse de situations amenées par les participant·e-s
- Propositions de pistes concrètes

## FORMATRICE

### Daphné GRULOIS

Psychologue et formatrice, elle travaille depuis 20 ans en milieu hospitalier. Spécialisée dans l'accompagnement de personnes en fin de vie et/ou atteintes de maladies graves, elle anime des formations et des supervisions d'équipe à destination de professionnel·les de la santé.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3447	Synapsi	La Grange des Six Heures	rue des Six Heures 2 1457 Walhain	11-06-24 18-06-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN675	Synapsi	2

# Sensibilisation aux soins Palliatifs

## CIBLE

Toute personne intéressée par ce sujet, à titre personnel ou professionnel et/ou en contact avec des patient-e-s en fin de vie et leur famille

## OBJECTIFS

- Comprendre le concept des soins palliatifs d'émergence en Angleterre à nos jours. Identifier ce que ces soins (définition de l'OMS et définition belge) peuvent apporter au-à la patient-e, à sa famille/aidant-e proche, au-à la soignant-e, à l'institution
- Se poser la question de « quand » commencer les soins palliatifs
- Se situer et situer son institution dans l'organisation des soins palliatifs en Belgique en 2020 afin d'identifier ses partenaires au sein et en dehors de l'institution
- Explorer certains aspects de SP comme la communication et l'accompagnement du deuil
- Trouver sa place dans la prise en charge palliative au sein de son institution, exprimer ses réticences, ses limites afin de les dépasser

## CONTENU

Les soins palliatifs ; pourquoi l'émergence de ce mouvement ? Bref historique du mouvement et de son implantation en Belgique, analyse minutieuse de la définition de l'OMS et évolution des définitions belges. Les soins palliatifs sont un travail d'équipe.

Le cadre légal né en 2002 en Belgique : lois sur les soins palliatifs, l'euthanasie, les droits des patient-e-s. Les droits du-de la patient-e que l'on peut pointer en soins palliatifs.

Organisation actuelle des soins palliatifs en Belgique : avantages et limites pour les patient-e-s, les familles, les soignant-e-s. Chaque soignant-e identifie sa place dans la structure de soins palliatifs de son institution, de sa région. (Qui sont mes partenaires ? Ceux de mon institution ?)

La question du « quand » passer aux soins palliatifs ? Et les difficultés d'identifier ce moment avec des patient-e-s chroniques (présentation d'un outil)

Découvrir les besoins des patient-e-s en fin de vie (selon théorie de Maslow) et leur hiérarchie

Comment accompagner/soutenir les patient-e-s, les familles, ses collègues ? Importance du langage non-verbal dans la communication

Le deuil : quand ? Qui est concerné ? Quels sont les chemins empruntés par les patient-e-s, les familles, les soignant-e-s ?

A travers chaque sujet abordé, les craintes et limites de chacun-e sont écoutées

## MÉTHODE

- Utilisation de vidéos : échange entre un-e soignant-e et un-e patient-e
- Analyse de cas tirés de l'expérience de la formatrice ou de la littérature

## FORMATRICE

Françoise FRANCOTTE

Infirmière, formation et expérience de cadre et en soins palliatifs.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3440	SARAH	Espace Santé	boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	17-09-24	1	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN676	SARAH	1

# Comprendre et gérer les dépendances (alcool, cannabis, jeux, réseaux sociaux...)

## CIBLE

Cette journée s'adresse à toute personne qui travaille avec des personnes dépendantes ou qui désire comprendre la notion de dépendance

## OBJECTIFS

- Mettre à jour ses connaissances dans le domaine des assuétudes : alcool, cannabis, tabac, autres substances illicites ainsi que de nouvelles formes de dépendance comme les réseaux sociaux, internet, le jeu...
- Identifier les signes typiques et atypiques auxquels il faut être attentif pour détecter une éventuelle difficulté par rapport aux assuétudes au travers des cas concrets
- Se questionner et dépasser les préjugés qu'on peut avoir sur les produits et leurs usages afin de mieux comprendre les situations liées aux consommations
- Aborder le sujet de la détention et l'usage de produits dans une perspective globale, centrée sur la personne et sur son développement et son parcours de vie
- Apprendre à mettre des limites dans sa pratique et à travailler sa place au sein d'une équipe pluridisciplinaire au regard de situations de consommation

## CONTENU

- Une approche théorique de la dépendance (cannabis, alcool, jeu pathologique, réseaux sociaux...)
- Les différents signes de la consommation/dépendance
- Les pistes d'intervention
- La notion de plaisir
- Les effets des substances sur le cerveau
- Les notions de cadre, limite, cohérence
- Les notions d'usage, abus et dépendance
- L'apport du virtuel dans les dépendances
- Réflexions autour du rôle des réseaux sociaux
- Evaluation

## MÉTHODE

- Apprentissage théorique et pratique
- Cas pratiques
- Jeux de rôles
- Utilisation de médias pédagogiques
- Brise glace
- Le triangle d'Olivenstein
- Sculpting

## FORMATRICE

Natacha DELMOTTE

Licenciée en criminologie et formée à l'approche systémique familiale et institutionnelle-

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3444	SARAH	Espace Santé	boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	26-09-24	1	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN677	SARAH	1

# Double diagnostic : accompagner sans s'épuiser

## CIBLE

Toute personne accompagnant des personnes en situation de handicap avec un double diagnostic

## OBJECTIFS

- Mieux appréhender la complexité et l'aspect multidimensionnel de la prise en charge
- Acquérir des repères pour accompagner ce public
- Outiller les intervenant-e-s : observation, analyse, intervention
- Amener une vision active et optimiste de la prise en charge
- Etre capable de décoder les troubles du comportement

## CONTENU

- Le double diagnostic : qu'est-ce que c'est ?
- La sensibilisation aux principaux troubles mentaux associés à la déficience intellectuelle
- Les troubles graves du comportements
- Les stratégies d'intervention
- La communication
- Les sanctions pédagogiques : ça marche ?
- Le vécu des intervenant-e-s

## MÉTHODE

Supports théoriques, participation active du groupe : exercices, mise en situation, analyse de situations cliniques

## FORMATRICE

Séverine DESMARETS

Psychologue, détentrice du certificat universitaire en double diagnostic, formée en coaching et supervision de cadres et d'équipes ainsi qu'en management, intelligence collective et communication

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3427	Formations Repère	Formations Repère	rue de la maîtrise 2 1400 Nivelles	01-02-24 08-02-24 22-02-24	3	09:30 - 16:30
F3428	Formations Repère	Formations Repère	rue de la maîtrise 2 1400 Nivelles	06-06-24 13-06-24 27-06-24	3	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN678	Formations Repère	3

# Eveil sensoriel dans l'accompagnement - sensibilisation Snoezelen - Techniques de « massage minute »

## CIBLE

Professionnel-le-s soignant-e-s, éducatif-ive-s et paramédicaux-ales intervenant auprès des aîné-e-s ou auprès de personnes en situation de handicap

## OBJECTIFS

- Chercher à développer des démarches de confort et de bien-être auprès des bénéficiaires dans le cadre d'une activité de type « Snoezelen » et par des techniques de massage
- Proposer des idées d'animation autour de la démarche Snoezelen et des techniques de massage
- Sensibiliser à la communication par le toucher et prendre de conscience de l'importance du toucher dans la relation à l'autre
- Enrichir sa pratique professionnelle

## CONTENU

Le toucher relationnel dans l'accompagnement : éléments introductifs, points d'attention suivant les besoins des personnes accompagnées.

Vous avez dit Snoezelen ? Sensibilisation au concept et expérimentation de sa propre sensorialité.

Le Snoezelen dans nos structures d'accueil : philosophie du concept, pistes d'applications concrètes en fonction des structures présentes, construction d'animations autour de ce concept.

Approche de la respiration consciente : techniques respiratoires favorisant le confort et la prévention des tensions corporelles tant pour les bénéficiaires que pour les professionnels.

Techniques de massage : le massage minute, le toucher-contact sur personne alitée, le massage crânien.

## MÉTHODE

Apports théoriques et ateliers techniques, démonstration, expérimentation, supports divers (visuels, auditifs, proprioceptifs, olfactifs...). Présentation d'applications du Snoezelen selon les milieux représentés par le groupe.

## FORMATRICE

Stéphanie ASSELMAN

Kinésithérapeute et kinésiologue, spécialisée en apaisement des stress physiques et émotionnels

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3429	Formations Repère	Formations Repère	rue de la maîtrise 2 1400 Nivelles	13-02-24	1	09:30 - 16:30
F3430	Formations Repère	Formations Repère	rue de la maîtrise 2 1400 Nivelles	28-05-24	1	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN679	Formations Repère	1

# Outils théoriques pour prendre soin de la personne souffrant de troubles cognitifs

## CIBLE

Toute personne qui désire s'informer de différents outils théoriques concernant le « prendre soin » et d'un accompagnement de qualité dans le « prendre soin »

## OBJECTIFS

- Sensibiliser et informer sur d'autres pratiques de « prendre soin »
- Se questionner et réfléchir aux différentes pratiques actuelles dans les soins aux personnes âgées souffrant de troubles cognitifs
- Initier à quelques outils concrets pour le « prendre soin »
- Replacer le-la soignant-e dans un rôle d'acteur responsable
- Re-activer une motivation face au prendre soins parfois éteinte ou atténuée

## CONTENU

- Chaque approche (Montessori Senior, l'Humanitude®, la Validation, snoezelen ou autre) sera abordée expliquant l'origine, les fondements, les caractéristiques de la méthode
- La manière d'intégrer l'approche de soin dans la réalité du terrain sera discutée sous plusieurs angles (organisationnel, comportemental, environnemental...)

## MÉTHODE

- Approche théorique sur les différentes méthodes
- Réflexions et discussions en vue de mettre en pratique ces outils sur le lieu de travail
- Illustration des approches et attitudes proposées à l'aide de séquences vidéo
- Interactions dynamiques entre le formatrice et les participant-e-s

## FORMATRICE

Charlotte DEJEHANSART

Infirmière spécialisée en santé communautaire et qualifiée en éducation de la personne diabétique et en gériatrie, détentrice d'un master en santé publique.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3441	SARAH	Espace Santé	boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	19-03-24 26-03-24	2	09:00 - 16:00
F3442	SARAH	Espace Santé	boulevard Zoé Drion 1 6000 Charleroi	28-05-24 04-06-24	2	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN680	SARAH	2

# Approche systémique de l'entretien

## Des outils performants

### CIBLE

Toute personne qui pratique l'entretien et veut approfondir ses connaissances sous un angle systémique

### OBJECTIFS

- Utiliser différents outils systémiques utiles pour l'entretien
- Découvrir la pratique du génogramme
- Se familiariser avec le questionnement circulaire
- Distinguer la demande de la commande avec la méthode de la triangulation
- Apprivoiser la fonction du symptôme et la notion de redondance

### CONTENU

○ L'exploration de la demande avec la triangulation  
Ce n'est pas la même chose de réaliser un entretien si la personne vient de sa propre initiative ou si elle est envoyée par une tierce personne.

○ Le questionnement circulaire

Circulariser l'information, ce n'est pas recueillir des données en vue d'établir une anamnèse mais c'est faire découvrir au-à la jeune et/ou à sa famille, par un jeu de questions circulaires, des choses qu'ils-elles ne savaient pas qu'ils-elles savaient sur eux-elles et la relation entre eux-elles. Ce faisant, on modifie leur réalité : ainsi, ce qui posait problème ne l'est plus.

○ Le génogramme

Le génogramme permet très rapidement une récolte importante d'informations par le biais de codes et conventions graphiques, très utiles pour l'usager-ère. La démarche s'effectue dans une

perspective d'ici et maintenant mais aussi dans une perspective transgénérationnelle.

○ La richesse du non-verbal

Le non-verbal est souvent source de grande richesse communicationnelle ; nous verrons comment l'exploiter au mieux à partir d'entretiens.

○ La co-intervention : stratégie d'intervention qui demande beaucoup de communication et de confiance entre les intervenant-e-s. Nous verrons comment y parvenir

○ La fonction du symptôme et la redondance

Ce sont les 2 grands principes systémiques qui orientent toute l'intervention. Ils nous servent de guide dans l'élaboration des hypothèses.

○ L'élaboration d'hypothèses : nous verrons comment élaborer des hypothèses systémiques lors des entretiens avec les personnes

○ Le confort de l'intervenant-e

### MÉTHODE

La formation se veut dynamique et interactive. Un apport de situations de la part des participant-e-s est indispensable ; la formation combine apports théoriques et pratiques, mises en situations, jeux de rôle et sculpting...

### FORMATEUR

Michel HANOT

Assistant social, licencié en communication, agrégé de l'enseignement secondaire supérieur, formateur et superviseur systémicien, post-graduat cadre secteur non marchand, Capaes.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3404	CERSO- Ceref	Institut Cardijn	rue de l'Hocaille 10 1348 Louvain-la-Neuve	04-04-24 11-04-24 25-04-24	3	09:30 - 16:30

### PARTICULARITE



Référence	Opérateur	Jours
IN681	CERSO- Ceref	3

# La communication avec les parents en milieux d'accueil

## CIBLE

Professionnel-le-s de la petite enfance

## OBJECTIFS

- Comprendre l'intérêt d'une bonne collaboration avec les parents pour l'épanouissement et le bien-être de l'enfant
- Soigner les premiers contacts et le contrat de collaboration avec les parents
- Mettre en place des outils et des temps de communication avec les parents
- Développer ses compétences relationnelles et de communicationnelles avec les parents (approche systémique)
- Gérer des situations délicates (non-respect du cadre, critiques, inquiétudes excessives...)

## CONTENU

Dans un premier temps, nous rappellerons les enjeux d'une bonne collaboration avec les parents pour l'épanouissement et le bien-être de l'enfant. Nous détaillerons à cet égard les notions de « coéducation » et d'attachement multiple.

Dans un deuxième temps, nous explorerons les dispositifs existants, en matière de communication avec les parents, au sein des différents milieux d'accueil représentés par les participant-e-s. Quelle place est accordée à la présence des parents au sein du milieu d'accueil ? Comment sont organisés les contacts formels et informels ? Quels sont les 'règles' ou 'habitudes' en la matière ? Que note-t-on dans le cahier de communication ? Quelles informations demande-t-on aux parents ? Comment est pensé la « coéducation » dans le milieu d'accueil ? Comment sont prises en compte les communications entre les parents ?

Deux moments importants seront également débattus : le contrat de collaboration avec les parents et la phase de familiarisation de l'enfant au sein du milieu d'accueil.

Dans un troisième temps, nous analyserons des situations difficiles avec les parents : comment réagir face aux envahissements et au non-respect des règles institutionnelles de certains parents ? Comment régir face aux angoisses et aux besoins de contrôle de certains parents ? Comment établir un lien avec des parents peu présents et peu communicatifs ? Quelles attitudes avoir en cas de critique ou de mécontentement ? Comment susciter l'échange lorsque l'ambiance est à la méfiance ? Comment faire part de nos inquiétudes à propos de l'enfant ? Comment parler au parent lorsqu'on le sent débordé ? ...

## MÉTHODE

Chaque exposé théorique débouchera sur des propositions concrètes en termes d'attitudes et d'aménagements concrets pour améliorer la communication avec les parents.

## FORMATRICE

Mélissa EMMERICH

Psychologue, coach scolaire, enseignante et formatrice

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3407	Synapsi	La Grange des Six Heures	rue des Six Heures 2 1457 Walhain	19-04-24	1	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN682	Synapsi	1

# Outillez-vous pour comprendre et soutenir les aidant·e·s proches

Votre travail en sera facilité

## CIBLE

Le personnel du secteur de la santé, de l'aide et du social (médecins, infirmier·ère·s, kinés, psychologues, ergothérapeutes, logopèdes, aides familiales, gardes à domicile, éducateur·rice·s, assistant·e·s sociaux·sociales, chargé·e·s de projets...)

## OBJECTIFS

- Déterminer de manière claire qui est l'aidant·e proche, son rôle, ses besoins, ses difficultés et les freins à la mise en place de services professionnels
- Connaître la loi de reconnaissance de l'aidant·e proche et des démarches à effectuer
- Soutenir et accompagner l'aidant·e proche en le·la guidant dans ses démarches, en le·la réorientant vers le réseau des partenaires adéquat·e·s

## CONTENU

- Les aidant·e·s proches : définition, tâches, besoins et difficultés, impacts de l'aide apportée
- Loi de reconnaissance de l'aidant·e proche et droits sociaux
- Comment devient-on aidant·e proche : notion de famille, les motivations, le recours aux professionnel·le·s, les freins
- Pistes pour un meilleur soutien et accompagnement des aidant·e·s proches : différents rôles du·de la professionnel·le, orientation de l'aidant·e, refus d'aide et de soins, attitudes favorisantes, place et limites du·de la professionnel·le

## MÉTHODE

Cette formation se base sur les expériences des professionnel·le·s pour que l'apport théorique ait davantage d'ancrage dans leur pratique quotidienne, à travers des jeux de rôles, mises en situations... Attention ! Cette formation ne se substitue pas à une supervision.

## FORMATRICES

Christine DOMS

Chargée de projet au sein de l'association Aidants Proches en Wallonie

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3408	Aidants Proches asbl	Aidants Proches asbl	boulevard de Smet de Naeyer 570-578 1020 Bruxelles	25-04-24	1	09:00 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN683	Aidants Proches asbl	1

# Mettre en place des relations constructives avec les familles dans différents contextes socio-éducatifs

## CIBLE

Tout public

## OBJECTIFS

- Élargir ses compétences d'analyse des problématiques familiales
- Développer une attitude de partenariat avec les familles bénéficiaires

## CONTENU

- Repérage et analyse des croyances, valeurs et préconstruits intervenant dans la rencontre avec les familles
  - Appréhension des caractéristiques des familles et les problématiques les plus courants sur
- base de repères conceptuels (parentalité, bientraitance, travail en réseau...)
- Développement d'une attitude de partenariat et une intervention basée sur la présomption de compétences des familles

## MÉTHODE

Théorie, powerpoint, jeux de rôle, exercices pratiques d'analyse et de réflexivité

## FORMATRICE

Bénédictte GENNART

Licenciée en droit, médiatrice, psychothérapeute systémique

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3405	CPFB	CPFB	place des sciences 1A 1348 Louvain-la-Neuve	03-10-24 10-10-24 17-10-24	3	09:00 - 16:30

# Travail avec les familles : accueil, prise en compte et partenariat avec les familles

## CIBLE

Toute personne concernée par le travail avec des familles dans le cadre de l'accompagnement de bénéficiaires en difficulté

## OBJECTIFS

- Redéfinir la place centrale de la famille comme partenaire de confiance et mieux comprendre les enjeux dans la relation professionnelle-famille-bénéficiaires
- Repérer, développer et évaluer le positionnement nécessaire à une communication favorable à la collaboration et au partenariat avec les familles
- Analyser, comprendre, anticiper, prévenir et réguler les éventuels désaccords, conflits ou obstacles aux changements

## CONTENU

- Représentation de votre place, vos limites ainsi que celles des membres de la famille dans l'accompagnement et vos échanges
- Réflexion sur les familles, du regard porté et de votre rôle dans votre relation avec elles
- La famille : sa structure, ses frontières, ses règles, ses rituels, son vécu et ses finalités
- Communication, relations, interactions entre les membres de la famille et entre la famille et vous
- Les crises et les conflits : risques et opportunités
- Le positionnement professionnel dans la création et le maintien du lien (dans le respect de son cadre professionnel et de sa déontologie)
- Techniques communicationnelles de régulation de conflits et d'induction du changement

## MÉTHODE

Cette formation propose une pédagogie interactive et participative, basée sur :

- Des éclairages théoriques
- De l'expérimentation
- De l'échange de pratique

## FORMATRICE

### Céline RASE

Formatrice et superviseuse d'équipes. Psychologue d'orientation systémique. Expérience et expertise dans le secteur de l'aide et soins à domicile et dans l'accompagnement d'équipes du non-marchand. Démarche systémique ainsi que psychothérapeute en pratique privée.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3406	CEFORM	CEFORM	rue du Centenaire 12 7160 Chapelle-lez-Herlaimont	18-11-24 25-11-24 02-12-24	3	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN684	CEFORM	3

# Communication avec les familles des bénéficiaires

## CIBLE

Toute personne amenée à travailler au contact des familles de bénéficiaires (résident-e-s en MR et MRS, personnes handicapées, jeunes placé-e-s en institution, autres bénéficiaires de soins...)

## OBJECTIFS

- Définir la place de la famille dans l'accompagnement du-de la bénéficiaire
- Clarifier le cadre du partenariat qui unit le-la bénéficiaire, son entourage et les soignant-e-s
- S'interroger sur la manière d'être à soi et à l'autre, être à l'écoute des émotions, afin de garder une juste distance au sein de la relation d'aide
- Valoriser le rôle des participant-e-s (toutes fonctions confondues) et du temps de l'accueil dans la relation bénéficiaire – famille – soignant-e
- Proposer des outils de gestion des conflits pour désamorcer l'agressivité à sa source

## CONTENU

Le personnel travaillant en MR et MRS se retrouve souvent impliqué dans des relations conflictuelles avec les familles, dans une incapacité à communiquer sur les besoins, les choix thérapeutiques, les discussions de sujets sensibles... La formation a pour but de donner des outils au personnel de MR et MRS afin d'améliorer ces relations.

Au programme :

- Les interlocuteur-trices: résident-e, soignant-e, famille/entourage : le rôle et la place de chacun-e
- Placement d'un-e proche en MR et MRS : les enjeux, les besoins et attentes, l'importance du temps de l'accueil
- La communication : repérer les éléments ressource ou obstacle à la communication, mode de transmission des messages, discussion de sujets sensibles, notion de respect des opinions
- Situations conflictuelles (identifier une crise pour la désamorcer, prévention, gestion des émotions)

## MÉTHODE

- Méthodologie active et participative
- Espace d'analyse de situations vécues, d'observation, d'expression, d'écoute et de parole
- Concepts théoriques illustrés par des exercices de mise en situation, de communication, de partage d'expérience...
- Invitation à identifier des pistes d'actions concrètes à mettre en place dès le lendemain

## FORMATRICE

Anne DUCAMP

Psychologue, formatrice, superviseuse et enseignante

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3411	CEFEM	Auberge de jeunesse Bruegel	rue du Saint-Esprit 2 1200 Bruxelles	06-02-24	1	09:00 - 16:00

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN685	CEFEM	1

# Les familles dites « difficiles » : interagir pour prévenir les conflits et l'agressivité

## CIBLE

Personnel travaillant en institution de soins : infirmier·ère·s, aides-soignant·e·s, paramédicaux, administratif, équipe d'entretien et hôtellerie et responsables de l'encadrement

## OBJECTIFS

- Reconnaître les comportements exigeants et agressifs des familles
- Comprendre les comportements exigeants et agressifs des familles
- Acquérir des outils pour prévenir l'agressivité et développer une communication constructive

## CONTENU

- Les différents fonctionnements de la famille
- Identifier ses propres réactions, maîtrise de sa propre agressivité
- Prévention des conflits
- Utiliser les outils de communication et d'assertivité pour désamorcer les situations « difficiles »

## MÉTHODE

Support théorique accompagné d'exercices d'application de cas pratiques amenés par le groupe

## FORMATRICE

Séverine DESMARETS

Psychologue, coach et formatrice.

Titulaire d'un certificat interuniversitaire sur le double diagnostic.

Expérimenté en management dans les secteurs du handicap et les institutions de soins.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F3410	Formations Repère	Formations Repère	rue de la maîtrise 2 1400 Nivelles	12-09-24	1	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jour
IN686	Formations Repère	1

# Initiation à la systémique

## CIBLE

Tout·e intervenant·e psychosocial·e ayant à travailler dans un contexte familial. Il est souhaité que les participant·e·s évoquent durant la formation des situations concrètes rencontrées dans leur pratique.

## OBJECTIFS

- Permettre l'acquisition des notions de base de l'approche systémique ainsi que leur compréhension
- Permettre d'enrichir votre compréhension et analyse des situations rencontrées tout en mettant certaines notions de l'approche systémique au service de vos interventions avec les bénéficiaires et les familles

## CONTENU

Globalement, les contenus abordés lors de cette formation se divisent en 3 grandes catégories : qu'est-ce qu'un système ?

Les notions de bases de l'approche systémique. Ici seront abordés les concepts fondateurs de cette approche. Nous verrons également en quoi elle propose un regard innovant.

- Comment regarder un système ?
- L'approche systémique comme grille de lecture. Il s'agira de se familiariser avec différents éléments d'attention nécessaires lorsque l'on porte un regard systémique sur une situation.
- Comment agir sur un système ?
- Les techniques d'interventions. Enfin, vous aurez l'occasion de vous familiariser avec quelques techniques d'interventions systémiques pertinentes pour vos interventions.

## MÉTHODE

Cette formation propose une pédagogie interactive et participative, basée sur :

- Des éclairages théoriques
- De l'échange de pratique
- De l'expérimentation

## FORMATRICE

Alessandra COLASURDO

Psychologue, psychothérapeute d'orientation systémique et experte auprès des tribunaux. Expérience dans l'aide à la jeunesse, en psychiatrie et en pratique libérale.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F3409	CEFORM	CEFORM	rue du Centenaire 12 7160 Chapelle-lez-Herlaimont	02-02-24 09-02-24 16-02-24	3	09:30 - 16:30

## PARTICULARITÉ



Référence	Opérateur	Jours
IN687	CEFORM	3



# LES ASBL ET FONDS SOCIAUX PARTENAIRES

## A. Les asbl APEF et FeBi

Ces 2 asbl regroupent les organisations d'employeurs et de travailleur-euse-s qui gèrent les «Fonds de sécurité d'existence» du secteur non marchand francophone, néerlandophone et germanophone, dans l'objectif de coordonner, soutenir et amplifier leurs actions. En matière d'emploi, par les Fonds Maribel social et d'aménagement de fin de carrière (Plan Tandem, Pré-pensions..) et en matière de formation continuée par les Fonds qui perçoivent la cotisation « groupes à risque » de 0,10% sur la masse salariale et, certains, une cotisation supplémentaire pour efforts de formation.

Pour réaliser cet objectif, et par le regroupement des moyens humains et techniques, l'APEF et FeBi développent notamment des activités transversales pour plusieurs Fonds, telles ce catalogue, des études et recherches, de la production d'outils, etc.

## B. Les Fonds sociaux

Les Fonds, dont la gestion est assurée de manière paritaire par les fédérations patronales et les organisations syndicales, proposent différents types d'actions, comme le financement de formation collective et des remboursements de droits d'inscription.

### CP 304 francophone : Arts du spectacle - Fonds 304

Opérateurs culturels : théâtres, orchestres, opéras, compagnies...

Plus de 600 employeurs occupant en moyenne 11.000 travailleur-euse-s sur un trimestre pour 0.38 ETP (2019)

Marc Denisty - 02 250 37 83 - marc.denisty@apefasbl.org - www.fonds304.be

### CP 319 : Etablissements d'éducation et d'hébergement bicommunautaires et fédéraux

Maisons d'accueil pour adultes en difficulté, aide aux personnes handicapées, centres d'accueil pour demandeur-euse-s d'asile...

Environ 2.500 travailleur-euse-s actifs chez 80 employeurs

Pernelle Courtois - 02 229 32 53 - 319bico@fe-bi.org - www.fe-bi.org

### SCP 319.02 : Fonds social ISAJH

L'Aide à la jeunesse, l'Aide aux personnes handicapées, l'Aide aux adultes en difficulté et l'Aide au logement (Agences immobilières sociales).

26.000 travailleur-euse-s actif-ive-s auprès de 900 employeurs

Laurence Coulon - 02 227 22 47 - info@isajh.org - www.isajh.org

### SCP 327.02 : Fonds de Sécurité d'Existence pour les Entreprises de Travail Adapté subsidiées par la COCOF & SCP 327.03 : Fonds de Sécurité d'Existence pour les Entreprises de travail Adapté wallonnes

Type de structures : Entreprises de Travail Adapté situées à Bruxelles et en Wallonie [subsidiées par la COCOF, l'AViQ ou la Communauté germanophone]

67 entreprises occupant près de 12.000 travailleur-euse-s

### SCP 329.02 et 329.03 : Fonds 4S

Education permanente, radios-télévisions, fédérations sportives, clubs et établissements sportifs, bibliothèques, ludothèques, médiathèques, centres culturels, insertion et formation professionnelle, mouvements de jeunesse, centres de jeunes, musées et services éducatifs, tourisme non-commercial, coopération au développement, centres d'expression et de créativité, organisations encadrant ou soutenant celles des sous-secteurs précédents.

27.000 travailleur-euse-s actif-ive-s auprès de 3.800 employeurs.

02 227 59 83 – fonds-4s@apefasbl.org – www.fonds-4s.org

### Fonds social pour les hôpitaux (indice ONSS 025)

Hôpitaux et Maisons de soins psychiatriques

53.569 travailleur-euse-s chez 53 employeurs

Yolande Van Ackere - 02 227 62 08 - formation-fshp@fe-bi.org - www.fe-bi.org

### Fonds social pour les personnes âgées (indice ONSS 311 et 330)

Maisons de repos et Maisons de repos et de soins

40.979 travailleur-euse-s chez 497 employeurs

Nawal Mengari - 02 229 20 35 - formationpersonnesagees@fe-bi.org - www.fe-bi.org

### Fonds social pour les établissements et services de santé - FS ESS (Indices ONSS 422, 522, 722 et 735)

Initiatives d'habitations protégées, maisons médicales, services du sang de la Croix-Rouge, institutions bicommunautaires, SEPPT, polycliniques...

Environ 16.000 travailleur-euse-s actif-ive-s chez 3.000 employeurs

Pernelle Courtois - 02 229 32 53 - gid-ess@fe-bi.org - www.fe-bi.org

### CP 332 : Milieux d'accueil d'enfants - Fonds social MAE

Crèches, pré-gardiennats, maisons d'enfants, maisons communales d'accueil de l'enfance, haltes-garderies, services d'accueillantes encadrées à domicile et services d'accueil extra-scolaire.

600 employeurs occupant 8.000 travailleur-euse-s

François Willemot - 02 229 20 24 - mae@aefasbl.org - www.fondsmae.org

### CP 332 : Secteurs de l'Aide sociale et des Soins de santé - Fonds Social ASSS

Centres de service social, de santé mentale, d'aide aux justiciables, de planning familial, de prévention et d'éducation à la santé, de lutte contre la toxicomanie, équipes SOS enfants, etc.

400 employeurs occupant 4.000 travailleur-euse-s

François Willemot - 02 229 20 24 - asss@aefasbl.org - www.fondsasss.org

### CP 337 : Auxiliaire du Non-Marchand

Services de prestations sociales, associations culturelles, environnementales, médicales, éducatives, pour la défense des animaux, ALE...

Environ 35.500 travailleur-euse-s actif-ive-s chez 6.500 employeurs

Pernelle Courtois - 02 229 32 53 - fonds337@fe-bi.org - www.fe-bi.org

## C. Qui sont nos partenaires ?

### I. L'Enseignement de Promotion Sociale (EPS)

L'EPS accueille les adultes, s'inscrivant dans la dynamique de la formation tout au long de la vie. Les établissements de l'EPS sont des opérateurs de formation reconnus pour la qualité de leur programme et de leur enseignement. Ils offrent un éventail très large de thématiques allant de la gestion du stress à l'informatique.

La convention de partenariat entre l'EPS et le secteur non marchand offre des facilités et des tarifs avantageux pour toute collaboration d'une institution avec un établissement de l'EPS. L'objectif principal de cette convention est d'augmenter les compétences des travailleur-euse-s du secteur et de contribuer ainsi à l'amélioration de la qualité des services rendus par ces professionnel-le-s aux bénéficiaires.

Plus d'infos sur [www.promsocnm.org](http://www.promsocnm.org)

### II. L'Association Bruxelloise pour le Bien-Etre au Travail (ABBET)

L'asbl ABBET met une équipe de professionnel-le-s du bien-être au service des associations agréées par un Décret de la COCOF ou de la COCOM relevant des Commissions paritaires 318, 319, 327, 329, 330 et 332.

Les objectifs généraux de l'ABBET consistent à informer et sensibiliser au bien-être au travail les associations agréées mais aussi à participer aux actions thématiques des fonds sociaux paritaires.

En outre, l'ABBET a également des missions spécifiques, « de consultance » sur le terrain, en réponse aux demandes des Associations en vue de :

- Expliquer le cadre de la loi sur le bien-être et informer des nouvelles dispositions
- Rencontrer les équipes dans les associations pour évaluer les attentes
- Effectuer des analyses de risques de manière participative
- Proposer des recommandations de plans d'action pour la réduction des risques
- Accompagner les associations dans leurs plans d'action
- Orienter vers des formations de conseiller-ère-s en prévention ou autres
- Réaliser des outils de prévention spécifiques au secteur non-marchand
- Organiser des échanges de bonnes pratiques
- Accompagner des associations qui le souhaitent à la mise en place de leur Service Interne de prévention et de Protection au travail (SIPP) ou d'un SIPP commun

Contact : [info@abbet.be](mailto:info@abbet.be) – Tél 02/227 62 02 - [www.abbet.be](http://www.abbet.be)

### III. Competentia – Parcours professionnel

Vous voulez refaire les descriptions de fonction au sein de votre institution ? Optimiser la formation des travailleur-euse-s ? Soutenir leur implication et leur motivation tout au long de leur carrière professionnelle ? Améliorer les services aux bénéficiaires et les objectifs de votre objet social ? Recruter moins et mieux ? Articuler des procédures d'accompagnement internes cohérentes ? Vous avez toute autre question au sujet de la gestion des compétences ?

Competentia est un projet financé par les Fonds de formation francophones APEF et FeBi et a pour mission de conseiller et d'orienter les institutions du secteur non marchand dans l'élaboration de leurs projets Compétences.

Retrouvez des infos et des outils sur [www.competentia.be](http://www.competentia.be), faites appel au service conseil pour obtenir une réponse « sur mesure » à une problématique précise ou participez à l'un des ateliers thématiques organisés à Bruxelles, en Wallonie ou en ligne.

Le site [www.parcours-professionnel.be](http://www.parcours-professionnel.be) permet en outre à chaque travailleur-euse de mettre en étapes son projet de formation.

Contact :  
02 227 62 03  
[www.competentia.be](http://www.competentia.be) - [info@competentia.be](mailto:info@competentia.be)

## IV. L'Office National de l'Enfance (ONE)



Depuis 2013, l'APEF et l'ONE collaborent sur plusieurs projets en lien avec la formation des professionnel-le-s des milieux d'accueil d'enfants reconnus par l'ONE (0-18 ans, secteurs privé et public)

### Réglementations en matière de formation

Des Décrets et Arrêtés stipulent les obligations en matière de formation initiale et continue des professionnel-le-s du secteur. Ces obligations sont détaillées, par type d'accueil, au sein de la fiche D du carnet de bord professionnel intitulée «[Mon secteur et moi](#)». Disponible gratuitement sous forme d'un classeur contenant 8 fiches pratiques, tout son contenu est à retrouver sur la plateforme [Moncarnetdebord.be](https://moncarnetdebord.be).

# LISTE DES OPÉRATEURS DE FORMATION

## ABBET

02/227 62 02  
 info@abbet.be  
 www.abbet.be

## AIDANTS PROCHES asbl

02/474.02.55  
 info@aidantsproches.brussels  
 www.aidants-proches.be

## BRUXELLES FORMATION | BF ENTREPRISES

02/371 73 50  
 m.miesse@bruxellesformation.brussels  
 www.bruxellesformation.brussels

## CAP ACTION

0486/945.912.  
 info@capaction.be  
 www.capaction.be

## CAP CARE

0479 25 02 93  
 contact@capcare.be  
 capcare.be

## CEFEM

02/345 69 02  
 info@cefem.be  
 www.cefem.be

## CEFORM

071/52 11 79  
 info@ceform.be  
 www.ceform.be

## CEMEA-EP

02/543.05.90  
 formation-animation@cemea.be  
 www.cemea.be

## CECOTEPE

04/279 35 20  
 cecotepe@provincedeliege.be  
 www.cecotepe.be

## CDGAI

04/366 06 63  
 cdgai@cdgai.be  
 www.cdgai.be

## CENTRE DE FORMATION D'ANIMATEURS

02/511 25 86  
 rosemarie.bourgeois@cfaasbl.be  
 www.cfaasbl.be

## CENTRE EUROPÉEN DU TRAVAIL

081/83 05 19  
 marie.hermans@lilon.be  
 www.lilon.be

## CENTRE IFAPME LIEGE HUY VERVIERS

04/229.84.20  
 emilie.preudhomme@centreifapme.be  
 www.formation-continue.be

## CENTRE DE RECHERCHES DES INSTITUTS GROUPES DE LA HAUTE ECOLE LIBRE MOSANE (HELMo-CRIG)

04/220 16 39  
 c.bultot@helmo.be  
 http://www.crig.be

## CEREF SANTE

0475/45 51 71  
 geulettec@helha.be  
 https://cermed.helha.be

## CERSO- HELHa

david.laloy@helha.be  
 www.helha.be

## CESEP

067/89 08 53  
 eric.vermeersch@cesep.be  
 www.cesep.be

## CITES CLINIQUE DU STRESS

04/254 79 05  
 a.burlet@isosl.be  
 www.licorne.isosl.be

**COCOON**

0496/85 46 44

francois.christiane@skynet.be  
www.cocoon-asbl.be**C-PAJE**

04/223 58 71

justine@c-paje.info  
www.c-paje.be**COLLECTIF RECHERCHE ET EXPRESSION**

02/762 57 30

virginie.deckers@creeasbl.be  
www.creeasbl.be**CPFB**

010/47.90.18

Nathalie.daese@uclouvain.be  
www.cpfb.be**CPSE**

0476/25.85.48

alan.kyndt@cpse-edu.be  
www.cpse.be**CROIX-ROUGE DE BELGIQUE**

02/371 34 24

formipro@croix-rouge.be  
<https://formations.croix-rouge.be/professionnels/>**DIES WALLONIE**

04 325 23 44

cecile@dies.be  
www.dies.be**EAFC ANDENNE**

085/84 49 63

secretariat@eafcandenne.be  
eafcandenne.be**EAFC THUIN**

071/59 51 53

secretariat@eafc-thuin.be  
<http://www.thuinpromsoc.be/>**ÉCOLE DES ARTS ET MÉTIERS**

04/223.04.83

mherpin@ecl.be  
www.artsetmetiers-liege.be**ÉCOLE PLURI-ELLES**

04/232 20 66

annechantal.mateuramis@ecoleplurielles.org  
ecoleplurielles.be/**ERGOTEAM**

09/230 59 40

m.daneels@ergoteam.be  
www.ergoteam.be**FORMASERVICES**

069/35 47 00

thomas.chevalis@formaservices.be  
www.formaservices.be**FORMATIONS REPÈRE**

0498/68 02 07

info@formationsrepere.be  
www.formationsrepere.be**FORMEVILLE**

02/218 13 76

jammi.formeville@gmail.com  
formeville.be**FORS HENALLUX**

081/46 86 68

isabelle.mazy@henallux.be  
[www.services.henallux.be/fc/social](http://www.services.henallux.be/fc/social)**HAPPY TEAM**

0478/53 10 49

marie-caroline.collard@happyteam.be  
www.happyteam.be**IDEJI ASBL**

02/772 70 20

soumaya.a@ideji.be  
www.ideji.be**INSTITUT D'ECO CONSEIL**

04/250 95 84

coordination@institut-eco-pedagogie.be  
www.institut-eco-pedagogie.be**ITN Namur**

081/72 90 60

www.itn-namur.be

**INTERFACE3.NAMUR**

081/63 34 90

f.dedobbeleer@interface3namur.be  
www.interface3namur.be

**LA BOUTIQUE DE GESTION**

081/26 21 58  
 cb@boutiquedegestion.be  
 www.boutiquedegestion.be

**LA COMPAGNIE QUI PETILLE**

0473/97 35 53  
 info@lacompaniequipetille  
 www.lacompaniequipetille.com

**LE BIEN VIEILLIR ASBL**

081/65 87 00  
 lebienvieillir@skynet.be  
 www.lebienvieillir.be

**LE JARDIN ANIME**

0473/66 43 15  
 contact@lejardinanime.be  
 www.lejardinanime.be

**LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT ET DE L'EDUCATION PERMANENTE**

02/511 25 87  
 cecilevo@ligue-enseignement.be  
 www.ligue-enseignement.be

**LIGUE FRANCOPHONE BELGE DE SAUVETAGE ASBL**

010/45 75 45  
 d.ulweling@lfbs.org  
 www.lfbs.org

**MAISON DE LA FORMATION**

069/66 67 75  
 c.dufour@maison-formation-wapi.be  
 www.maison-formation-wapi.be

**MD SAFETY**

0498/608387  
 info@mdsafety.be  
 www.mdsafety.be

**MÉDIATIONS ASBL**

0486/26 56 42  
 mediations@mediationsasbl.be  
 www.mediationsasbl.be

**PLATEFORME DE CONCERTATION DES SOINS PALLIATIFS**

04/342.35.12  
 sandrine.jacques@psppl.be  
 www.soinspalliatifs.be

**PSDD asbl**

081/81 36 90  
 psdd@skynet.be  
 www.psdd.org et www.aceis.be

**REPERES ASBL**

02/539 15 89  
 reperes.coord@gmail.com  
 www.reperes.be

**SARAH ASBL**

071/37 49 32  
 asbl.sarah@skynet.be  
 www.sarahformations.be

**SAVE MY LIFE**

010/88 10 22  
 info@savemylifeasbl.be  
 www.savemylifeasbl.be

**SENIOR MONTESSORI**

02/609 56 72  
 helene@senior-montessori.be  
 www.senior-montessori.be

**STEP CONSEIL**

04/227 58 89  
 a.debor@stepentreprendre.be  
 www.stepentreprendre.be

**STICS**

02/414 23 04  
 stics@stics.be  
 www.stics.be

**SYNAPSI**

0478/47 84 06  
 frederic.delvigne@synapsi.be  
 www.synapsi.be

**TELS QUELS**

02/512 45 87  
 philippe.artois@telsquels.be  
 www.telsquels.be

**TOUT S'EXPRIME asbl**

0478/21 51 27  
 toutsexprime@gmail.com  
 www.toutsexprime.com

UNIVERSITÉ DE PAIX ASBL

081/55 41 40

[c.cuvelier@universitedepaix.be](mailto:c.cuvelier@universitedepaix.be)

[www.universitedepaix.be](http://www.universitedepaix.be)

UPDATE ASBL

02/646 25 45

[jm.quinet@upcenter.be](mailto:jm.quinet@upcenter.be)

[www.upcenter.be](http://www.upcenter.be)

VIRAGES

0473/43 32 16

[marie.smeesters@virages.org](mailto:marie.smeesters@virages.org)

[www.virages.org](http://www.virages.org)







## SECTEURS APEF



- Socioculturel et sportif  
(Fonds 4S - SCP 329.02  
et 329.03)



- Education et hébergement  
(Fonds ISAJH - SCP 319.02)



- Secteur des milieux  
d'accueil d'enfants  
(Fonds MAE - CP 332)



- Secteur de l'aide sociale  
et soins de santé ambulatoire  
(Fonds ASSS - CP 332)



- Secteur des Entreprises  
de Travail Adapté  
(Fonds ETA COCOF  
et Fonds ETA Wallon –  
SCP 327.02 et SCP 327.03)



- Arts du spectacle  
(Fonds 304 – CP 304  
francophone)

## SECTEURS FEBI

(francophone – Bruxelles et région wallonne)



- Hôpitaux  
(CP 330)



- Maisons de repos  
(CP 330)



- Autres établissements  
et services de santé  
(CP 330)



- Etablissements d'éducation  
et d'hébergement  
bicommunautaires (CP 319)



- Auxiliaire du non-marchand  
(CP 337)

## RENSEIGNEMENTS

02 229 20 23 - [formation@apef-febi.org](mailto:formation@apef-febi.org)

[www.catalogueformation.be](http://www.catalogueformation.be)