



CATALOGUE

Édition 2023-2024

Formations aux *pratiques relationnelles*

SOMMAIRE

QUI SOMMES-NOUS ?	6
La Formation Continue et Alternance à l'Université de Lille	6
Les Formations aux Pratiques Relationnelles, un service de la Formation Continue et de l'Alternance	9
Nos valeurs, nos engagements.....	9
Nos orientations théoriques et notre pédagogie.....	10
Notre équipe.....	12
Nos formateurs.trices.....	13
SE FORMER, EN PRATIQUE	17
S'inscrire à une formation.....	17
Être accompagné.e dans son projet de formation.....	17
Être accueilli.e et conseillé.e.....	18
Nous contacter.....	18
SE FORMER AUX MÉTIERS DE L'ACCOMPAGNEMENT	19
Explorer sa motivation à accompagner des publics.....	20
Explorer son rapport au savoir et sa motivation à transmettre des compétences relationnelles.....	21
Le certificat universitaire (CU) fondamentaux de la communication interpersonnelle et connaissance de soi (FCICS).....	22
Le diplôme universitaire (DU) coaching professionnel	26
Le certificat universitaire (CU) Accompagner les changements avec les techniques de coaching professionnel.....	27
Se former au coaching d'équipe.....	28
Devenir facilitateur.....	29
Le diplôme universitaire (DUCERH) facilitation de l'intelligence collective (FIC).....	31

Le certificat universitaire (CU) Facilitation de l'intelligence collective (FIC).....	32
Devenir formateur.trice en pratiques relationnelles.....	33
Le diplôme universitaire (DUCERH) intervention en développement des compétences relationnelles (IDCR).....	35
Le certificat universitaire (CU) intervention en développement des compétences relationnelles (IDCR).....	36
SE FORMER AUX GRANDES APPROCHES RELATIONNELLES.....	37
Situer les différentes approches de la psychosociologie pratique.....	38
L'Analyse Transactionnelle.....	39
Sensibilisation : mieux communiquer avec l'Analyse Transactionnelle.....	40
Approfondissement : cycle approfondi en Analyse Transactionnelle.....	41
Certification en analyse transactionnelle : L'examen écrit du 101.....	43
La Communication NonViolente (CNV).....	44
Sensibilisation : communiquer de manière bienveillante et responsable avec la Communication NonViolente (CNV).....	45
Approfondissement : cycle approfondi de CNV.....	46
La Gestalt.....	48
Sensibilisation : développer une relation optimale avec soi et les autres avec la Gestalt.....	50
Approfondissement : cycle approfondi de Gestalt.....	51
Programmation-Neuro-linguistique (PNL).....	53
Sensibilisation : développer son agilité relationnelle et avancer par objectif avec la PNL	54
Certification : praticien PNL.....	55
Certification : maître-praticien PNL.....	57
ENRICHIR ET AJUSTER SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE.....	58
Enrichir sa pratique professionnelle en intégrant la dimension psychocorporelle.....	59

Écouter autrement avec le focusing.....	61
Comprendre et accompagner la dépendance affective.....	62
Repérer les projections et phénomènes de transfert dans la relation.....	63
Comprendre et accompagner les deuils de la vie.....	64
Se préserver de la souffrance de l'autre.....	65
Connaître les différents stades de la construction psychique de l'humain.....	67
Ajuster sa posture par une « awareness » corporelle et émotionnelle.....	68
S'initier à l'utilisation de la sophrologie dans sa pratique professionnelle.....	69
Approfondir l'utilisation de la sophrologie dans sa pratique professionnelle.....	70
Mieux comprendre la parentalité grâce à l'Analyse Transactionnelle.....	71
Acquérir les repères de l'approche systémique familiale.....	72
Comprendre la dynamique relationnelle et psychologique du couple.....	73
Découvrir et utiliser le SISEM outil d'approche de la motivation.....	74
Mieux se connaître et mieux comprendre les autres avec l'ennéagramme.....	75
Se former à la méthodologie du bilan de compétences.....	77
Explorer et ajuster son rapport à l'argent	78
SE FORMER POUR DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES RELATIONNELLES ET SA COMMUNICATION.	79
Cultiver la pleine conscience de l'instant présent.....	80
Développer les potentialités de sa voix.....	81
Développer son aisance à l'oral.....	82
Faire grandir l'estime et la confiance en soi.....	83
Mieux vivre les conflits.....	84
S'affirmer dans la relation.....	85
S'approprier des méthodes de gestion du stress pour gagner en sérénité.....	86
Appréhender la dimension émotionnelle des relations.....	87

Développer son intelligence émotionnelle par la pleine conscience.....	88
NOS INTERVENTIONS DANS LES ORGANISATIONS ET LES ENTREPRISES.....	89
Accueillir du public : pas si simple !.....	90
Animer et participer à des réunions.....	90
Gérer son temps et ses priorités.....	90
Identifier et gérer la violence au sein de l'institution.....	90
Manager des collaborateurs.....	90
Analyse des pratiques professionnelles et supervision.....	91
Coaching individuel ou d'équipes.....	91
Séminaires d'entreprise.....	91

QUI SOMMES-NOUS ?

La Formation Continue et Alternance à l'Université de Lille

L'Établissement Public Expérimental « Université de Lille » est l'ambition partagée de plusieurs acteurs clés de l'enseignement supérieur, de la recherche et de l'innovation du territoire qui joignent leurs forces pour créer ensemble :

→ Une université d'excellence et inclusive, se positionnant parmi les universités européennes les plus reconnues dans les 10 années à venir,

→ Un acteur majeur du renouveau en cours de son territoire, capable de répondre, par les outils du savoir et de la connaissance, aux défis des transitions globales - sociales, économiques et écologiques.

Cet établissement est né au 1er janvier 2022 de la fusion de l'Université de Lille (Lille 1, Lille 2 et Lille 3) et de grandes écoles de la Métropole Européenne de Lille.

Il a gardé le nom « Université de Lille » du fait de l'attache de ces partenaires au fonctionnement universitaire et à la volonté d'un fort ancrage territorial.



Ecole Nationale Supérieure d'Architecture et de Paysage de Lille

ensait
ROUBAIX
ÉCOLE D'INGÉNIEURS TEXTILE



Université
de Lille

Aujourd'hui, l'Université de Lille c'est :



80 000 étudiants



14 000 étudiants en formation continue



7 700 personnels



64 unités de recherches



180 mentions de formation

Les engagements de l'université en matière de formation continue et alternance

L'Université de Lille développe des formations professionnelles animées par des enseignants, enseignants-chercheurs et professionnels experts dans leurs domaines et en capacité de transmettre un savoir et un savoir-faire sans cesse actualisé, au plus près des évolutions à venir.

Dans cette optique, la **Formation Continue et de l'Alternance (FCA)** est un service dédié à la formation professionnelle ayant pour vocation de favoriser la professionnalisation, le développement des compétences, la qualification des salarié-es, des demandeur-euses d'emploi et des étudiant-es en alternance. Elle s'inscrit dans des valeurs d'accès aux savoirs et dans une vision de formation tout au long de la vie.

Vous êtes salarié.e.s, demandeur.se.s d'emploi, étudiant.e.s en alternance :

Nos équipes vous accueillent, vous informent, valident vos acquis (VAE, VAPP, bilan de compétences), vous aident à définir votre orientation et à concevoir un parcours de formation adapté à votre projet et à vos ambitions. Les équipes de formateurs vous forment dans des domaines variés afin de favoriser votre montée en compétences et votre employabilité.

Vous êtes une entreprise :

Nos équipes d'ingénieur.es vous accompagnent dans l'élaboration de votre budget formation et dans le choix des dispositifs de formation. Ils vous proposent des formations sur mesure adaptées à vos besoins, en s'adaptant à vos contraintes et dans le respect de vos valeurs. Les différentes situations des apprenants sont prises en compte afin de proposer des parcours individualisés et des pratiques pédagogiques innovantes (tutorat, digitalisation, apprentissage contextualisé...).

Nos compétences et axes d'expertise

→ La préparation et l'accès aux études universitaires : le DAEU

- Un dispositif de formation Daeu A (carrières administratives et littéraires) et Daeu B (carrières scientifiques et médicales) pour préparer et obtenir l'équivalent du baccalauréat
- Des modules de préparation à la reprise d'études supérieures dans les domaines tertiaire, scientifique et technique

→ L'accompagnement durant votre reprise d'études en DEUST, DUT, licence, master, doctorat (LMD) dans les domaines suivants

- Économie, gestion et management (ressources humaines, finances, banque, assurance, management stratégique et international, contrôle de gestion, marketing, commerce...)
- Sciences humaines et sociales (métiers de la formation, sociologie)

→ Le conseil en formation et gestion de carrière

- Un accueil permanent sur rendez-vous
- Un accompagnement dans vos démarches de validation des acquis : VAE (pour obtenir un diplôme) et VAPP (pour intégrer une formation)

- Des sessions d'orientation et d'accompagnement de votre projet
- L'aménagement de parcours pour l'alternance (contrats de professionnalisation)

Les certifications

- Certifications et formations aux pratiques relationnelles (FPR)
- Certificat universitaire (CU) attestant de la maîtrise d'un ensemble de compétences dans un domaine particulier rattachées à un DU, Master
- Certifications en anglais (Toeic)
- Certifications en culture numérique (PCIE, C2i...)

Nos exigences de qualité

L'Université de Lille et ses composantes engagées dans la démarche qualité, ont obtenu la certification FCU en juin 2021 et le certificat FCU vient de nous être délivré par Bureau Véritas pour une durée de 3 ans. Un audit interne sera reprogrammé à 9 mois puis à 18 mois.

Cette démarche de certification traduit la volonté de l'Université d'obtenir les niveaux de qualité de services attendus tant par les publics que les entreprises. Il s'agit de la mobilisation de l'ensemble des acteurs concernés par cet enjeu dans les services centraux et les composantes, facultés de l'Établissement. De surcroît, cette certification est importante car reconnue par le Conseil National pour l'Emploi et la Formation Professionnelle (CNEFOP).

La certification de services FCU portent principalement sur les 6 engagements suivants :

- Informer, accueillir, orienter et accompagner un candidat.
- Entretenir le lien après la prestation.
- S'appuyer sur des personnels compétents et des moyens performants.
- Accompagner les responsables de formation et les intervenants dans le cadre de leurs prestations.
- Proposer des prestations adaptées aux partenaires.
- Améliorer en continue la prestation.

Les Formations aux Pratiques Relationnelles, un service de la Formation Continue et de l'Alternance

NOS VALEURS, NOS ENGAGEMENTS

Nos missions, notre expertise

Le service des Formations aux Pratiques Relationnelles (FPR) est rattaché à la Formation Continue et de l'Alternance de l'Université de Lille et a pour missions de :

- **Vous former aux relations humaines et à la communication** pour aller vers un projet professionnel et/ou personnel (reconversion, spécialisation, professionnalisation, développement personnel...) ou pour répondre à un besoin ponctuel de formation,
- **Développer les compétences relationnelles** de vos salariés ou bénévoles.

Depuis plus de quarante ans, nous proposons à un large public des formations reposant sur :

- L'exploration de soi et ses modes de communication avec autrui,
- L'acquisition de savoirs théoriques, méthodologiques et pratiques,
- Une réflexion éthique sur les conditions d'utilisation de ces savoirs et sur leurs effets dans les différents espaces d'intervention, professionnels, privés, sociaux.

Nous entendons ainsi promouvoir une conception de la relation qui allie **savoir, éthique, technique et responsabilité**.

Des thématiques plurielles en réponse à vos besoins



Notre catalogue ainsi que notre calendrier actualisé se trouvent en ligne :

<https://formationpro.univ-lille.fr/fpr>

Vous y trouverez :

- Des sensibilisations et cycles approfondis dans différents grands courants d'accompagnement et développement personnel (PNL, Gestalt, AT, approches psychocorporelles, CNV...),
- Des formations pour se professionnaliser, développer des compétences ou enrichir sa pratique d'accompagnement des publics,
- Des formations pour développer ses compétences relationnelles et sa communication,
- Des interventions dans vos organisations et entreprises.

Nous proposons de nouvelles thématiques chaque année, pour répondre à vos besoins.

Des formations courtes, des certifications, des diplômes universitaires



Les Formations aux Pratiques Relationnelles, c'est :

- 1 Diplôme Universitaire : le Diplôme Universitaire de Compétences En Relations Humaines (DUCERH) qui se décline en 3 parcours, structurés en blocs de compétences et intégrant deux Certificats Universitaires (CU),
- 4 Certificats Universitaires pouvant se préparer indépendamment du DUCERH,
- Des formations courtes de 2 à 10 jours : formations thématiques ou autour d'une grande approche en psychosociologie,
- La possibilité d'obtenir une certification : en Programmation Neuro-Linguistique (Praticien PNL et Maître Praticien PNL), en Analyse Transactionnelle (examen écrit du 101), ou dans les Fondamentaux de la Communication Interpersonnelle et Connaissance de Soi (FCICS).

Nos valeurs



Dans des contextes sociétaux troublés, des environnements professionnels, écologiques, technologiques et humains en pleine mutation, les compétences en relations humaines et communication développées au sein de notre établissement sont un atout précieux au service de votre évolution professionnelle.

Notre offre de formation réfère aux **valeurs fondatrices de l'humanisme : Respect, Démocratie et Responsabilité.**

Nos formations visent à mettre en chemin les personnes vers de nouvelles possibilités d'interactions sociales ou d'actions professionnelles plus riches et plus significatives. Ce chemin traverse des paysages variés, comporte des découvertes personnelles, des confrontations sociales, des joies ou des déceptions dans le rapport au savoir et bien d'autres choses encore...

Des conseils et un accompagnement dans vos projets



Pour bénéficier d'un conseil sur un module, un parcours de formation, un certificat universitaire ou sur le diplôme universitaire de compétences en relations humaines (DUCERH), demandez un rendez-vous avec notre conseillère Cendrine Combe (03 62 26 87 82) ou une information auprès de notre assistante Stéphanie Mullier (03 62 26 87 84).

NOS ORIENTATIONS THÉORIQUES ET NOTRE PÉDAGOGIE

Une approche pluridisciplinaire



Former dans le champ de la psychosociologie, c'est tenter de rendre le monde des interactions plus intelligible à partir de décodages différents, étayés par des savoirs constitués et validés scientifiquement et par des savoir-faire et des savoir-être. **Nous cherchons le plus possible à ouvrir sur différents cadres théoriques**, en favorisant les liens et les comparaisons entre les différents courants des Sciences Humaines.

Nous nous référons à plusieurs théories de l'apprentissage issues des recherches en psychologie humaniste (toute connaissance significative ne peut être transmise de l'extérieur mais découle de l'expérience vécue). La psychanalyse offre également un cadre de réflexion sur les phénomènes affectifs liés à l'histoire du sujet et sur leur répétition possible dans la relation au formateur. La sociologie de l'éducation et la sociologie clinique mettent en évidence les phénomènes de reproduction sociale et de conflits socio-cognitifs liés aux trajectoires sociales.

Un travail à partir des représentations



Dans notre domaine, nous travaillons essentiellement sur les représentations, images que chacun se fait de la réalité et qui comportent des dimensions psychologiques, sociales, morales, politiques.

Communiquer suppose la capacité de se décentrer de son propre univers : l'important est que les **personnes questionnent leurs expériences, les enrichissent, en référence à des savoirs théoriques, prennent de la distance** et élaborent de façon responsable leurs choix.

Nous pensons que la vérité se fait dans l'interaction, qu'elle est rarement « une ». Nous choisissons donc dans nos pratiques de susciter la contradiction, de favoriser des controverses, de créer les conditions d'un dialogue exigeant entre les différentes approches des sciences humaines et de la communication.

Cette conception vise moins à avoir raison, à dire le vrai, qu'à questionner, éclairer et faire avancer chacun selon son expérience revisitée par la connaissance et par l'échange.

Une pédagogie réflexive et expérientielle



Nous concevons l'apprentissage comme un triple processus de transformation des représentations cognitives, affectives et sociales. Nous visons à développer conjointement authenticité, intelligence et conscience des déterminations sociales de chacun.

Le développement personnel et professionnel du stagiaire est la préoccupation première de nos formateurs-trices. Son rôle consiste à mettre en place un cadre clair et rigoureux qui facilite les relations et les apprentissages. Ce cadre a pour objectif de créer un climat de sécurité et d'accroître la liberté d'expression (confidentialité, respect, non-passage à l'acte, refus de toute forme de manipulation dans les relations, droit de questionner les situations pédagogiques, de refuser des exercices).

Nos formations se déroulent en petit groupe (12 stagiaires maximum) et reposent sur une pédagogie interactive, réflexive et expérientielle.

L'expérimentation et le retour sur expérience sont au cœur de nos modes d'apprentissage : de nombreux exercices, études de cas et mises en situation sont proposés tout au long de la formation et des apports théoriques, techniques et méthodologiques viennent éclairer et structurer les apprentissages.

Dans le cadre des 3 parcours DUCERH (Diplôme Universitaire de Compétences En Relations Humaines), la réalisation d'un stage intégré à la formation permet un transfert progressif des compétences en formation vers un contexte professionnel.

Les modalités d'évaluation



Au cours des temps d'expérimentation, le stagiaire, le groupe, le formateur observent et apprécient les comportements mis en œuvre, en se référant à une grille de compétences visées propre à chaque formation. Il s'agit d'une évaluation « formative ».

Les modules identifiés font l'objet d'une évaluation écrite spécifique qui mesure les acquis théoriques et leur appropriation par le stagiaire.

L'attestation de fin de formation reprend les compétences acquises par le stagiaire. Ce document confidentiel est destiné exclusivement aux participants. Il est remis à chaque participant en fin de formation.

Notre équipe



Par ordre alphabétique de droite à gauche

Alexandra BERNARD

Psychologue du travail et des organisations (Ingénierie psychosociale et cognitive).
Ingénieure d'études en formation tout au long de la vie. Formatrice en compétences psychosociales et en orientation et insertion professionnelle.

Cendrine COMBE

Conseillère en formation, formatrice en pratiques relationnelles - Référente DUCERH Facilitation de l'intelligence collective. Titulaire d'un DESS de psychologie sociale et du travail.

Patricia DUNKELMANN

Formatrice en pratiques relationnelles, coach. Co-Référente DUCERH Coaching professionnel et DUCERH IDCR.

Ingénieure-maître « métiers de la formation » - IUP Sciences de l'éducation. Maître-praticien PNL. Diplômée du 2e cycle de l'Institut de Gestalt du Nord-Champ-G.

Stéphanie MULLIER

Gestionnaire de l'offre de formation. Accueil du public et des formateurs. Information, secrétariat, plannings et inscriptions.

Caroline SANSEN

Formatrice en développement des compétences relationnelles. Intervenante en organisation (analyse des pratiques professionnelles, régulation). Diplôme Universitaire de formation aux communications (DUFC). Formée en thérapie sociale.

Luce VANDENBROUCKE

Coache professionnelle, Superviseure de coachs et Formatrice en pratiques relationnelles. Certifiée Enseignante en PNL par la NLPNL. Certifiée en coaching génératif par R. DILTS. Co-référente du DUCERH Coaching professionnel, du DUCERH IDCR et référente des certifications en PNL à l'Université de Lille.

Nos formateurs.trices

Anne BÉNÉZECH

Animation d'atelier de prévention d'accompagnement à la pratique de la motricité libre - Formatrice auprès d'étudiants psychomotriciens, de professionnels de l'enfance, de travailleurs sociaux. Psychomotricienne DE (Diplôme d'État).

Cyrille BERTRAND

Directeur de Neuro Gestalt Institut. Formateur en relations humaines et superviseur de pratiques dans le secteur sanitaire et social. Diplômé et certifié à la Psychothérapie du Lien à Montréal (CIG) en Analyse Transactionnelle.

Aline BOURJOT

Psychologue clinicienne d'orientation psychanalytique, psychothérapeute. Membre de l'Association pour l'étude de la psychanalyse et son histoire (ALEPH).

Bérandère CANONNE

Formatrice en pratiques relationnelles, psycho-praticienne - Analyste transactionnelle certifiée en éducation. Titulaire d'une licence de philosophie et d'une maîtrise d'information-communication - Formée à l'approche Gordon.

Élisabeth CLAEYS BOUUAERT

Psychothérapeute - Membre titulaire de la société belge de Gestalt - Consultante et formatrice en entreprise. Maîtrise en journalisme et communication (ULB Bruxelles) - Formée en Gestalt (2e et 3e cycle EPG), en PGRO (Psychothérapie Gestaltiste des Relations d'Objet) (Champ-G), en AT et en PNL.

Cendrine COMBE

Conseillère en formation, formatrice en pratiques relationnelles - Référente DUCERH Facilitation de l'intelligence collective. Titulaire d'un DESS de psychologie sociale et du travail.

Olivier COTTRAY

Designer organisationnel, Facilitateur indépendant. Expert Project. UX Master Certificate (Nielsen Norman Group), LEGO® SERIOUS PLAY® METHOD (by Per Kristiansen), Formation Design Sprint.

Clémentine DALLE

Formatrice en communication bienveillante - parcours professionnel de travailleuse sociale (accompagnement à la parentalité). Inscrite dans le parcours de certification à l'approche CNV selon le processus du Dr Marshall Rosenberg. Titulaire d'une licence professionnelle en communication et du DUCERH.

Kathleen DEBLAERE

Éducatrice spécialisée dans le champ de l'insertion sociale. Intervenante et formatrice en pratiques relationnelles et communication auprès de travailleurs sociaux et de jeunes. Accompagnement à la parentalité adoptive. Titulaire du DUCERH. En parcours de certification à l'approche de la Communication NonViolente (selon le processus du Dr Marshall Rosenberg).

Brigitte DEBONDU

Gestalt-thérapeute. Diplômée du 3e cycle EPG (École Parisienne de Gestalt). Formée à la psychothérapie du lien (PGRO) et en neurosciences affectives. Formations à la thérapie de couple. Titulaire du certificat européen de psychothérapie (CEP).

Aurélien DE MEES

Animateur et formateur en gouvernance partagée - Intervenant en analyse institutionnelle. Formation en thérapie sociale en cours (Institut Charles Rojzman).

Aurélie DEUDON

Consultante spécialisée sur les transformations du travail et leurs impacts sur la fabrique de la ville. Engagée au sein d'un collectif dans la métamorphose des organisations, elle décrypte et accompagne les mutations du travail et le déploiement de projets d'innovation sociale.

Aurélie DUBOIS

Formatrice en relations humaines (s'affirmer dans la relation, management, écoute active) ; accompagnements individuels : coaching- bilans de compétences (DUCERH coaching professionnel, Praticien PNL Université de Lille).

Patricia DUNKELMANN

Formatrice en pratiques relationnelles, coach. Co-Référente DUCERH Coaching professionnel et DUCERH IDCR.

Ingénieure-maître « métiers de la formation » - IUP Sciences de l'éducation. Maître-praticien PNL. Diplômée du 2e cycle de l'Institut de Gestalt du Nord-Champ-G.

Daniel FAULX et Cédric DANSE

Professeurs à la faculté de Psychologie, logopédie et Sciences de l'éducation à l'Université de Liège (apprentissage et formation continue des adultes).

Lisdalia FRAGOSO

Coach Gestaltiste - Accompagne les personnes et les organisations dans le développement de la relation à soi et aux autres. Formée à la Gestalt, PNL, approche systémique.

Elphège FONTAINE

Intervenante et formatrice auprès des intervenants en relation d'aide sur le thème de la fatigue de compassion. Coordinatrice d'un espace d'écoute et d'information pour les personnes atteintes de cancers et leurs proches en milieu hospitalier. Certifiée praticienne en hypnose éricksonienne (Psynapse). Titulaire du DUCERH et d'une maîtrise des Sciences de l'éducation.

Fabienne GANTIER

Ingénieure pédagogique et conseillère en formation.

Isabelle GHESQUIERE

Ingénieure pédagogique et conseillère en formation.

Sébastien GIRARD

Coach professionnel certifié (Centre d' Etudes de l'Ennéagramme) et formateur enneagramme certifié (Halin Prémont Enneagram Institute : HPEI). Certifié en profils jungiens (HPEI). Praticien en PNL certifié par NLPNL à l'Université de Lille.

Nicolas HO

Formateur en Communication Relationnelle (sur le parcours de certification en Communication NonViolente). Co-fondateur et coach ADN espraxie, consultant en communication, management, gestion de conflit, gestion du stress et des émotions, selon la théorie polyvagale et l'intelligence corporelle. Co-fondateur d'Upaya-l'École par Nature (Forest shool), accompagnement à la parentalité. Professeur d'arts martiaux.

Pascale JAWORSKA

Coach en projet professionnel (étudiants et personnes en reconversion professionnelle), formatrice en pratiques relationnelles et managériales. Titulaire du DUCERH, praticienne PNL et praticienne SISEM – En cours de formation en Gestalt thérapie (diplômée du 2e cycle de l'institut de Gestalt du Nord-Champ-G).

Emmanuelle KOTLAR-BERTELOOT

Formatrice en pratiques relationnelles. Formatrice et superviseure en Analyse Transactionnelle (P-TSTA champ éducation). Conseil en développement personnel et professionnel. Diplômée de l'ÉDHEC en gestion des ressources humaines.

Karine LAFONTAINE

Executive coach, coaching individuel, d'équipe et d'organisation. Experte en conduite du changement et appreciative inquiry. DU Intelligence collective, CU Conduite du changement. Praticienne certifiée en MBTI niveau 2, EIQ (intelligence émotionnelle) niveau 2, REAL (aptabilité individuelle et collective) DISC, forces motrices.

Annie LAFORGE

Formatrice en compétences relationnelles et hypnothérapeute. Thérapeute Analyse Transactionnelle. Diplôme d'éducatrice spécialisée.

Cécile LEBAS-FAUVARQUE

Praticienne psychocorporelle formée à l'Approche Rogerienne : Approche Centrée sur la Personne (ACP) - Praticienne en relation d'aide ACP, Praticienne en focusing ACP, Superviseure ACP, Sophrothérapeute.

Clémentine LEFEVRE-BAYART

Psychologue clinicienne. Gestalt thérapeute. Diplômée du 3e cycle de Champ-G (Institut de Gestalt du Nord). Formée à la psychothérapie du lien-PGRO.

Cathy LEPOUTRE

Gestalt thérapeute, Coach - Conseil en orientation professionnelle (bilans de compétences) et interventions en entreprise. Formée à l'analyse jungienne des rêves (École de l'accompagnement symbolique et spirituel). Diplômée du 3e cycle de Champ-G, Institut de Gestalt du Nord.

Laury LONGUEPEE-DUBUIS

Formatrice en systémique familiale, en utilisation d'outils métaphoriques, génogramme. Thérapeute systémicienne, superviseure, hypno-praticienne.

Violaine MOIZARD

Consultante en bilan de compétences, orientation des jeunes. Cavalière et comportementaliste équin, pratique l'équicoaching. Formée aux relations humaines et en communication, à la thérapie systémique brève et orientée solution, à l'hypnose ericksonienne.

Myriam MOUCHIE

Thérapeute familial, conjugal et individuel - Formatrice en pratiques relationnelles et superviseur de pratiques dans le secteur sanitaire et social. Formée à l'analyse systémique et à la psychothérapie intégrative à l'IAT. En contrat EATA en Analyse Transactionnelle.

Anne-Catherine OUDART

Maître de conférences à l'Université de Lille, en Sciences de l'éducation. Enseignante chercheure dans le laboratoire Trigone-Cirel.

Cendrine PASTOR

Consultante en facilitation et co-développement, Praticienne en psychologie positive au travail. Master 2 école de commerce, titulaire du DUCERH Accompagnement. Formée à la CNV, à la sociologie clinique, à la facilitation et à la psychologie positive (Positran).

Jean-Vianney PROUVOST

Thérapeute en analyse psycho-organique. Formateur-consultant en créativité, communication et management. Formé au coaching au Centre pour la Formation et l'Intervention Psychosociologiques. Maître-praticien PNL, diplômé de l'institut supérieur de gestion.

Peggy PULS

Consultante Coache et formatrice en relations humaines et communication. Certifiée Enseignante en PNL par la NLPNL - Coache professionnelle reconnue RNCP. Diplômée du DUCERH métiers de l'accompagnement et formée à l'analyse systémique des organisations.

Béatrice RAY

Formatrice certifiée en Communication NonViolente du CNVC. Consultante en prévention des conflits et accompagnement collectif avec une approche corporelle - Praticienne en pédagogie perceptuelle et intuitive spécialité Art Martial Sensoriel et en constellation systémique d'organisation et familiale. Formatrice certifiée en Communication NonViolente du CNVC.

Nadège ROMER

Chanteuse et pédagogue de la voix, Gestalt-thérapeute du lien - Formatrice Gestalt et créativité à Champ-G. Certifiée 3e cycle à Champ-G, Certifiée au Studio des variétés.

Guillaume ROISSARD

Co-designer et facilitateur indépendant. Diplôme Universitaire de co-design (Université Paris Descartes), Diplôme Universitaire Métier de facilitateur en espace de fabrication numérique (Université Cergy Pontoise), Certificate in facilitating and designing workshops with the LEGO® SERIOUS PLAY® Method (CentraleSupélec Executive Education), DEA spécialité Education, Formation, Insertion (Université Toulouse II).

Caroline SANSEN

Formatrice en développement des compétences relationnelles. Intervenante en organisation (analyse des pratiques professionnelles, régulation). Diplôme Universitaire de formation aux communications (DUFC). Formée en thérapie sociale.

Laurence TAVERNIER

Formatrice et consultante en organisation.

Titulaire d'un master en sciences humaines et sociales, d'une certification en coaching ICF – Formée en psychologie du travail, à la communication, aux relations humaines (AT, Process comm, PNL, Analyse systémique, CNV) – Diplôme Universitaire Risques Psychosociaux et Qualité de vie au travail.

Dorothee TROCMET

DU de Compétences En Relations Humaines (DUCERH). Praticien PNL. Formée à l'Analyse Transactionnelle (AT). Accompagnement d'adultes, professionnels de l'éducation et d'adolescents en milieu scolaire.

Luce VANDENBROUCKE

Coache professionnelle, Superviseure de coachs et Formatrice en pratiques relationnelles. Certifiée Enseignante en PNL par la NLPNL. Certifiée en coaching génératif par R. DILTS. Co-référente du DUCERH Coaching professionnel, du DUCERH IDCR et référente des certifications en PNL à l'Université de Lille.

SE FORMER, EN PRATIQUE

S'inscrire à une formation

Certaines formations, notamment les certifications et les 3 parcours du Diplôme Universitaire, peuvent faire l'objet de modalités d'admissions particulières voire d'une sélection.

Auquel cas, il existe une procédure de candidature sur dossier puis entretien avec le jury : les candidats sont alors retenus en fonction de leurs motivations et de leur projet professionnel et/ou associatif en lien avec la thématique de la formation en question.

Des pré-requis peuvent également être exigés (validation d'un diplôme d'études supérieures de niveau licence (Bac+3) ou disposer d'au moins trois années d'expérience professionnelle dans le domaine de l'accompagnement, avoir suivi un premier module au préalable...).

Attention : pour les formations sélectives, la rencontre avec une conseillère en formation, au préalable de la candidature, est indispensable afin de valider votre projet. Il est conseillé de candidater minimum deux mois à l'avance.

Pour toute autre demande d'inscription, surtout s'il s'agit d'une première participation, une rencontre avec une conseillère en formation est vivement conseillée.

Être accompagné.e dans son projet de formation

Financer sa formation

Selon votre situation, deux tarifs différents s'appliquent :

→ Le tarif « employeur » est applicable pour un financement de votre employeur, OPCO, Opacif ...

→ Le tarif « particulier » est applicable aux particuliers qui ne bénéficient d'aucune prise en charge professionnelle ainsi qu'aux personnes demandeuses d'emploi.

Les tarifs sont également réévalués chaque année. Pour l'année 2023/2024, la grille tarifaire de nos formations est la suivante :

Tarif « employeur »	28 euros / heure
Tarif « particulier »	17 euros / heure

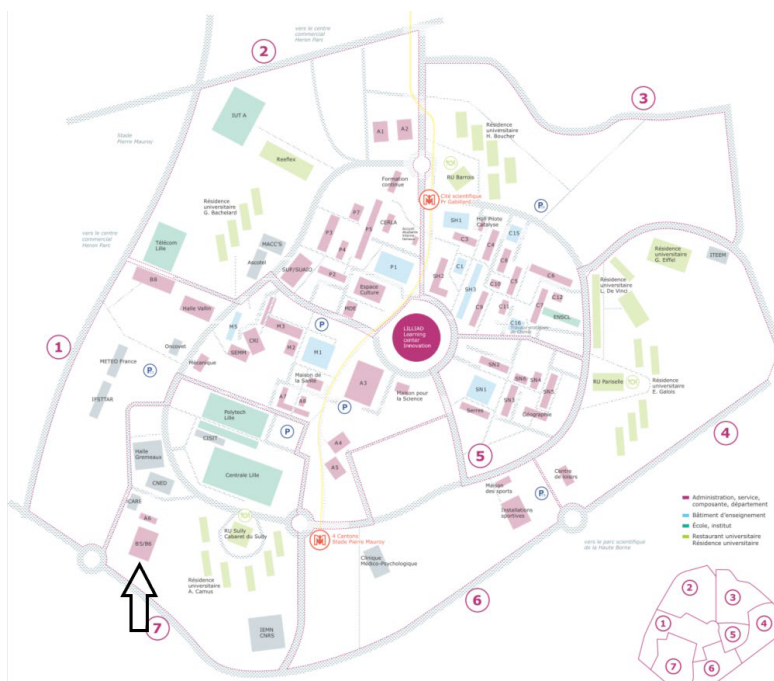
Nos parcours de formation étant modulaires, le financement d'une formation peut être mixte (une partie financée par l'employeur, une partie financée par les stagiaires eux-mêmes). Certaines formations peuvent également être éligibles au Plan Régional de Formation.

Attention, seul le CU « Accompagner les changements avec les techniques de coaching professionnel » est éligible au CPF

Pour être accompagné dans son plan de formation et obtenir un devis personnalisé, vous pouvez prendre rendez-vous avec l'une de nos conseillères en formation.

Être accueilli.e et conseillé.e

Notre équipe des formations aux pratiques relationnelles vous accueille sur le campus de la Cité Scientifique à Villeneuve d'Ascq :



Bâtiment B6, Rue Élisée reclus
59655 Villeneuve d'Ascq
Métro : 4 Cantons - Stade Pierre Mauroy

Nos formations ont lieu très majoritairement sur ce campus de la Cité Scientifique : les stagiaires peuvent y trouver sur place des parkings pour stationner ainsi que différents points de restauration (ouverts le midi uniquement).

Nous contacter

Contact administratif

Stéphanie MULLIER
03 62 26 87 84
stephanie.mullier@univ-lille.fr

Conseillère en formation et financement

Cendrine COMBE
03 62 26 87 82
cendrine.combe@univ-lille.fr

Contact formations en entreprise

Alexandra BERNARD
03 62 26 87 90
alexandra.bernard@univ-lille.fr

Accueil général de la Formation Continue
et Alternance (FCA) au bâtiment B6 :
+33 (0)3 62 26 87 00

SE FORMER AUX MÉTIERS DE L'ACCOMPAGNEMENT

Devenir accompagnant

Devenir coach

Devenir facilitateur

Devenir formateur en pratiques relationnelles

Se former aux grandes approches relationnelles

Accompagner les familles

Accompagner au projet professionnel et personnel

SE FORMER AUX MÉTIERS DE L'ACCOMPAGNEMENT

Devenir accompagnant

EXPLORER SA MOTIVATION À ACCOMPAGNER DES PUBLICS

PUBLICS

Ouvert aux professionnels de l'accompagnement de la relation d'aide, de soin, ou de la formation, aux candidats au DUCERH et à toute personne ayant un projet de reconversion dans ce domaine. Ouvert aux personnes hors CU coaching sous réserve de places disponibles.

OBJECTIFS

- Questionner le sens donné à l'accompagnement et à la relation d'aide
- Différencier relation d'aide et psychothérapie
- Éclairer son choix d'aidant de manière plus consciente pour être au service de l'accompagné
- Identifier les compétences à aider : comprendre, créer et développer une relation d'écoute
- Développer sa capacité à aider

CONTENU

- La relation d'aide, définition, étude de quelques auteurs comme Rogers, Freud
- Le sens de l'aide dans sa vie professionnelle actuelle, ses formations et métiers, ses valeurs
- La pratique de la relation d'aide, supports et méthodes, limites et ressources de l'accompagnant

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Exposés sur la relation d'aide, théorie et pratique
- Travail en sous-groupes de pratique et d'accompagnement mutuel
- Travail personnalisé d'écriture
- Temps d'entretien avec le formateur

21h – 3 jours

SE FORMER POUR DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES RELATIONNELLES ET SA COMMUNICATION

Devenir accompagnant

EXPLORER SON RAPPORT AU SAVOIR ET SA MOTIVATION À TRANSMETTRE DES COMPÉTENCES RELATIONNELLES

Intervenir en développement des compétences relationnelles repose principalement sur une pédagogie expérientielle, à savoir sur des expériences et des prises de conscience relationnelles, affectives, existentielles. Au-delà de ces prises de conscience, et afin de développer des compétences réflexives et interactives il est important de se questionner sur sa relation au savoir, à la réflexion rationnelle et l'enrichissement intellectuel, même si ceux-ci peuvent sembler moins attirants et plus difficiles.

Lire, écrire, réfléchir, discuter rationnellement, sont des expériences à part entière d'une trajectoire scolaire et de développement personnel. Revisiter son rapport au savoir par le biais de son parcours personnel, scolaire et professionnel permet de mettre en lumière des expériences fondatrices et/ou à transformer afin d'être dans une juste posture de transmission en tant qu'intervenant.

Cette formation permet aux professionnels :

- D'accroître la pertinence de leur intervention par une connaissance du processus de formation du scénario scolaire et professionnel
- De questionner la motivation des professionnels à transmettre un savoir et intervenir dans le développement de soft skills
- D'acquérir des compétences pour accompagner des personnes dont le scénario scolaire et professionnel serait limitant.

OBJECTIFS

- Repérer les grandes lignes du parcours personnel, scolaire et professionnel d'un individu
- Repérer comment l'histoire familiale concernant la relation au savoir, à l'école, aux diplômes, aux choix de métiers... se transmet et influence...
- Identifier les liens entre les choix, expériences présentes ou passées et le parcours scolaire et professionnel
- Identifier la motivation à transmettre et les points de vigilance et ressources dans une future posture d'intervenant

CONTENU

- Exploration du géosociogramme sous l'angle de l'apprentissage et des choix de métier : repérage des héritages sous forme de freins ou de ressources
- La dimension affective dans la relation d'apprentissage
- L'influence de la dimension culturelle et sociale
- Les injonctions, croyances et permissions

MÉTHODE

Le travail reposera entre autres sur des travaux écrits personnels réalisés par les participants pendant la séance, entre les séances, et partagés à la séance suivante.

28h – 4 jours

SE FORMER AUX MÉTIERS DE L'ACCOMPAGNEMENT

Devenir accompagnant

LE CERTIFICAT UNIVERSITAIRE FONDAMENTAUX DE LA COMMUNICATION INTERPERSONNELLE ET CONNAISSANCE DE SOI (FCICS)

Qu'il s'agisse d'encadrer, de conseiller, d'éduquer, de former, de soigner, de travailler en équipe..., la première étape consiste à développer une relation ajustée à soi-même et à l'autre. Le développement de cette compétence passe nécessairement par une bonne connaissance de soi et de son fonctionnement ainsi qu'une appropriation des modalités d'une communication interpersonnelle authentique. Cette formation intensive, basée sur une pédagogie interactive et expérientielle, s'adresse à des professionnels qui souhaitent développer des compétences relationnelles en situation professionnelle d'accompagnement.

PUBLICS

Cette formation s'adresse à tout professionnel qui souhaite maîtriser les fondamentaux de la communication. Elle concerne tout particulièrement les professionnels de la relation qui souhaitent faire évoluer ses pratiques ainsi que les personnes avec un souhait de reconversion professionnelle dans le domaine de l'accompagnement (travailleurs sociaux, managers, formateurs, acteurs du soin et de la relation d'aide, etc.).

PRÉ-REQUIS

Il est nécessaire d'avoir validé un diplôme d'études supérieures de niveau licence ou justifier d'une expérience professionnelle significative.

CONTENU

- Communication interpersonnelle (4 jours)
- Sensibilisation à l'Analyse Transactionnelle (2 jours)
- Écoute active professionnelle (4 jours)

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Acquérir des connaissances et savoir-faire en psychosociologie principalement issus du courant humaniste (Rogers, Bateson et École de Palo Alto).

COMPÉTENCES TRANSVERSALES ET PROFESSIONNELLES

- Mieux se connaître pour être en conscience du processus relationnel
- Prendre conscience de ses propres modes « d'être en relation » et de leurs impacts sur la communication
- Identifier ses capacités à communiquer, repérer ce qui freine, ce qui ouvre
- Savoir s'affirmer, prendre sa place dans la relation à l'autre, dans un groupe
- Savoir écouter et être en relation (écoute active)

- Développer ses aptitudes à exprimer ses idées, ses émotions, ses perceptions et à écouter ce que vit l'autre
- S'appropriier les concepts de l'écoute active
- Varier ses attitudes d'écoute en fonction du contexte et des objectifs poursuivis dans l'échange
- Savoir repérer et analyser la part de responsabilité de chacun dans les échanges
- Développer une communication authentique et établir une relation positive pour sortir des conflits

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Temps de travail en individuel, collectif, en sous-groupes
- Apports théoriques
- Expérimentations de situations amenées par les participants
- Exploitation du vécu du groupe en lien avec le thème

MODALITÉS DE RECONNAISSANCE

L'évaluation s'appuiera sur les capacités à :

- Mettre en œuvre des compétences adaptées en situation d'écoute.
- Analyser ses propres modes de fonctionnement.
- Rédiger un écrit réflexif en lien avec les thématiques étudiées.

Ce CU est capitalisable pour l'obtention du Diplôme Universitaire de Compétences En Relations Humaines (DUCERH). Il doit être suivi en amont des autres blocs de compétences du DUCERH.

Ce CU peut également être suivi indépendamment du DUCERH.

70h – 10 jours

SE FORMER AUX MÉTIERS DE L'ACCOMPAGNEMENT

Devenir coach

Pour surmonter une difficulté, gérer un changement (individuel / organisationnel / institutionnel), développer des comportements plus ajustés aux situations professionnelles qu'elles rencontrent, prendre un nouveau poste, aider les personnes dans leur quête d'autonomie, leur projet professionnel ou personnel, leur construction individuelle.

Par ailleurs, on observe que les évolutions sociétales, les contextes professionnels, les situations singulières nécessitent une adaptation constante de cette posture d'accompagnement spécifique. Accompagner l'autre, c'est cheminer à ses côtés, dans une posture de respect et de centration sur lui et dans une qualité d'écoute professionnelle lui permettant d'apprécier ses ressources, de clarifier et discerner ses enjeux et de le confirmer dans une direction.

PUBLICS

Ce diplôme universitaire s'adresse aux professionnels, salariés en activité ou en reconversion qui :

- Souhaitent acquérir les compétences clés (posture, techniques, outils, méthodologie) nécessaires à la fonction de coach professionnel et/ou personnel
- Encadrent une équipe et souhaitent apporter une valeur ajoutée à leur management
- Exercent une activité d'accompagnement des publics (dans le domaine RH, éducatif, social, de l'insertion, la relation d'aide...) et souhaitent utiliser les approches et les compétences du coach dans leurs activités pour les enrichir
- Désirent interroger et faire évoluer leur posture de coach en la confrontant à d'autres praticiens et d'autres cadres conceptuels
- Exercent déjà un métier à forte dimension d'accompagnement et ont le souhait de développer une posture et une pratique de coach (managers, consultants, travailleurs sociaux, accompagnants professionnels...)
- Veulent développer une activité complémentaire à leurs activités de conseil, de consultance, de formation

OBJECTIFS

Les formations en coaching professionnel ont pour objectif de professionnaliser les accompagnants et futurs coachs en développant dans une démarche clinique, les compétences clés nécessaires à la posture et à la pratique du coaching. Elles apportent des techniques, méthodes, grilles d'analyse et utilisent une pédagogie largement expérientielle et réflexive.

Ces formations permettent au coach d'accompagner son client en vue de l'amener à résoudre des problématiques, à définir des objectifs de développement de son potentiel et à mobiliser les ressources et moyens de les atteindre. De surcroît, elles favorisent la consolidation et la légitimation de sa place de coach par une formalisation écrite et une analyse théorisée de sa pratique.

À l'issue de ces formations, vous aurez :

- Acquis les compétences-clés nécessaires au métier de coach, à la fonction d'accompagnement dans les champs des ressources humaines, éducatif, social, sanitaire, de l'insertion, de la formation, ainsi que du management
- Interrogé vos pratiques professionnelles et votre posture de coach en les confrontant à d'autres praticiens et d'autres cadres conceptuels

COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

- Poser le cadre et la déontologie pour éclaircir les modalités de la prestation et son contenu
- Installer la relation coach/coaché pour construire une relation de proximité ajustée
- Faire preuve d'assertivité pour conduire et faire progresser le coaching
- Utiliser les modalités de communication verbales et non verbales afin de créer les conditions propices à la progression du coaching
- Pratiquer la maïeutique pour faire émerger la problématique du coaché et clarifier ses objectifs
- Identifier les éléments du processus relationnel en vue d'ajuster sa posture
- Accompagner le coaché vers son changement afin de renforcer son autonomie
- Analyser le processus du coaching afin d'améliorer la pertinence de son intervention

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Connaître les concepts issus de différents courants de la psychosociologie, notamment des courants humanistes, systémiques (Rogers, Bateson, École de Palo Alto) et savoir les utiliser dans une pratique de coaching.

COMPÉTENCES TRANSVERSALES

- Communication professionnelle :
 - affiner sa communication interpersonnelle et pratiquer l'écoute active
- Ajustement de sa pratique professionnelle :
 - enrichir sa pratique et sa posture de coach en développant sa créativité et sa capacité d'ajustement à la situation

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Cette formation intensive, en petit groupe est basée sur une pédagogie interactive et expérientielle :

- La taille des promotions (12 stagiaires maximum) permet de privilégier une pédagogie expérientielle et réflexive de nos modes d'apprentissage
- L'expérimentation et le retour sur expérience sont au cœur de nos modes d'apprentissage : de nombreux exercices, études de cas et mises en situation sont proposés tout au long de la formation et des apports théoriques, techniques et méthodologiques viennent éclairer et structurer les apprentissages
- L'alternance avec le terrain de stage permet un transfert progressif des compétences acquises en formation vers un contexte professionnel

ADMISSION

- Sélection sur dossier puis entretien avec le jury : les candidats seront retenus en fonction de leurs motivations et de leur projet professionnel et/ou associatif en lien avec le coaching professionnel
- Attention : la rencontre avec une conseillère en formation au préalable, afin de valider votre projet, est indispensable pour toute candidature. Il est conseillé de candidater minimum deux mois à l'avance

SE FORMER AUX MÉTIERS DE L'ACCOMPAGNEMENT

Devenir coach

LE DIPLÔME UNIVERSITAIRE (DU) COACHING PROFESSIONNEL

PRÉ-REQUIS

Avoir validé un diplôme d'études supérieures de niveau licence (Bac +3) ou d'avoir au moins trois années d'expérience professionnelle dans le domaine de l'accompagnement (ou équivalent).

CONTENU

Fondamentaux de la communication interpersonnelle et connaissance de soi (Certificat Universitaire) (10j - 70h)

- Communication interpersonnelle
- Sensibilisation à l'Analyse Transactionnelle
- Écoute active professionnelle

Coaching professionnel (24j - 168h)

- Explorer la demande et l'environnement : penser et formaliser une intervention (1j - 7h)
- Explorer sa motivation à accompagner (3j - 21h)
- Conduire un coaching individuel (6j - 42h)
- Accompagner l'individu dans le changement : repères théoriques et techniques issus de différentes approches psychosociales (en PNL, systémique, maïeutique...) (14j - 98h)

Projet professionnel (9j - 60h)

- Pratique supervisée (3j - 21h)
- Evaluation formative de la pratique sur mise en situation (3j - 18h)
- Dossier professionnel (3j - 21h)

Enrichir sa pratique professionnelle par spécialisation (14j - 98h)

- 35h de modules obligatoires : savoir créer ses outils et méthodes d'accompagnement (21h) et ajuster sa posture par une awareness corporelle et émotionnelle (14h)
- 63h au minimum : modules au choix parmi l'offre des formations aux pratiques relationnelles

Stage pratique professionnel (140h minimum réalisées dans une ou plusieurs structures). Le candidat devra justifier de la réalisation de 140h de stage dont 40h minimum de pratique du coaching réalisé seul et en face à face, faisant l'objet de feuilles de présences.

Total des heures en formation : 396h soit 57 jours

Temps de régulation (8h) et groupes de pairs (10j) à ajouter aux heures de formation

MODALITÉS DE RECONNAISSANCE

L'obtention du DUCERH est conditionnée par les capacités à :

- Mettre en œuvre des compétences de coach en situation
- Porter un regard réflexif sur sa pratique et savoir la faire évoluer
- Rédiger un dossier professionnel de coaching (ingénierie et formalisation d'une intervention/conduite d'un coaching/évaluation et amélioration continue de sa pratique professionnelle)

396h – 57 jours
+140h stage

SE FORMER AUX MÉTIERS DE L'ACCOMPAGNEMENT

Devenir coach

LE CERTIFICAT UNIVERSITAIRE (CU) ACCOMPAGNER LES CHANGEMENTS AVEC LES TECHNIQUES DE COACHING PROFESSIONNEL

PRÉ-REQUIS

Il est nécessaire :

- d'avoir validé un diplôme d'études supérieures de niveau licence (Bac +3) ou d'avoir au moins trois années d'expérience professionnelle dans le domaine de l'accompagnement
- d'avoir validé le CU « Fondamentaux de la communication interpersonnelle et connaissance de soi » ou pouvoir justifier d'équivalences dans le domaine

CONTENU

- Coaching professionnel (24j - 168h)
 - Explorer la demande et l'environnement : penser et formaliser une intervention (1j - 7h)
 - Explorer sa motivation à accompagner (3j - 21h)
 - Conduire un coaching individuel (6j - 42h)
 - Accompagner l'individu dans le changement : repères théoriques et techniques issus de différentes approches psychosociales (en PNL, systémique, maïeutique...) (14j - 98h)
- Projet professionnel coaching professionnel (9j - 60h)
 - Pratique supervisée (3j - 21h)
 - Evaluation formative de la pratique sur mise en situation (3j - 18h)
 - Dossier professionnel (3j - 21h)
- Stage pratique professionnel (140h minimum, réalisées dans une ou plusieurs structures)
- Temps de régulation (8h) et groupes de pairs (10j)

MODALITÉS DE RECONNAISSANCE

L'obtention du Certificat Universitaire est conditionnée par les capacités à :

- Mettre en œuvre des compétences de coach en situation
- Porter un regard réflexif sur sa pratique et savoir la faire évoluer
- Rédiger un dossier professionnel de coaching (ingénierie et formalisation d'une intervention/ conduite d'un coaching/évaluation et amélioration continue de sa pratique professionnelle)

Le candidat devra justifier de la réalisation de 140h de stage dont 40h minimum de pratique du coaching réalisé seul et en face à face, faisant l'objet de feuilles de présences.

SE FORMER AUX MÉTIERS DE L'ACCOMPAGNEMENT

Mieux manager

SE FORMER AU COACHING D'ÉQUIPE

Si tu veux construire un bateau, ne rassemble pas tes hommes et tes femmes pour leur donner des ordres, pour expliquer chaque détail ou pour leur dire où trouver les choses. Si tu veux construire un bateau, fais naître dans leur cœur le désir de la mer. » Antoine de Saint-Exupéry

Coach qui intervenez en collectif ou manager qui souhaitez soutenir votre équipe dans les évolutions ou les changements, cette formation au coaching d'équipe vous aidera à ajuster votre posture et définir votre stratégie d'accompagnement par l'acquisition de fondamentaux (intelligence collective, intelligence émotionnelle, systémie...) et l'expérimentation d'outils.

PUBLICS

Ce module est destiné aux coachs, futurs coachs, coachs internes, managers, dirigeants, cadres, consultants, formateurs...

OBJECTIFS

En expérimentant et en acquérant certains modèles les participants seront à même de :

- Maîtriser et s'approprier les différentes postures permettant de développer de l'intelligence collective au sein d'un groupe, d'une organisation
- Connaître les clés de lecture leur permettant de décrypter, comprendre et challenger le mode de fonctionnement d'un collectif
- Être à l'aise dans leurs animations en collectif, fond et forme, afin de s'adapter in-situ aux situations rencontrées
- Comprendre ce qu'est un changement (une crise, une transition), les différentes réactions en fonction des personnalités et comment les accompagner
- Comprendre les enjeux d'un projet afin d'apporter une réponse d'intervention en cohérence avec les besoins de l'organisation / de son client

CONTENU

- Le cadrage de la demande
- La démarche de coaching d'équipe
- La posture d'accompagnement d'un collectif
- L'évolution et la dynamique des groupes
- L'approche systémique
- Les outils au service de l'accompagnement

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance d'apports théoriques, pratiques et méthodologiques

Techniques collaboratives de prise de conscience et de partages d'expérience

Exercices de mises en situation de découverte et d'expérimentation

Auto-analyses et définitions d'axe de développement

Un travail préparatoire portant sur l'analyse d'un cas sera demandé à chaque participant entre les séquences

28h – 4 jours

SE FORMER AUX MÉTIERS DE L'ACCOMPAGNEMENT

Devenir facilitateur

Les environnements professionnels de plus en plus complexes, et en perpétuelle évolution, nécessitent de la part des collectifs de travail de mobiliser toute leur intelligence collective pour faire face avec agilité aux transformations à mettre en œuvre.

Le facilitateur de l'intelligence collective accompagne un groupe de travail constitué en fonction d'une intention partagée pour l'aider à repenser et co-construire ses solutions, en mobilisant l'intelligence collective et les processus collaboratifs. Il intervient auprès de collectivités, entreprises, associations, communautés ...
Ex : faciliter l'émergence d'un nouveau projet de service, de nouvelles solutions à un problème, réorganisation d'un service, transitions vers de nouveaux modes de fonctionnement, dynamique de groupe et cohésion d'équipe...

PUBLICS

Ce diplôme universitaire s'adresse aux :

- Professionnels consultants déjà en fonction en cabinet de conseil ou indépendants qui souhaitent, par le biais de la formation continue, développer cette nouvelle compétence s'inscrivant dans un parcours universitaire certifiant leur procurant une légitimité aux yeux de leurs clients.
- Formateurs.trices, coachs, consultant.e.s RH indépendant.e.s désireux.ses de développer une activité d'accompagnement complémentaire de collectifs en acquérant les compétences et la posture de facilitateur.trice. Ce, afin d'enrichir leur offre de services.
- Salarié.e.s souhaitant se former pour exercer la fonction de facilitateur.trice dans leur structure ou dans la perspective d'une évolution professionnelle.

OBJECTIFS

Ces formations ont pour objectif de professionnaliser les futurs consultants facilitateurs en développant les compétences clés nécessaires à la posture et à la pratique de la facilitation. Elles apportent des techniques, méthodes et concepts théoriques, en utilisant une pédagogie expérientielle et introspective.

À l'issue de cette formation, vous aurez :

- Acquis les compétences clés nécessaires aux fonctions de facilitateur
- Interrogé vos pratiques professionnelles et votre posture de facilitateur en les confrontant à d'autres praticiens et d'autres champs conceptuels

COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

- **Conception et organisation d'une intervention de facilitation**
 - Analyser le.s besoin.s du client/commanditaire, définir le cadre de la démarche
 - Co-Construire le programme d'accompagnement par l'intelligence collective
 - Organiser le programme d'action de la facilitation
- **Animation de la mission de facilitation**
 - Animer la mission de facilitation
 - Accompagnement de la dynamique d'un groupe en facilitation
 - Synthèse et évaluation de l'intervention de facilitation

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Connaître des concepts issus de différents courants de la psychosociologie, notamment des courants humanistes, systémiques (Rogers, Maslow, Rosenberg, Rojzman) et savoir les utiliser dans une pratique de facilitation.

COMPÉTENCES TRANSVERSALES

• Communication professionnelle

- Affiner sa communication interpersonnelle et pratiquer l'écoute active

• Ajustement de sa pratique professionnelle

- Repérer la culture managériale et les enjeux sociétaux afin d'adapter son intervention
- Enrichir sa pratique professionnelle en se spécialisant dans une approche de psychosociologie pratique choisie (Analyse transactionnelle ou Communication NonViolente ou Gestalt ou Programmation Neuro-Linguistique ou Sophrologie)

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Cette formation intensive, en petit groupe, est basée sur une pédagogie interactive et expérientielle :

- La taille des promotions (12 stagiaires maximum) permet de privilégier une pédagogie expérientielle et réflexive de nos modes d'apprentissage
- L'expérimentation et le retour sur expérience sont au cœur de nos modes d'apprentissage : de nombreux exercices, études de cas et mises en situation sont proposés tout au long de la formation et des apports théoriques, techniques et méthodologiques viennent éclairer et structurer les apprentissages
- L'alternance avec le terrain de stage permet un transfert progressif des compétences acquises en formation vers un contexte professionnel

ADMISSION

Sélection sur dossier puis entretien avec le jury : les candidats seront retenus en fonction de leurs motivations et de leur projet professionnel et/ou associatif en lien avec la thématique du DUCERH Facilitation de l'intelligence collective.

Attention : la rencontre avec une conseillère en formation au préalable, pour valider votre projet, est indispensable pour toute candidature. Il est conseillé de candidater minimum deux mois à l'avance.

SE FORMER AUX MÉTIERS DE L'ACCOMPAGNEMENT

Devenir facilitateur

LE DIPLÔME UNIVERSITAIRE (DUCERH) FACILITATION DE L'INTELLIGENCE COLLECTIVE (FIC)

PRÉ-REQUIS

Il est nécessaire :

- d'avoir validé un diplôme d'études supérieures de niveau licence (Bac +3) ou de justifier d'au moins trois années d'expérience professionnelle dans le domaine de l'accompagnement ou des ressources humaines, ou équivalent

CONTENU

• Fondamentaux de la communication interpersonnelle et connaissance de soi (Certificat Universitaire FCICS) (10j - 70h)

- Communication interpersonnelle
- Sensibilisation à l'Analyse Transactionnelle
- Écoute active professionnelle

• Intégrer la posture et les pratiques de la facilitation de l'intelligence collective (24j - 168h)

- Explorer la demande et l'environnement ; penser et formaliser une intervention (1j - 7h)
- Accompagner la dynamique d'un groupe en facilitation (3j - 21h)
- Faciliter l'intelligence collective et les processus collaboratifs : posture/processus/techniques/outils/ intégrer la dimension multimodale (6j - 42h)
- Enrichir sa pratique professionnelle en se spécialisant dans une approche de la psychosociologie pratique, au choix : Analyse Transactionnelle ou Communication NonViolente ou Gestalt ou Programmation Neuro-Linguistique ou Sophrologie (14j - 98h)

• Projet professionnel (9j - 60h)

- Pratique supervisée (3j - 21h)
- Évaluation formative par mise en situation (3j - 18h)
- Dossier professionnel (3j - 21h)

• Enrichir sa pratique professionnelle par spécialisation (14j - 98h)

- 35h de modules obligatoires :
 - Cultures et pratiques managériales (21h)
 - Macromutations (14h)
- 63h minimum au choix parmi l'offre de formation aux pratiques relationnelles
 - Module préconisé « Repérer les projections et phénomènes de transfert » (14h)

Stage pratique (140h minimum réalisées dans une ou plusieurs structures dont 20h minimum de pratique de la facilitation)

Temps de régulation (8h) et groupes de pairs (10j) à ajouter aux heures de formation

MODALITÉS DE RECONNAISSANCE

L'évaluation s'appuiera sur les capacités à :

- Mettre en œuvre des compétences de facilitateur en situation
- Porter un regard réflexif sur sa pratique et savoir la faire évoluer
- Rédiger un dossier professionnel de facilitation

396h – 57 jours
+140h stage

SE FORMER AUX MÉTIERS DE L'ACCOMPAGNEMENT

Devenir facilitateur

LE CERTIFICAT UNIVERSITAIRE (CU) FACILITATION DE L'INTELLIGENCE COLLECTIVE (FIC)

PRÉ-REQUIS

Il est nécessaire :

- d'avoir validé un diplôme d'études supérieures de niveau licence (Bac +3) ou d'avoir au moins trois années d'expérience professionnelle dans le domaine de l'accompagnement ou des ressources humaines ou équivalent
- d'avoir validé le CU « Fondamentaux de la communication interpersonnelle et connaissance de soi » ou pouvoir justifier d'équivalences dans le domaine

CONTENU

- **Intégrer la posture et les pratiques de la facilitation en intelligence collective (24j - 168h)**
 - Explorer la demande et l'environnement ; penser et formaliser une intervention (1j – 7h)
 - Accompagner la dynamique d'un groupe en facilitation (3j – 21h)
 - Faciliter l'intelligence collective et les processus collaboratifs : posture/processus/techniques/outils/ intégrer la dimension multimodale (6j – 42h)
 - Enrichir sa pratique professionnelle en se spécialisant dans une approche de la psychosociologie pratique, au choix : Analyse transactionnelle ou Communication NonViolente ou Gestalt ou Programmation Neuro-Linguistique ou Sophrologie (14j - 98h)
- **Projet professionnel (9j - 60h)**
 - Pratique supervisée (3j – 21h)
 - Évaluation formative par mise en situation (3j – 18h)
 - Dossier professionnel (3j – 21h)

Stage pratique (140h minimum réalisées dans une ou plusieurs structures dont 20h minimum de pratique de la facilitation)

Temps de régulation (8h) et groupes de pairs (10j) à ajouter aux heures de formation

MODALITÉS DE RECONNAISSANCE

L'évaluation s'appuiera sur les capacités à :

- Mettre en œuvre des compétences de facilitateur en situation
- Porter un regard réflexif sur sa pratique et savoir la faire évoluer
- Rédiger un dossier professionnel de facilitation

228h – 33 jours
+140h stage

SE FORMER AUX MÉTIERS DE L'ACCOMPAGNEMENT

Devenir formateur.trice en pratiques relationnelles

INTERVENTION EN DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES RELATIONNELLES (IDCR)

L'intervenant en développement des compétences relationnelles accompagne un groupe d'individus à développer ses compétences relationnelles (soft skills). L'expérimentation et le retour sur expérience sont au cœur des modes d'apprentissage proposés par le formateur-intervenant en développement des compétences relationnelles : sa mission consiste à amener ses stagiaires vers une démarche réflexive, en les mettant en situation grâce à des exercices pratiques ou études de cas.

Son objectif est de préparer les apprenants à concevoir et animer des formations comme la gestion du stress, affirmation de soi, communication... par l'expérimentation et l'appropriation d'outils, de grilles de compréhension, de techniques et de concepts.

PUBLICS

- Professionnels des ressources humaines et/ou formateurs occasionnels, qui cherchent à développer des compétences leur permettant d'élargir et enrichir le périmètre de leurs activités ou de bénéficier d'une évolution de carrière
- Consultants RH et/ou coachs, cherchant à compléter leur offre de services en s'assurant de la qualité intrinsèque d'une certification professionnelle, marque de leur professionnalisme et de leur légitimité
- Professionnels de la formation, salariés d'un organisme de formation ou indépendants, qui viennent élargir leur champ d'intervention afin de répondre à la demande croissante en intervention sur des compétences transversales
- Professionnels en reconversion vers des activités de formation

COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

- **Conception et organisation d'une intervention de formation**
 - Analyse du besoin de l'environnement
 - Conception du programme d'intervention de formation
 - Organisation du programme
- **Animation de l'intervention de formation**
 - Mise en œuvre des techniques d'animation s'appuyant sur la pédagogie expérientielle
 - Accompagnement de la dynamique de groupe en formation
- **Évaluation de l'intervention de formation**

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

- Connaître les concepts issus de différents courants de la psychosociologie, notamment des courants humanistes, systémiques (Rogers, Bateson, École de Palo Alto), et savoir les utiliser dans une pratique de formation
- Connaître les principes d'andragogie et de pédagogie expérientielle

COMPÉTENCES TRANSVERSALES

• **Communication professionnelle**

- Affiner sa communication interpersonnelle et pratiquer l'écoute active

• **Mieux se connaître pour être en conscience du processus relationnel**

• **Prendre conscience de ses propres modes « d'être en relation » et de leurs impacts sur la communication**

• **Ajustement de sa pratique professionnelle**

- Développer une culture générale des différentes approches de la psychosociologie pratique pour concevoir et animer des interventions pédagogiques
- Enrichir sa pratique professionnelle en se spécialisant dans une approche de psychosociologie pratique choisie (Analyse transactionnelle ou Communication NonViolente ou Gestalt ou Programmation Neuro-Linguistique ou Sophrologie)

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Cette formation intensive, en petit groupe, est basée sur une pédagogie interactive et expérientielle :

- La taille des promotions (12 stagiaires maximum) permet de privilégier une pédagogie expérientielle et réflexive
- L'expérimentation et le retour sur expérience sont au cœur de nos modes d'apprentissages : de nombreux exercices, études de cas et mises en situation sont proposés tout au long de la formation et des apports théoriques, techniques et méthodologiques viennent éclairer et structurer les apprentissages
- L'alternance avec le terrain de stage permet un transfert progressif des compétences acquises en formation vers un contexte professionnel

SE FORMER AUX MÉTIERS DE L'ACCOMPAGNEMENT

Devenir formateur.trice en pratiques relationnelles

LE DIPLÔME UNIVERSITAIRE (DUCERH) INTERVENTION EN DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES RELATIONNELLES (IDCR)

PRÉ-REQUIS

Avoir validé un diplôme d'études supérieures de niveau licence ou justifier d'une expérience professionnelle significative.

CONTENU

• Fondamentaux de la communication interpersonnelle et connaissance de soi (Certificat Universitaire) (10j - 70h)

- Communication interpersonnelle
- Sensibilisation à l'Analyse Transactionnelle
- Écoute active professionnelle

• Intervention en Développement des Compétences Relationnelles (IDCR) (24j - 168h)

- Explorer la demande et l'environnement : penser et formaliser une intervention (1 j- 7h)
- Gérer la relation pédagogique (3j – 21h)
- Concevoir, animer et évaluer une formation expérientielle -intégrer la dimension multimodale (6j– 42h)
- Accompagner un groupe en formation - repères théoriques et techniques issus d'une approche psychosociale au choix : en Analyse Transactionnelle ou Communication NonViolente ou Gestalt ou Programmation Neuro-Linguistique ou Sophrologie (14j - 98h)

• Enrichir sa pratique professionnelle par spécialisation (14j - 98h)

- 35h de modules obligatoires : situer les différentes approches de la psychosociologie pratique
- 63h de formations complémentaires au minimum : modules au choix parmi l'offre des formations aux pratiques relationnelles.

Modules fortement recommandés : « explorer son rapport au savoir et sa motivation à transmettre des compétences relationnelles » (28h) et « repérer les projections et phénomènes de transfert » (14h).

• Projet professionnel IDCRC (9j - 60h)

- Pratique supervisée (6 demi-journées - 21h)
- Évaluation formative de la pratique sur mise en situation (3j - 18h)
- Dossier professionnel (3j - 21h)

Stage pratique professionnel (140h minimum, réalisées dans une ou plusieurs structures dont 20h minimum de conception-animation d'une intervention en développement des compétences relationnelles)

Temps de régulation (8h) et groupes de pairs (10j) à ajouter aux heures de formation

MODALITÉS DE RECONNAISSANCE

Évaluation formative de la pratique sur mise en situation, qui s'appuiera sur les capacités à :

- Mettre en œuvre des compétences de formateur en situation
- Porter un regard réflexif sur ses pratiques pédagogiques et savoir les faire évoluer
- Rédiger un dossier professionnel

396h – 57 jours
+140h stage

SE FORMER AUX MÉTIERS DE L'ACCOMPAGNEMENT

Devenir formateur.trice en pratiques relationnelles

LE CERTIFICAT UNIVERSITAIRE (CU) INTERVENTION EN DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES RELATIONNELLES (IDCR)

PRÉ-REQUIS

- Avoir validé un diplôme d'études supérieures de niveau licence ou justifier d'une expérience professionnelle significative
- Avoir suivi et validé le CU Fondamentaux de la Communication Interpersonnelle et Connaissance de Soi (FCICS)

CONTENU

- **Intervention en Développement des Compétences Relationnelles (IDCR) (24 j - 168h)**
 - Explorer la demande et l'environnement : penser et formaliser une intervention (1j - 7h)
 - Gérer la relation pédagogique (3j - 21h)
 - Concevoir, animer et évaluer une formation expérientielle - intégrer la dimension multimodale (6j - 42h)
 - Accompagner un groupe en formation - repères théoriques et techniques issus d'une approche psychosociale au choix : en Analyse Transactionnelle ou Communication NonViolente ou Gestalt ou Programmation Neuro-Linguistique ou Sophrologie (14j - 98h).
- **Projet professionnel IDCRC (9j - 60h)**
 - Pratique supervisée (6 demi-journées - 21h)
 - Évaluation formative de la pratique sur mise en situation (3j - 18h)
 - Dossier professionnel (3j - 21h)
- **Stage pratique professionnel** (140h minimum, réalisé dans une ou plusieurs structures dont 20h minimum de conception-animation d'une intervention en développement des compétences relationnelles)
- **Temps de régulation (8h) et groupes de pairs (10j)** à ajouter aux heures de formation

MODALITÉS DE RECONNAISSANCE

Évaluation formative de la pratique sur mise en situation, qui s'appuiera sur les capacités à :

- Mettre en œuvre des compétences de formateur en situation
- Porter un regard réflexif sur ses pratiques pédagogiques et savoir les faire évoluer
- Rédiger un dossier professionnel

228h – 33 jours
+140h stage

A close-up photograph of two hands, one darker-skinned and one lighter-skinned, reaching towards each other. The hands are positioned in the center of the frame, with fingers slightly curled. The background is a soft, light blue gradient. The text is overlaid in the center of the image.

SE FORMER AUX GRANDES APPROCHES RELATIONNELLES

SE FORMER AUX GRANDES APPROCHES RELATIONNELLES

Se former aux grandes approches d'accompagnement

SITUER LES DIFFÉRENTES APPROCHES DE LA PSYCHOSOCIOLOGIE PRATIQUE

PUBLICS

Dans le cadre des formations en communication et relations humaines, le participant est confronté à des pratiques diverses, qu'il a parfois du mal à situer les unes vis-à-vis des autres. Il y a aussi des pratiques qu'il ne rencontrera pas, parce qu'elles ne sont pas présentes dans le dispositif de formation, ou parce qu'il ne les a pas choisies, mais qu'il est intéressant de connaître.

OBJECTIFS

- Dresser un panorama aussi exhaustif que possible des différents courants qui ont marqué, depuis son apparition, la psychosociologie pratique
- Faire le lien avec les expériences personnelles des participants
- Découvrir et discuter quelques grandes questions transversales qui traversent le domaine

CONTENU

On passera en revue les grandes étapes de l'histoire des pratiques de groupes, en faisant systématiquement le lien avec les pratiques actuelles :

- La psychanalyse et la question de la distance entre animateur et groupe
- L'invention du groupe restreint et la question de la pression normative
- L'utilisation du jeu dramatique comme moyen de changement
- L'usage thérapeutique du groupe et l'approche humaniste
- L'Analyse Transactionnelle et l'effet de compréhension
- Les thérapies corporelles et la question de la libération émotionnelle
- La Gestalt-thérapie et la question du contact
- Les approches comportementalistes et cognitivistes
- L'approche systémique et l'enjeu des cadres de référence
- Les approches stratégiques
- La Programmation Neuro-Linguistique et la modélisation
- Le travail biographique et la sociologie clinique

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Temps de travail en individuel, collectif, en sous-groupes
- Apports théoriques
- Partage d'expériences
- Analyses de situations amenées par les participants

Cette formation fait l'objet d'une évaluation pour les participants au DUCERH IDCER.

35h – 5 jours

SE FORMER AUX GRANDES APPROCHES RELATIONNELLES

Se former aux grandes approches d'accompagnement

L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

Créée dans les années 50 par Éric BERNE, médecin psychiatre américain, introduite en Europe dans les années 70, l'Analyse Transactionnelle s'inscrit dans une double filiation : la psychanalyse (Freud, Federn, Winnicott...) et les théories de la communication (Bateson, Palo Alto...).

Les concepts et outils que propose cette approche permettent de comprendre la façon dont chacun entre en relation avec autrui, fortement colorée par les expériences vécues et l'héritage de chacun. Par cette approche qui permet donc d'établir des liens entre le passé et le présent, la personne peut envisager un positionnement différent, plus constructif pour l'avenir. L'AT est un ensemble théorique à la fois structuré et accessible à tous qui permet d'appréhender la complexité de l'humain. Le choix d'Éric BERNE, était de donner à chacun les clés du savoir, pour lui permettre d'augmenter ses propres capacités d'analyse et d'action et d'entrer dans une démarche de formation et d'évolution.

Par l'Analyse Transactionnelle, les professionnels développent leurs compétences dans les champs suivants :

- En éducation (enseignement, parentalité...)
- En organisation (management, supervision, résolutions de problèmes...)
- En accompagnement de personnes (coaching, relation d'aide, insertion sociale et professionnelle)
- En psychothérapie

Nos formations en Analyse Transactionnelle donnent droit à des équivalences partielles d'un premier cycle, en vue d'intégrer une formation longue à l'accompagnement par l'Analyse Transactionnelle (nous consulter).

SE FORMER AUX GRANDES APPROCHES RELATIONNELLES

Se former aux grandes approches d'accompagnement

SENSIBILISATION : MIEUX COMMUNIQUER AVEC L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

PUBLICS

- Tout professionnel souhaitant disposer d'outils de communication en Analyse Transactionnelle en lien avec sa fonction
- Toute personne en reconversion, souhaitant découvrir les outils de l'Analyse Transactionnelle en lien avec un projet défini

OBJECTIFS

Cette formation permet de découvrir et de se familiariser avec les grands concepts de l'AT dans l'objectif de développer des capacités d'analyse des situations et des capacités relationnelles.

- Identifier les modes de réactions préférentiels dans la relation à soi et aux autres
- Comprendre ce qui facilite ou parasite la communication
- Découvrir les motivations (conscientes ou non) à entrer en relation
- Éclairer les connexions entre la manière d'être aujourd'hui et l'histoire personnelle
- Décoder les schémas relationnels insatisfaisants ; comprendre leur origine scénarique afin de s'en dégager
- Développer la capacité à se positionner de manière constructive dans la relation
- Explorer d'autres comportements et développer de nouvelles ressources
- Renforcer les capacités d'analyse, d'action et de décision

CONTENU

Les concepts de l'Analyse Transactionnelle :

- Les états du moi
- Les transactions
- Les jeux psychologiques
- Les soifs fondamentales et les signes de reconnaissance
- Les sentiments et leur fonction
- Le scénario de vie...

Les exercices et les mises en situation permettent une intégration des apports théoriques.

La participation à cette formation de 4 jours permet d'accéder au Cycle approfondi d'AT.

28h – 4 jours

SE FORMER AUX GRANDES APPROCHES RELATIONNELLES

Se former aux grandes approches d'accompagnement

APPROFONDISSEMENT : CYCLE APPROFONDI EN ANALYSE TRANSACTIONNELLE

PUBLICS

- Tout professionnel qui accompagne ou encadre des personnes (psychologue, enseignant, éducateur, formateur, manager, assistante sociale, personnel soignant...) et qui souhaite approfondir ses connaissances en Analyse Transactionnelle
- Toute personne en reconversion qui souhaite développer des compétences dans ce domaine en lien avec un projet défini

PRÉ-REQUIS

Avoir participé à une sensibilisation en AT (4 jours) ou à 2 ateliers de 2 jours ou à toute initiation en AT suivie dans d'autres organismes.

OBJECTIFS

Cette formation permet une réelle appropriation des concepts de l'Analyse Transactionnelle avec pour objectif d'être capable de les utiliser dans un contexte professionnel et/ou personnel et de développer de nouvelles compétences.

Vous apprendrez à :

- Décoder (observer, analyser, comprendre) les situations vécues ou observées
- Connaître et comprendre votre mode d'interaction et développer votre capacité à le réajuster
- Développer la conscience des phénomènes intra psychiques, de l'influence du passé et de son impact aujourd'hui dans votre manière d'être en relation
- Mobiliser de nouvelles ressources pour agir de manière appropriée vis-à-vis des autres et du contexte
- Formuler un contrat de changement pour vous-même qui sera travaillé tout au long des 10 journées

CONTENU

1. États du moi et transactions : diagnostiquer les composantes de la personnalité Parent, Adulte et Enfant dans ses interactions aux autres. Comprendre comment la personnalité s'est construite et influence nos modes de communication. Jeux psychologiques : Persécuteur, Sauveur, Victime. Repérer et analyser ces jeux relationnels répétitifs et inefficaces où chacun se sent mal. Comprendre les motivations inconscientes à jouer. S'entraîner à les éviter.

2. Le scénario de vie : aller à la recherche du plan de vie élaboré par le passé, puis oublié mais influençant largement notre vie professionnelle, amoureuse, familiale, personnelle. Explorer l'« État du moi » Enfant : ce grenier de l'enfance, ses joies, ses peines, ses expériences heureuses et malheureuses.

3. Positions de vie et relation aux autres : connaître les différentes manières de se situer dans le rapport aux autres, leur influence sur la relation et les objectifs poursuivis, les origines scénariques de ce style relationnel. Symbiose, passivité, méconnaissances : apprendre à voir ce qui échappe à la conscience et qui empêche d'agir efficacement.

4. Sentiments, signes de reconnaissance et soifs fondamentales de la personne : réhabiliter les sentiments dans la vie relationnelle, savoir les comprendre pour mieux se comprendre et mieux comprendre les autres. Identifier les sentiments parasites et authentiques et leur fonction. Savoir comment et pourquoi chacun donne, reçoit, demande, refuse des « coups » et des « caresses ». Développer sa capacité à satisfaire ses besoins et apaiser la relation à soi et aux autres.

MÉTHODE

En cohérence avec le cadre pédagogique des formations proposées dans ce guide, les méthodes sont interactives et expérientielles.

L'appropriation des concepts de base en AT se fait par l'analyse de situations concrètes apportées par les participants ou des exercices proposés par la formatrice.

Un « va-et-vient » entre expérience, pratique et théorie favorise une appropriation personnelle de l'AT.

La durée de 10 jours et la permanence du groupe améliorent la pertinence et la richesse des feed-back des participants et permettent l'émergence des compétences relationnelles. Chaque participant est invité à définir en début de session un « contrat de changement » qui sert de fil rouge pendant les 10 jours.

À l'issue de chacune des 5 thématiques abordées lors de ce cycle approfondi, la formatrice transmettra les 10 questions en vue de la préparation à l'examen écrit du 101.

70h – 10 jours

SE FORMER AUX GRANDES APPROCHES RELATIONNELLES

Se former aux grandes approches d'accompagnement

CERTIFICATION EN ANALYSE TRANSACTIONNELLE : L'EXAMEN ÉCRIT DU 101

PUBLICS

Les stagiaires ayant participé à la formation de base en Analyse Transactionnelle ont la possibilité de rédiger l'examen écrit du 101, premier niveau officiel de validation des connaissances en Analyse Transactionnelle.

PRÉ-REQUIS

Au minimum participation à la sensibilisation à l'AT (4 jours ou 2 ateliers de 2 jours) + cycle approfondi de 70h.

MODALITÉS

C'est un examen « à livre ouvert » : le candidat répond chez lui, à son rythme, aux 10 questions en s'aidant à sa convenance, d'une bibliographie AT et/ou des apports théoriques et expérientiels transmis lors de formations en AT.

La participation au cycle approfondi en AT (70h) facilite grandement l'appropriation et l'intégration de l'histoire, de la philosophie, des concepts, des champs d'application de cette approche, nécessaires à la validation du 101.

La réussite de cet examen donne lieu à une attestation de validation du 101 reconnue par l'Association Européenne d'Analyse Transactionnelle (EATA).

L'obtention du 101 écrit est un pré-requis pour intégrer les cycles de praticiens de nombreuses écoles d'Analyse Transactionnelle.

MODALITÉS DE RECONNAISSANCE

Certification délivrée par Emmanuelle KOTLAR-BERTELOOT formatrice-superviseure Analyse Transactionnelle P-TSTA (champ éducation).

Pour obtenir les consignes du 101 et en connaître les modalités pratiques, se rapprocher du secrétariat (Stéphanie MULLIER : 03 62 26 87 84, stephanie.mullier@univ-lille.fr).

SE FORMER AUX GRANDES APPROCHES RELATIONNELLES

Se former aux grandes approches d'accompagnement

LA COMMUNICATION NONVIOLENTE (CNV)

La Communication NonViolente (ou CNV) est un processus de communication dont l'objectif est de nous amener à établir un dialogue avec autrui de manière à la fois intègre et bienveillante. Elle propose un modèle de communication ainsi qu'un ensemble d'aptitudes qui permettent d'aborder des situations très diverses, des relations intimes aux conflits politiques en passant par les relations au sein de l'entreprise, de l'école ou de la famille, tout en restant en accord avec nos valeurs et notre humanité.

En prenant en compte les besoins de chacun, la CNV peut aider à prévenir les conflits ainsi qu'à les résoudre de manière pacifique, que l'autre partie soit familiarisée ou non avec le processus.

Le processus de la CNV a été développé par le Dr. Marshall Rosenberg, psychologue clinicien américain. Fils d'émigrants juifs ayant grandi dans un quartier turbulent de Detroit (États-Unis), Marshall Rosenberg s'est intéressé très tôt à la résolution des conflits et à de nouvelles formes de communication, alternatives pacifiques à la violence croissante dont il était témoin. Il a fondé en 1984 le Centre pour la Communication NonViolente (CNV).

SE FORMER AUX GRANDES APPROCHES RELATIONNELLES

Se former aux grandes approches d'accompagnement

SENSIBILISATION : COMMUNIQUER DE MANIÈRE BIENVEILLANTE ET RESPONSABLE AVEC LA COMMUNICATION NONVIOLENTE (CNV)

PUBLICS

- Tout professionnel en situation d'interaction qui souhaite développer un climat de travail constructif et respectueux des individus
- Tout professionnel de l'accompagnement psychosocial qui souhaite enrichir sa pratique avec les apports de la CNV
- Toute personne en reconversion qui souhaite développer des compétences dans ce domaine en lien avec un projet défini

OBJECTIFS

Ce stage d'introduction vise à sensibiliser les participants à ce mode de communication de manière à pouvoir progressivement le mettre en pratique dans son environnement et à :

- Déceler comment l'on se prend dans certains pièges et percevoir clairement ce que nous pouvons modifier dans notre attitude, notre expression, notre écoute
- Trouver la voie d'échanges profonds, dynamiques et créatifs – si tel est ce que nous souhaitons
- Découvrir petit à petit notre pouvoir personnel et devenir plus vivants
- Acquérir un instrument de médiation et de résolution de conflits efficace
- Contribuer à promouvoir un dialogue ouvert, une compréhension mutuelle et davantage d'harmonie en nous et autour de nous

CONTENU

Ainsi, les participants découvriront :

- L'observation d'un événement sans émettre de jugement sur celui-ci ni l'évaluer
- La différence entre pensées et sentiments
- L'expression des besoins et des désirs
- La pratique d'une qualité d'écoute qui permette d'entendre les vœux d'autrui et leurs besoins sans les juger
- La pratique de l'auto-empathie pour clarifier ce qui se passe en soi
- La différence entre demander et exiger
- La formulation des demandes dans un langage d'action concret, positif et réalisable
- La compréhension du « non » en CNV
- L'expression de la gratitude

28h – 4 jours

SE FORMER AUX GRANDES APPROCHES RELATIONNELLES

Se former aux grandes approches d'accompagnement

APPROFONDISSEMENT : CYCLE APPROFONDI DE CNV

Le cycle approfondi de CNV est conçu pour permettre aux participants de vivre une expérience approfondie de la CNV, au travers des situations réelles que chaque stagiaire ramènera de sa sphère professionnelle et/ou personnelle. Le respect d'un rythme lent d'apprentissage permet une appropriation efficace de cette approche : ainsi, de mois en mois, les participants pourront expérimenter sur le terrain les apprentissages théoriques et pratiques abordés en formation et revenir au module suivant pour bénéficier du débriefing de la formatrice.

Dans l'esprit de la CNV, chacun sera invité à prendre la responsabilité de son apprentissage et à le vivre de manière dynamique, en interaction avec la formatrice et les autres participants.

PUBLICS

- Tout professionnel en situation d'interaction qui souhaite approfondir et ancrer la pratique de la CNV dans son cadre de travail, en développant un climat de travail constructif et respectueux des individus
- Tout professionnel de l'accompagnement psychosocial qui souhaite enrichir sa pratique avec des apports approfondis de la CNV.
- Toute personne en reconversion qui souhaite développer des compétences dans ce domaine en lien avec un projet défini après une sensibilisation

PRÉ-REQUIS

Une sensibilisation de 4 jours à la CNV avec un.e formateur.trice certifié.e ou inscrit.e en parcours de certification. Cette formation peut être validée pour les personnes qui s'engagent dans le parcours de certification du réseau francophone de CNV

OBJECTIFS

- Acquérir, de manière théorique et pratique, différentes facettes de la communication en groupe sous l'angle de la CNV
- Développer et approfondir la pratique de la CNV, de manière à pouvoir l'appliquer dans des situations relationnelles de plus en plus complexes
- Identifier et apprivoiser petit à petit ce qui peut faire obstacle à une communication collaborative respectueuse des besoins de chacun dans un cadre de travail
- Permettre aux participants de vivre une expérience pratique de la CNV au sein d'un groupe (représentation d'un cadre de travail) dans le but de la mettre en œuvre dans leur environnement professionnel

CONTENU

- Le premier module démarrera sur le thème du « bilan de ma pratique de la CNV dans mon cadre de travail » et d'une problématique particulière ou récurrente que chaque participant rencontre dans son cadre professionnel
- Les modules suivants s'appuieront sur les retours d'expérience de mise en pratique sur le terrain dans le mois écoulé, et des espaces seront aménagés pour les approfondissements théoriques nécessaires

MÉTHODE

- Un temps d'évaluation personnelle en cours de module se fera sur le thème : « identification d'un frein ou d'un moteur dans ma pratique professionnelle »
- Apports théoriques, exercices individuels, en petits groupes et en grand groupe, jeux de rôles. Tous les outils et exercices repris dans les stages de sensibilisation et d'approfondissement divers seront disponibles en fonction des besoins du groupe

70h – 10 jours

SE FORMER AUX GRANDES APPROCHES RELATIONNELLES

Se former aux grandes approches d'accompagnement

LA GESTALT

Gestalt vient du verbe allemand « Gestalten » qui signifie « mettre en forme, donner une structure ». La Gestalt-thérapie a été élaborée collectivement par un groupe réuni initialement autour de Fritz PERLS, Psychiatre et psychanalyste juif d'origine allemande émigré aux États-Unis, et composé notamment de Paul GOODMAN et Laura PERLS. Fritz PERLS va peu à peu faire connaître cette nouvelle approche psychothérapeutique. Elle va se développer à partir des années 50, sur la côte Est dans un premier temps puis s'ancre en Californie. Elle y est devenue célèbre dans les années 60.

La Gestalt se situe au carrefour de plusieurs courants fondateurs : les approches phénoménologique et existentielle, pragmatisme, psychanalyse, thérapies d'inspiration reichienne, zen, etc. La Gestalt s'inscrit dans le courant de la psychologie humaniste, existentielle, elle vise à développer l'autonomie, la responsabilité et la créativité. Elle a de l'homme une vision globale (prenant en compte les dimensions intellectuelle, affective, corporelle, sociale et spirituelle) et favorise le dialogue entre pensées, émotions et sensations corporelles ; elle s'intéresse aux modalités de contact du sujet avec ses environnements pour mettre en évidence des conduites inachevées répétitives à l'origine de dysfonctionnements.

La Gestalt permet, par un travail de centration sur l'expérience actuelle de la personne, de dévoiler certaines résistances à un plein contact avec la vie et avec l'environnement ; elle ne limite donc pas l'humain à une vision individualiste mais s'intéresse aux interactions avec ses environnements qu'ils soient personnels, professionnels ou sociaux. Cette approche se révèle une méthodologie précieuse dans les métiers d'aide, l'animation des groupes, et les relations familiales.

Depuis 2000, le courant de la Gestalt-thérapie du Lien, ou PGRO se développe. La PGRO est issue de la thèse doctorale (1999) et des travaux de Gilles DELISLE, Ph. D, fondateur du CIG à Montréal, professeur associé à l'Université de Sherbrooke, membre de la Société internationale de neuropsychanalyse et de l'Ordre Psychologues du Québec, Lauréat du Prix Noël-Mailloux en 2010. La PGRO est basée sur la posture Gestaltiste, à laquelle sont intégrés les enjeux développementaux de la personne -selon la théorie des Relations d'Objets de l'Ecole britannique, ainsi que les découvertes des Neurosciences Affectives.

SES CHAMPS D'APPLICATIONS

- En psychothérapie (individuelle, de couple, familiale ou de groupe)
- Dans le champ des organisations : en entreprises ou institutions, en coaching avec des chefs d'entreprise ou des cadres en formation
- Dans le domaine de la formation

ÉLÉMENTS ESSENTIELS DE SA THÉORIE

- Ici et maintenant. Une manière de porter attention à l'expérience immédiate, à l'instant présent où chacun engage sa relation avec les autres
- Phénoménologie. Une attitude qui tente d'éliminer tout présupposé et à retourner aux phénomènes eux-mêmes
- Frontière contact et cycle de contact. Observation et dialogue autour de la façon dont la personne vit et structure sa relation actuelle avec l'environnement au travers de contacts plus ou moins fluides
- Résistances. Repérage de certains dysfonctionnements dans les modes de contact et de leurs conséquences dans la vie
- Situations inachevées. Identification et exploration de situations passées génératrices d'anxiété, de sentiments de perte d'unité
- Reproduction. Prise de conscience des répétitions et de l'impact négatif de ces situations souvent héritées du passé
- Awareness. Découverte qu'en mobilisant une conscience présente et active, chacun peut repérer comment il élimine certains phénomènes et limite ainsi son contact avec l'environnement
- Solitude, responsabilité, imperfection, finitude et quête de sens : confrontation aux données existentielles fondamentales
- Ajustement créateur. Recherche de sens et de choix plus conscients dans l'ici et le maintenant

MÉTHODE

- Ces stages permettent un travail en groupe à partir de ce qui émerge dans l'instant, l'accent est tantôt porté sur le groupe, tantôt sur l'individu
- On peut explorer des situations personnelles ou professionnelles, actuelles ou passées
- Techniques variées : éveil sensoriel, mobilisation corporelle, monodrame, dessin, peinture, écriture, mises en situation, échos de groupe...
- La progression pédagogique permet une première approche des concepts principaux de la Gestalt

Ces formations en Gestalt donnent droit à des équivalences partielles d'un premier cycle, en vue d'intégrer une formation longue à l'accompagnement par la Gestalt-thérapie (nous consulter).

SE FORMER AUX GRANDES APPROCHES RELATIONNELLES

Se former aux grandes approches d'accompagnement

SENSIBILISATION : DÉVELOPPER UNE RELATION OPTIMALE AVEC SOI ET LES AUTRES AVEC LA GESTALT

PUBLICS

Ce stage s'adresse à :

- Tout professionnel de l'accompagnement des personnes, psychologues, enseignants, éducateurs, formateurs, assistantes sociales, personnel soignant...
- Toute personne en reconversion qui désire se sensibiliser à la Gestalt dans le but d'améliorer, d'enrichir ses compétences professionnelles et relationnelles, en lien avec un projet défini

OBJECTIFS

- Appréhender les principaux éléments théoriques de la Gestalt et clarifier les présupposés véhiculés à son sujet
- Être davantage conscient de ses pensées, émotions, ressentis et sensations corporelles et de leur impact dans la communication
- Montrer l'importance de la mise entre parenthèse du jugement
- Observer le développement des Gestalts : prendre conscience de ses façons d'être en relation avec soi, les autres et son environnement
- Approcher la complexité des phénomènes se jouant à la frontière contact entre soi et l'autre
- Améliorer ses qualités relationnelles avec les autres, mieux accueillir ses propres émotions et celles des autres
- Repérer et observer les impasses relationnelles du présent en lien avec d'éventuelles reproductions du passé
- Explorer des situations professionnelles, personnelles insatisfaisantes et mieux s'ajuster face à elles

CONTENU

- La théorie du Champ « organisme/environnement »
- Description phénoménologique des événements vécus par chacun
- Le cycle de contact et ses mécanismes d'interruptions : introjection, projection, déflexion, réflexion, confluence, égotisme
- Les Gestalts inachevées, leurs effets sur la santé et la qualité des relations
- Observation du vécu individuel et groupal « ici et maintenant »
- Développement des capacités d'expression et de régulation émotionnelle
- Apports des neurosciences affectives à la Gestalt
- Constitution d'un lexique Gestaltiste

28h – 4 jours

SE FORMER AUX GRANDES APPROCHES RELATIONNELLES

Se former aux grandes approches d'accompagnement

APPROFONDISSEMENT : CYCLE APPROFONDI DE GESTALT

PUBLICS

- Tout professionnel de l'accompagnement éducatif, social, relationnel et thérapeutique, ou manager, collaborateur dans une organisation, pour lequel la relation et le groupe sont des outils de travail essentiels
- Tout professionnel qui souhaite améliorer son écoute et ses capacités de contact avec l'autre, ses compétences à œuvrer en groupe
- Toute personne en reconversion qui souhaite développer des compétences en Gestalt, en lien avec un projet défini

OBJECTIFS

Thème I - Corps et conscience de soi

- Développer l'attention à ses sensations corporelles : les percevoir, les accueillir telles qu'elles surgissent dans l'instant, prendre conscience des émotions auxquelles elles sont reliées et de leur impact dans la relation
- Concepts clés : Awareness et image du corps, comme fondements des compétences au contact et à la relation

Thème II - L'agressivité, force de vie

- L'agressivité est considérée par Perls comme un élan vital à ne pas confondre avec la pulsion de mort
- Explorer son rapport à l'agressivité (de la violence destructrice à la puissance créatrice)
- Observer comment chacun entre en contact, gère son énergie agressive et la transforme en initiative et créativité
- Apprendre à poser et à faire respecter ses limites
- Concepts clés : l'agressivité dans le développement, la frontière-contact, l'assertivité

Thème III - Vie affective et vie sexuelle

- Clarifier ses besoins et observer ses comportements dans la vie affective et sexuelle, notamment en prenant conscience des résistances
- Découvrir ce qui favorise des relations affectives et sexuelles plus harmonieuses
- Développer sa compétence à l'écoute intime de l'autre
- Concepts clés : développement affectif et sexualité, le cycle de contact, l'intime et la honte dans la relation

Thème IV – Pressions existentielles : solitude, responsabilité, imperfection, finitude et quête de sens

- L'existentialisme est une des théories fondatrices de la Gestalt Thérapie

- Découvrir son rapport à ses pressions existentielles
- Prendre conscience de notre solitude et de notre finitude, repérer les contraintes de perfection, s'interroger sur le sens de la vie et se réapproprier sa capacité de choix
- Concepts clés : angoisses existentielles, mécanismes de déni

Thème V - Oser la créativité

La Gestalt s'intéresse à comment sortir de schémas de vie répétitifs insatisfaisants pour aller vers de la nouveauté créatrice

- Expérimenter sa créativité, développer ses capacités d'expression et questionner ses limites dans ce domaine
- Oser aller vers la nouveauté, évaluer ses enjeux, clarifier le sens de ses choix
- Découvrir des possibilités nouvelles dans les situations professionnelles
- Concepts clés : ajustement conservateur et ajustement créateur, imaginaire et créativité, introjections invalidantes, projections créatrices

70h-10 jours

SE FORMER AUX GRANDES APPROCHES RELATIONNELLES

Se former aux grandes approches d'accompagnement

PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE (PNL)

La PNL est le territoire de rencontre de multiples disciplines : la psychologie cognitive, la linguistique, la neurophysiologie, la cybernétique, l'école de Palo Alto et les travaux de M.H ÉRICKSON.

Élaborée au début des années 70 par John GRINDER, docteur en linguistique et Richard BANDLER, docteur en psychologie, la PNL est une approche cognitive et constructiviste de l'être humain : elle porte sur la manière dont l'être humain construit son expérience, sa représentation du monde en « organisant » ce qu'il perçoit au moyen de ses cinq sens (vue, ouïe, odorat, toucher, goût).

Travailler avec la PNL nous permet de développer des stratégies de communication et de changement, de gérer la relation avec l'autre, de travailler des projets et des objectifs.

Cette approche, résolument humaniste, trouve des applications efficaces et élégantes dans les domaines du travail social, de l'éducation, de l'enseignement, du management et de l'accompagnement en général. La dimension éthique de son utilisation est régulièrement interrogée dans nos formations.

SE FORMER AUX GRANDES APPROCHES RELATIONNELLES

Se former aux grandes approches d'accompagnement

DÉVELOPPER SON AGILITÉ RELATIONNELLE ET AVANCER PAR OBJECTIF AVEC LA PNL

PUBLICS

- Tout professionnel pour lequel la relation joue un rôle déterminant par exemple : managers, cadres, chefs de projets, coaches, travailleurs sociaux, enseignants, thérapeutes, etc.
- Toute personne en reconversion qui souhaite acquérir des compétences dans ce domaine en lien avec un projet défini.

OBJECTIFS

Au terme de ce stage, les participant(e)s auront une connaissance globale de la PNL, de ses tenants et aboutissants et auront fait une première expérience pratique de quelques-unes des techniques qu'elle propose.

CONTENU

- Démarche globale et axiomatique
- Techniques de gestion de la relation
- Canaux de perception, modes de tri et sélection de l'information
- Techniques et outils de prise d'information verbale et non verbale
- Niveaux logiques du fonctionnement
- Clarification d'objectif et démarche stratégique
- Mise en évidence des ressources utiles pour la réalisation des objectifs

MÉTHODE

- Exposés, échange d'expériences et exercices d'application et d'entraînement en petits groupes
- Un support pédagogique est remis à chaque stagiaire

28h – 4 jours

SE FORMER AUX GRANDES APPROCHES RELATIONNELLES

Se former aux grandes approches d'accompagnement

CERTIFICATION DE PRATICIEN PNL

PUBLICS

- Tout professionnel pour lequel la relation et la communication jouent un rôle déterminant par exemple : coaches, facilitateurs, intervenants, formateurs, enseignants, travailleurs sociaux, thérapeutes, managers, cadres, chefs de projets, etc.
- Toute personne en reconversion qui souhaite acquérir des compétences dans ce domaine en lien avec un projet défini.

PRÉ-REQUIS

Avoir suivi 4 jours de sensibilisation à la PNL avec un enseignant certifié.

OBJECTIFS

Objectif général : développer ses compétences et sa flexibilité relationnelles afin d'accompagner le changement dans la justesse en intégrant à sa pratique et sa posture les postulats, outils, techniques et modèles d'intervention que propose la PNL.

Objectifs spécifiques :

- Instaurer et entretenir la relation, faciliter et ajuster les échanges
- Comprendre finement comment fonctionne la personne (soi et l'autre) dans les situations qu'elle rencontre en aiguisant ses capacités d'observation et d'exploration compréhensive
- Éclaircir, définir et conforter des objectifs en les préparant soigneusement
- Déceler à travers le langage qu'elle utilise (verbal et non verbal) les modes préférentiels de fonctionnement de la personne ; ceux qui facilitent et ceux qui entravent son avancement vers l'objectif défini
- Repérer dans un champ large les ressources nécessaires à la réalisation de l'objectif et les mobiliser par des techniques appropriées
- Clarifier les systèmes de valeurs de la personne, de l'institution/entreprise pour conduire le changement en préservant son/leur intégrité
- Développer son acuité sensorielle
- Développer son intelligence émotionnelle
- Porter un regard différent (recadrer) sur des situations difficiles afin de trouver de nouvelles options/solutions

CONTENU

- Les postulats (ou pré-supposés) sur lesquels se base l'approche PNL
- La construction du modèle du monde et la notion d'expérience subjective

- La perception sensorielle : les cinq sens
- Les outils et techniques de recueil et d'analyse de l'information : le verbal et l'analogique, le méta-modèle, l'index de conscience, les niveaux logiques...
- Les comportements, les ressentis corporels, les émotions et les processus cognitifs : circularité et systémie
- Le langage comme processus de cartographie de l'expérience
- Les objectifs : cinq conditions de formulation
- La notion de ressources
- Les techniques d'ancrage et modèles d'intervention qui s'y rattachent
- Les techniques de recadrage et modèles d'intervention qui s'y rattachent
- Le fonctionnement systémique de l'individu et de l'organisation : les relations entre les différentes facettes (notion de parties) et la notion d'intention positive
- Les techniques d'intervention utilisant la dimension sensorielle des représentations
- Les stratégies sensorielles qui définissent le déroulement de l'expérience : DOTS

MÉTHODE

- Exposés, échange d'expériences et exercices d'application et d'entraînement en petits groupes
- Un support pédagogique est remis à chaque stagiaire

CERTIFICATION

- L'évaluation est continue et débouche sur la certification de praticien en PNL (qui se clôture par un travail écrit puis soutenu à l'oral)
- Cette formation est conforme aux critères internationaux de formation en PNL (NLPNL)

140h – 20 jours

SE FORMER AUX GRANDES APPROCHES RELATIONNELLES

Se former aux grandes approches d'accompagnement

CERTIFICATION DE MAÎTRE-PRATICIEN PNL

PUBLICS

- Tout professionnel pour lequel la relation joue un rôle déterminant par exemple : managers, cadres, chefs de projets, coaches, travailleurs sociaux, enseignants, thérapeutes, etc.
- Toute personne en reconversion qui souhaite acquérir des compétences dans ce domaine en lien avec un projet défini.

PRÉ-REQUIS

Être certifié Praticien en PNL Ensemble des filtres et processus d'analyse et de traitement cognitifs utilisés par une personne pour se construire une expérience objective donnée.

OBJECTIFS

- Vous saurez appréhender avec davantage de conscience vos propres modes de fonctionnement et ainsi avancer avec agilité et flexibilité dans votre manière d'être en relation avec vous-même et les autres.
- Dotés de nouveaux axes de compréhension, vous serez en mesure de modéliser finement une compétence désirée afin de pouvoir la reproduire et/ou la transmettre.
- Vous affinerez votre pratique de la PNL en adoptant le principe d'élégance pour mieux communiquer et accompagner le changement avec justesse, pertinence et créativité.

CONTENU

- Les composantes de la cartographie de l'expérience (méta-programmes*)
- La perception du temps et son impact sur les choix
- Les liens logiques : croyances-critères/valeurs
- La structure des émotions et son rôle dans les stratégies
- Les composantes de l'identité et son actualisation
- Les stratégies approfondies

MÉTHODE

Apports théoriques et exercices d'application et d'entraînement en petits groupes. Un support pédagogique est remis à chaque stagiaire.

CERTIFICATION

- L'évaluation est continue et débouche sur la certification (qui se clôture par un travail écrit).
- Cette formation est conforme aux critères internationaux de formation en PNL (NLPNL).

154h – 22 jours

* Ensemble des filtres et processus d'analyse et de traitement cognitifs utilisés par une personne pour se construire une expérience objective donnée.



ENRICHIR ET AJUSTER SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Enrichir sa pratique d'accompagnement

Accompagner les familles

Accompagner au projet professionnel et personnel

ENRICHIR ET AJUSTER SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Enrichir sa pratique d'accompagnement

ENRICHIR SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE EN INTÉGRANT LA DIMENSION PSYCHOCORPORELLE

Accompagner, transmettre, animer, manager : des pratiques professionnelles s'inscrivant naturellement dans la relation, mobilisent la tête, le cœur et aussi le corps ! Pourtant, la composante corporelle est rarement prise en considération. C'est cette dimension que nous vous proposons de mettre au travail au travers de cette formation.

PUBLICS

Cette formation s'adresse à tout professionnel dans les champs de la santé, de l'enseignement, de l'intervention psychosociale, de la relation d'aide notamment qui souhaite appréhender la dimension corporelle dans sa pratique.

OBJECTIFS

- Installer sa sécurité personnelle corporellement, dans un espace et un temps donné
- Vivre l'expérience de la relation à l'autre
- Clarifier sa mission et sa place pour mieux les incarner
- Consolider sa posture professionnelle

CONTENU

J1

- Poser les bases de sa présence corporelle : « je suis corps »
- Appréhender l'intrication de l'organique, de l'émotionnel et du psychique

J2

- Conscientiser la relation « Je-Tu »
- Coexister, l'éprouver dans et par le corps
- Reconnaître l'impact de l'éprouvé corporel en situation professionnelle, sur nos positionnements et sur nos choix

J3

- Passer de la relation duelle (Je-Tu), à la relation ternaire (Je-Tu-Il) : faire exister le tiers (Il) pour border les contours de sa mission professionnelle et l'incarner à sa juste place

J4

- Partager une ou des situations professionnelles
- Elaborer collectivement des processus d'accompagnement par le corps, avec l'appui des formateurs.trices

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Les quatre jours de formation se déroulent de manière expérientielle avec de nombreuses propositions corporelles mais également des explorations de situations professionnelles dans lesquelles la dimension psychocorporelle peut être convoquée.

Ces temps expérientiels seront éclairés par des apports théoriques.

Le processus s'appuie sur la dynamique de groupe. La spécificité de la quatrième journée est de stimuler la coresponsabilité créative dans un accompagnement par les 3 formateurs-trices.

28h – 4 jours

ENRICHIR ET AJUSTER SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Enrichir sa pratique d'accompagnement

ÉCOUTER AUTREMENT AVEC LE FOCUSING

Comment mieux définir le Focusing qu'au travers une citation d'Eugen Gendlin, collaborateur de Carls Rogers et fondateur de la méthode :

« Le Focusing est une manière d'être en communication avec soi-même à travers la sensation ».

PUBLICS :

Tout professionnel de l'accompagnement pratiquant l'écoute active : coachs, psychologues cliniciens, éducateurs, formateurs, thérapeutes,...

Le praticien par le biais du Focusing, accompagne la personne à faire l'expérience de soi-même. Par une attention très fine portée au corps et à son langage, elle facilite l'accompagnement de problématiques dans lesquelles « la tête a du mal à y voir clair ».

L'approche du Focusing peut être proposée en individuel et en groupe.

PRÉ-REQUIS

Avoir de solides compétences en écoute active en ayant par exemple validé le CU FCICS ou équivalent.

OBJECTIFS

- Savoir écouter et accompagner au-delà des mots
- Passer de l'écoute des mots à l'écoute corporelle (explicite/implicite)
- Savoir écouter et entendre les messages corporels en vue de développer une écoute subtile
- Se familiariser avec le protocole propre à un processus d'accompagnement en Focusing
- S'entraîner à accompagner dans une démarche d'écoute centrée sur le ressenti intérieur (exercices d'écoute)

CONTENU

- Définitions et champs d'application du Focusing au sein d'un accompagnement,
- Les différents concepts propres au Focusing (Sens corporel, Expérencing, implicite/explicite, lieu d'évaluation interne...)
- Le protocole d'accompagnement en Focusing – ses différentes étapes
- L'autofocusing
- Les spécificités de l'écoute par le biais du Focusing

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Les temps d'apprentissage alterneront entre :

- Apports théoriques
- Mises en expérience
- Entraînements à l'appropriation du protocole d'accompagnement en Focusing
- Ateliers d'écoute

21h - 3 jours

ENRICHIR ET AJUSTER SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Enrichir sa pratique d'accompagnement

COMPRENDRE ET ACCOMPAGNER LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

PUBLICS

Cette formation s'adresse à tout professionnel dans les champs de la santé, de l'enseignement, de l'intervention psychosociale, de la relation d'aide, qui accompagne des publics et souhaite comprendre ce qu'est la dépendance affective et comment elle affecte les relations personnelles et professionnelles. Elle concerne également toute personne en reconversion dans ces champs ou intéressée par cette thématique.

OBJECTIFS

Cette formation s'appuie sur les apports de la Gestalt-thérapie et de la PGRO (Psychothérapie Gestaltiste des Relations d'Objet).

Elle vise à :

- Comprendre l'importance des besoins affectifs et les origines possibles de la dépendance affective
- Identifier les obstacles au développement d'un équilibre entre ses valeurs et ses compétences
- Apprendre à développer l'acceptation et l'amour de soi
- Savoir reconnaître et respecter ses besoins quotidiens pour plus de respect de soi
- Sortir de la culpabilité qui est l'un des facteurs principaux de la dépendance affective

CONTENU

Nous explorerons la dépendance affective sous l'angle de :

- La peur d'abandon (enjeu d'attachement) : les implications de l'insécurité du lien (culpabilité, sentiment de rejet...)
- La confiance en soi (enjeu d'estime de soi) : les impacts sur notre sentiment de valeur
- La relation à l'autre (enjeu d'éros) : reproductions à l'œuvre dans les différentes sphères de la vie personnelle et/ou professionnelle (collègues, publics accompagnés, couples...)

MÉTHODE

- Pédagogie expérientielle s'appuyant sur des mises en situation, des exercices
- Analyse de situations amenées par les participants, éclairées notamment par la théorie de la PGRO
- Travail en duo ou petits groupes

14h – 2 jours

ENRICHIR ET AJUSTER SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Enrichir sa pratique d'accompagnement

REPÉRER LES PROJECTIONS ET PHÉNOMÈNES DE TRANSFERT DANS LA RELATION

Comme toute relation entre deux personnes, elle peut être plus ou moins ouverte et fluide, ou au contraire encombrée par des interférences. Durant ces deux jours, nous irons à la découverte de ces interférences se présentant principalement sous la forme de projections et des phénomènes de transfert et de contre-transfert. Les participants apprendront à déceler où ceux-ci trouvent leur origine dans le développement de la personne et à développer une finesse de perception de leurs signes révélateurs. Ils apprendront à développer de l'aisance dans le repérage de ces phénomènes, aussi bien à l'émission qu'à la réception, et à développer des manières de pouvoir les gérer, dans le respect des personnes en présence.

PUBLICS

Ce stage s'adresse à :

- Tout professionnel - de l'accompagnement notamment d'individus, de familles, d'ado, d'enfants..., - en place d'autorité dans les organisations, responsable d'équipe, chef de service, enseignant, éducateur...
- Toute personne en reconversion qui souhaite développer des compétences sur les phénomènes de transfert et de projection, en lien avec un projet défini

OBJECTIFS

- Développer une sensibilité aux interférences présentes dans la relation
- Pouvoir comprendre et repérer plus facilement les phénomènes de projection et de transfert, à l'émission comme à la réception
- Pouvoir gérer le transfert et le contre-transfert de manière créative tout en respectant les personnes en présence

CONTENU

- L'articulation entre pensées, émotions, besoins et comportements : ce qui se joue dans une relation dénuée d'interférences. Un apport de la Communication NonViolente (CNV)
- Réactivation des besoins non reconnus : les interférences dans la relation
- Les blessures du passé
- Rapports de pouvoir et situations d'accompagnement au sens large (soignants, éducateurs, enseignants, managers...)

MÉTHODE

Apports théoriques, exercices seuls, en petits groupes et en grand groupe ; mises en situation et jeux de rôle.

14h – 2 jours

ENRICHIR ET AJUSTER SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Enrichir sa pratique d'accompagnement

COMPRENDRE ET ACCOMPAGNER LES DEUILS DE LA VIE

« Le fond sombre de la mort fait ressortir les tendres coloris de la vie dans toute leur pureté. »
Santanaya

Séparation, déception, maladie, retraite, décès, changement de vie... Ces expériences souvent souffrantes et difficiles à traverser sont pourtant fondatrices de notre humanité.

PUBLICS

- Tout professionnel dans le champ de l'accompagnement, de l'éducation, de l'intervention psychosociale, de la santé et du soin, de la relation d'aide, amené de par sa fonction à vivre et à accompagner des situations de deuils
- Toute personne en reconversion qui souhaite développer des compétences dans ce domaine en lien avec un projet défini

OBJECTIFS

- Comprendre le processus du deuil et les différents deuils
- Explorer comment chacun de nous affronte, traverse et surmonte ces moments de crise
- Donner des pistes et des outils pour accompagner le deuil
- Développer sa capacité à entendre ce qui se dit au-delà des mots

CONTENU

- De quel deuil parlons-nous ?
- L'influence du vécu des deuils dans l'histoire familiale
- Les émotions liées au deuil (tristesse, colère, peur et... joie)
- Les étapes du deuil : le choc, le déni, la colère, le marchandage, la dépression, l'acceptation, l'accueil
 - Les « bénéfiques » à refuser le deuil, les blocages dans le processus du deuil
 - Le sens de la souffrance
 - Les données existentielles : la finitude, la solitude, la responsabilité, l'imperfection et la quête de sens
- La place des rituels - La croissance et le développement personnel à travers le deuil
- Quand aider et se faire aider ?
- Et la vie continue : nouveaux désirs, nouvelle vision, nouveaux projets...

21h – 3 jours

ENRICHIR ET AJUSTER SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Enrichir sa pratique d'accompagnement

SE PRÉSERVER DE LA SOUFFRANCE DE L'AUTRE QUAND LA SOUFFRANCE DES AUTRES NOUS USE

*« Penser que l'on peut être témoin quotidiennement de la souffrance sans être touché est aussi irréaliste que penser que l'on peut marcher dans l'eau sans être mouillé »
Naomi Remen*

Les acteurs de la relation d'aide sont en contact quotidien avec la souffrance des personnes qu'ils accompagnent. Qu'ils soient témoins directs, ou qu'ils entendent des discours décrivant des traumatismes subis. L'accumulation de ces situations n'est pas sans effet et peut les mener eux-mêmes à des situations de souffrance, appelées « fatigue de compassion » et « trauma vicariant ». Ils risquent alors d'être atteints dans toutes les dimensions de leur existence et leur vision du monde peut être douloureusement ébranlée. Dans ces conditions, comment continuer à exercer son métier tout en se préservant et en se protégeant ?

PUBLICS

Acteurs de la relation d'aide : soignants, travailleurs sociaux, psychologues et thérapeutes, professionnels ou bénévoles d'association... accueillant des personnes en souffrance ou ayant subi des traumatismes

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Développer les ressources des acteurs de la relation d'aide face au risque de fatigue de compassion et de trauma vicariant :

- Identifier les situations à risque
- Évaluer ses propres facteurs de risque et facteurs de protection
- Repérer les signes évoquant une fatigue de compassion ou de trauma vicariant
- Mobiliser ses ressources, à la fois extérieures et personnelles
- Expérimenter des outils concrets pour limiter l'impact des situations à risque

CONTENU

- Notions de fatigue de compassion et trauma vicariant – liens avec le burnout
- Les facteurs de risque professionnels et personnels
- Les facteurs professionnels et personnels de protection
- Les mécanismes de l'empathie et ses impacts corporels
- Conscience corporelle, pleine conscience et accueil des émotions
- Les auto-soins
- Auto-empathie et égoïsme créateur

MÉTHODE

- Exploration des situations individuelles amenées par les participants
- Expérimentation de techniques en petit ou grand groupe
- Travail personnel d'auto-évaluation des signes, facteurs de risques et facteurs de protection
- Apports théoriques

21h – 3 jours

ENRICHIR ET AJUSTER SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Enrichir sa pratique d'accompagnement

CONNAÎTRE LES DIFFÉRENTS STADES DE LA CONSTRUCTION PSYCHIQUE DE L'HUMAIN

Tout petit déjà le sujet humain vit diverses expériences dans son corps. Ces expériences infantiles, si elles semblent oubliées, ne le sont pas, et vont tout au long de la vie du sujet laisser « traces » dans son mode de relation à l'Autre et au monde. Ce stage propose de visiter comment se construit le sujet humain à travers ces différents stades de développement.

PUBLICS

- Ce stage s'adresse aux enseignants, orthophonistes, éducateurs et tout professionnel accompagnant (psychologue, psychothérapeute, etc...) qui :
 - cherchent à comprendre comment cette construction psychique va déterminer le caractère ou le comportement du sujet (enfant puis adulte)
 - s'interrogent sur les différentes structures liées à cette construction
- Il s'adresse aussi à toute personne en reconversion professionnelle qui souhaite se familiariser avec ces concepts pour développer ensuite des compétences et des connaissances dans ce domaine, en lien avec un projet défini

OBJECTIFS

- Découvrir les concepts de la psychanalyse
- Comprendre l'impact de l'inconscient tout au long de la vie d'un sujet
- Saisir comment les expériences infantiles font trace et agissent sur le sujet
- Appréhender le discours d'une personne au-delà de son contenu
- Repérer comment le sujet humain entre en relation (à l'Autre et au monde)
- Examiner la place du langage dans l'analyse

CONTENU

- Concepts freudiens : l'inconscient, les stades du développement de l'enfant, le complexe d'Œdipe, la pulsion (le refoulement), le ça, le moi, le surmoi
- Concepts kleinien : Objet partiel/Objet total
- Notion de structure psychique
- Winnicott et l'objet transitionnel

MÉTHODE

- Mises en situation, lectures de textes, échanges en groupes et sous-groupes amèneront les participants à échanger autour des apports théoriques
- Ce stage propose une ouverture à la psychanalyse : s'il s'appuie sur des apports théoriques, il reste néanmoins expérientiel

28h – 4 jours

ENRICHIR ET AJUSTER SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Enrichir sa pratique d'accompagnement

AJUSTER SA POSTURE PAR UNE « AWARENESS » CORPORELLE ET ÉMOTIONNELLE

PUBLICS

Ce module de formation s'adresse prioritairement aux coachs et futurs coachs.

OBJECTIFS

- Repérer l'identification projective et la communication implicite
- Identifier les axes de la relation optimale de Coaching
- Gérer l'impact du coaché sur son awareness de coach
- S'intéresser à la complexité de ce qui est présent
- Découvrir le triangle des compétences dans un monde « VUCA » (Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity)

CONTENU

- Les compétences du coach
- De la régulation à la mentalisation
- L'empathie redéfinie par les NSA (Neurosciences affectives)
- Les niveaux de communication implicite
- La posture comme point d'ancrage
- Le traitement de l'identification projective

MÉTHODE

- Apports théoriques
- Exercices d'intégration et mises en situation afin de développer sa posture corporelle au service de la relation de coaching et du coaché
- Réflexion sur sa propre intention en tant que futur coach

14h – 2 jours

ENRICHIR ET AJUSTER SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Enrichir sa pratique d'accompagnement

S'INITIER À L'UTILISATION DE LA SOPHROLOGIE DANS SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

PUBLICS

Cette formation s'adresse aux professionnels de la santé, de l'enseignement, de l'intervention psychosociale, de l'accompagnement en relation avec des personnes en perte d'équilibre professionnel. Elle s'adresse aussi aux personnes en reconversion professionnelle et ayant un projet défini nécessitant l'utilisation des techniques de sophrologie. Champs d'application professionnels : clinique, prophylactique, pédagogique ou social (renforcement de la santé, gestion du stress, situations d'apprentissage, préparation aux examens, coaching)

OBJECTIFS

- Appréhender les spécificités, les bases et l'histoire de la sophrologie
- Outiller des professionnels de la relation à accompagner des personnes en difficultés, à l'aide de techniques sophrologiques
 - expérimenter différentes techniques et processus « sophrologiques » utilisables auprès de personnes en difficultés personnelles ou professionnelles
 - acquérir les concepts de sophrologie relatifs à la vitalité de l'individu en milieu professionnel
 - développer la prise de conscience et la clarification des habitudes de vie dans la vie personnelle et au travail
 - expérimenter différentes relaxations (Training Autogène de Schultz, Relaxation de Jacobson...)
 - expérimenter différentes sophronisations en « statique » et « dynamique »

CONTENU

Alternance de temps de pratique et temps théoriques qui permettent une appropriation des techniques :

- Les bases et les concepts élémentaires (méthodologie, principes et lois)
- Les notions de niveaux et d'états de conscience : théorie de base de la sophrologie
- Les modalités et efficacité de la respiration
- Les notions de récupération et de repos
- Les techniques de recentrage, de mise au calme
- La relation au temps : rythme personnel, rythme de travail et fatigabilité
- La gestion de sa santé au quotidien : habitudes, réflexes et croyances »

Cette sensibilisation à l'utilisation de la sophrologie dans sa pratique professionnelle permet d'accéder au cycle d'approfondissement d'utilisation de la sophrologie dans sa pratique professionnelle

28h – 4 jours

ENRICHIR ET AJUSTER SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Enrichir sa pratique d'accompagnement

APPROFONDIR L'UTILISATION DE LA SOPHROLOGIE DANS SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

PUBLICS

Cette formation s'adresse aux professionnels de la santé, de l'enseignement, de l'intervention psychosociale, de la relation d'aide ; aux personnes en reconversion professionnelle, qui souhaitent utiliser des techniques de sophrologie, en lien avec un projet défini. Champs d'application professionnels : clinique, prophylactique, pédagogique ou social (renforcement de la santé, gestion du stress, situations d'apprentissage, préparation aux examens, coaching).

PRÉ-REQUIS

Avoir participé au stage de « S'initier à l'utilisation de la sophrologie dans sa pratique professionnelle » ou témoigner d'un parcours de base en sophrologie ou approches corporelles.

OBJECTIFS ET CONTENU

Ce cycle qui fait suite à l'initiation, permet de :

- Intégrer la méthode et développer les attitudes propres à la sophrologie
- Acquérir un niveau d'entraînement personnel qui permettra d'adapter la méthode sophrologique aux demandes des différents publics et champs professionnels dans une pratique personnelle et professionnelle déjà existantes

Au travers de relaxations traditionnelles, dynamiques, les mises en expérience incitent à :

- Conquérir conscience et présence au corps
- Développer une attitude d'écoute phénoménologique
- Maîtriser respirations et « circuits d'énergie »
- Stimuler l'intelligence relationnelle
- Mobiliser pensées et attitudes vers de nouveaux équilibres interpersonnels, de nouveaux modes d'expression et d'échange
- Développer une authenticité pour soi-même et pour les autres

Au delà de ces stimulations et activations, c'est aussi apprendre à poser le corps, apaiser le cœur, calmer l'esprit.

Au fil des saisons et au travers de la dynamique de groupe, ce cycle propose un chemin d'expérimentation et de clarification de la relation à soi et à l'autre ; il se réalise au cours de rencontres régulières, relayées par un possible entraînement personnel au quotidien.

Il s'agit de se donner le temps de reconnaître et de développer une qualité d'écoute et de présence qui détermine la cohérence de nos actions vers les autres.

56h – 8 jours

ENRICHIR ET AJUSTER SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Accompagner les familles

MIEUX COMPRENDRE LA PARENTALITE GRACE À L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

PUBLICS

- Ce stage s'adresse aux professionnels qui sont en relation ou qui accompagnent des parents dans les secteurs de l'éducation, de la santé physique et mentale, du social, de l'éducation, de la thérapie ou de la relation d'aide (notamment les puéricultrices, infirmières, aides-soignantes, kinés, médecins, psychomotriciens, éducateurs spécialisés, thérapeutes, coachs...).
- Toute personne en reconversion souhaitant se diriger vers ces métiers en lien avec un projet défini ainsi que les personnes qui ont un projet personnel en lien avec la parentalité ou qui sont parents

OBJECTIFS

L'objectif de ces 2 jours est double :

- Explorer les questions suivantes, à la lumière des repères théoriques issus de l'Analyse Transactionnelle, afin de clarifier sa posture professionnelle et/ou personnelle : - Qu'est-ce qu'être parent ? - Comment l'héritage de chacun impacte la relation parent-enfant ? Qu'est-ce-que l'autorité ?
- Développer des compétences spécifiques pour une compréhension des problématiques parentales rencontrées. En fonction des demandes et situations amenées par les participants, seront proposés des apports issus de l'Analyse Transactionnelle, des temps d'expérimentation, des temps de réflexion, de partage d'expériences....

CONTENU

- Les états du moi, les croyances scénariques
- Le triangle dramatique Persécuteur, Victime, Sauveur
- Le triangle d'autonomie Permission, Protection, Puissance
- Les signes de reconnaissance

NB : La participation à 2 ateliers de 2 jours permet d'accéder au Cycle approfondi d'AT (Niveau II)

14h – 2 jours

ACQUÉRIR LES REPERES DE L'APPROCHE SYSTÉMIQUE FAMILIALE

PUBLICS

Cette sensibilisation est proposée :

- Aux professionnels de la santé et du social : éducateurs, assistants sociaux, animateurs, infirmiers, conseillers conjugaux, psychologues, psychiatres et médecins engagés dans un processus de relation d'aide ou de thérapie de soutien auprès de personnes, de familles ou de groupes
- À toute personne qui souhaite découvrir l'approche systémique, acquérir des connaissances théoriques et méthodologiques et expérimenter la conduite d'entretiens familiaux de manière systémique dans le cadre d'un projet défini

OBJECTIFS

- Découvrir les différentes écoles en thérapie familiale et les concepts de base en intervention systémique
- Adopter un regard systémique : attention portée sur les interactions entre les personnes, le contexte institutionnel, l'environnement
- Comprendre la fonction d'un symptôme ou d'un comportement répétitif dans le système
- Tenter de définir un problème, d'émettre des hypothèses de compréhension et d'intervention
- Apprendre à utiliser la circularité dans les entretiens familiaux
- Connaître certains outils métaphoriques pour mener des entretiens familiaux et favoriser la communication

CONTENU

- De la théorie des systèmes à la thérapie familiale
- Les concepts de base (le système, le contexte, le principe d'homéostasie, la communication digitale et analogique, l'alliance thérapeutique, le sens et la fonction du symptôme, le questionnement circulaire, le concept de résonances, le génogramme), pour pouvoir développer des compétences à analyser une situation, à conduire un entretien familial et de groupe, à associer une famille lors d'une prise en charge individuelle dans un cadre institutionnel.
- Travail sur la demande, la place du professionnel, les différents niveaux d'intervention
- Créer un cadre où l'intervenant puisse faire évoluer la situation
- Explorer un contexte et utiliser ses ressources
- Poser une lecture systémique de l'individu dans ses interactions à l'environnement
- Éviter que l'intervenant soit pris dans un système paralysant
- Travail sur les résonances du professionnel à savoir l'expérience vécue par le professionnel durant un entretien
- Apprendre à s'utiliser dans la relation d'aide

28h – 4 jours

ENRICHIR ET AJUSTER SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Accompagner les familles

COMPRENDRE LA DYNAMIQUE RELATIONNELLE ET PSYCHOLOGIQUE DU COUPLE

PUBLICS

- Tout professionnel de l'accompagnement social, relationnel et thérapeutique, ayant une expérience ou un intérêt dans la compréhension du « système couple » et de son suivi (conseillers conjugaux, éducateurs, assistants sociaux...)
- Toute personne qui souhaite comprendre et travailler le « couple », en lien avec un projet défini (reconversion, bénévolat...)

OBJECTIFS

Cette formation propose avec les éclairages de la Gestalt de :

- Aborder les fondations du lien amoureux (affectives, sociologiques)
- Comprendre l'origine des blessures dans la détresse du couple
- Aborder les enjeux développementaux à l'œuvre dans la dynamique de couple
- En fonction de ses enjeux, cerner les besoins de chacun et permettre une dynamique nouvelle au sein du couple
- Éclairer à la lumière des neurosciences l'accompagnement de couples
- Cerner les influences de la thérapie (individuelle ou couple) dans le couple

CONTENU

- Abord des notions principales en psychothérapie Gestaltiste du lien et neurosciences affectives avec application à la vie de couple
- L'importance des émotions et leur régulation dans la relation de couple
- Les phases développementales du couple (fusion, différenciation ...)
- Aborder la notion d'identification projective dans le couple (en comprendre les fonctions)
- Le couple comme moyen ou tentative de réparer les blessures du passé (quelques exemples de scénarios)
- Le sentiment de solitude dans le couple
- Les différences homme-femme

MÉTHODE

Au cours de ce stage s'appuyant sur une pédagogie expérientielle, chacun.e sera amené.e à explorer sa propre expérience de la relation de couple.

- Réflexions théoriques sur les origines du couple (historique et regard actuel)
- Trame et dispositif possibles dans le suivi de couple

21h – 3 jours

ENRICHIR ET AJUSTER SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Accompagner au projet professionnel et personnel

DÉCOUVRIR ET UTILISER LE SISEM OUTIL D'APPROCHE DE LA MOTIVATION

Pour réussir et s'épanouir, il est préférable d'aimer ce que l'on fait. C'est pourquoi il est important de faire la distinction entre ce que nous aimons faire (registre de nos motivations) et ce que nous faisons bien (registre de nos compétences).

L'objectif de la formation est de découvrir nos motivations ou moteurs internes grâce à l'apport du Sisem. En repérant nos principaux moteurs, nous pouvons identifier le type d'emploi ou de métier dans lequel nous avons les meilleures chances de nous épanouir.*

**Sisem est l'acronyme de « Self Implication Strategies for Ethics in Management », en français « Stratégie d'auto implication pour un management éthique ».*

PUBLICS

Cette formation s'adresse à toute personne cherchant à connaître les moteurs qui l'animent au quotidien pour trouver plus de sens et de plaisir dans sa vie professionnelle et sa vie personnelle. Elle s'adresse aussi aux personnes en reconversion professionnelle désirant donner une nouvelle orientation à leur carrière.

OBJECTIFS

- Découvrir les 6 moteurs et identifier les siens
- Appréhender les activités liées à chacun des moteurs identifiés
- Repérer les emplois (ou profils de métiers) correspondants à ces activités et moteurs

CONTENU

- Les 6 moteurs du Sisem* (travail en binôme autour des hobbies, présentation des moteurs)
- Les 3 activités préférées liées aux 3 premiers moteurs
- Synthèse : identification du profil métier et/ou ce qui vous anime dans votre métier

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Réflexion individuelle et travail en binôme dans le cadre d'une démarche structurée. Formation expérientielle et interactive nécessitant engagement et implication personnels.

7h – 1 jour

ENRICHIR ET AJUSTER SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Accompagner au projet professionnel et personnel

MIEUX SE CONNAÎTRE ET MIEUX COMPRENDRE LES AUTRES AVEC L'ENNÉAGRAMME

Face à une remarque, une sollicitation, un projet... que se passe-t-il en moi quand je réagis ?

Quelles sont mes réactions spontanées les plus récurrentes ?

Que me disent-elles de ma vision du monde, de mes « a priori » sur moi, et sur l'autre ?

L'ennéagramme répertorie 9 grands profils (ou types) de personnalité, dans lesquels chacun peut identifier son profil dominant. C'est le plus souvent une découverte très déterminante, qui permet de prendre conscience de ses fonctionnements les plus automatiques et de voir avec lucidité et bienveillance les réactions des autres. À l'image du diagramme, qui représente les interactions privilégiées entre les 9 profils, l'ennéagramme est un modèle dynamique, qui permet de naviguer en soi pour découvrir et mieux équilibrer les différentes facettes de sa personnalité.

PUBLICS

L'ennéagramme est utile à tout public. Il est particulièrement adapté :

- Aux professionnels de l'accompagnement : formateurs, coaches, éducateurs, soignants
- Aux managers et décideurs qui cherchent à créer un « écosystème » fluide et efficace
- À toute personne investie dans son propre développement personnel et/ou relationnel...

OBJECTIFS

- Reconnaître les 9 profils de personnalité, par leurs caractéristiques observables
- Assimiler la vision du monde de chaque profil et les mécanismes réactionnels spontanés qu'ils sous-tendent, pour prendre en compte ces différences dans les échanges
- Découvrir son propre profil dominant
- Initier ou renforcer un processus d'auto-observation de ses propres mécanismes réactionnels, et de leur impact dans sa sphère relationnelle, tant professionnelle que personnelle en vue d'ajuster ses interactions relationnelles

CONTENU

Le modèle, ses contours et ses limites : le champ d'observation de la personnalité spécifique à l'ennéagramme, et son positionnement par rapport aux outils et typologies classiques

Les 9 profils de personnalité : 9 ensembles cohérents et structurés, à la base de nos interactions relationnelles, et de notre dynamique personnelle

La dynamique du modèle : l'évolution de la personnalité au fil du temps, et les interconnexions spontanées entre les 9 profils.

Éthique de l'outil : revue des critères de déontologie essentiels pour utiliser l'ennéagramme de façon écologique pour soi, pour les autres et dans toute activité professionnelle.

MÉTHODE

Pour chaque profil : vidéo témoin, remontée en intelligence collective, apport théorique, jeu court d'intégration et auto-observation de sa réactivité spontanée.

Sur tous les thèmes transversaux : alternance d'apports théoriques en séquences courtes, d'activités et d'échanges en duo, en trio ou en grand groupe.

Une brochure, support de formation reprenant les caractéristiques de chaque profil, est remise à chaque stagiaire.

14h - 2 jours

ENRICHIR ET AJUSTER SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Accompagner au projet professionnel et personnel

SE FORMER A LA MÉTHODOLOGIE DU BILAN DE COMPÉTENCES

PUBLICS

Ce module est destiné aux professionnels de l'accompagnement en orientation ou mobilité professionnelle ayant une pratique et une expérience dans l'accompagnement et souhaitant exercer la fonction de conseiller en bilan de compétences ou en gestion de carrière/de mobilité, conseil en évolution professionnelle (psychologues, formateurs en relations humaines, professionnels des ressources humaines), aux salariés ou demandeurs d'emploi.

PRÉ-REQUIS

Expérience professionnelle d'un an minimum dans le domaine de l'accompagnement avec pratique et maîtrise des techniques d'entretien.

OBJECTIFS

- Situer les pratiques d'orientation, le bilan de compétences, le conseil en évolution professionnelle (objectifs spécifiques, conseil, gestion de carrière)
- S'approprier les démarches et phases de cet accompagnement
- Aborder les notions clés de l'entretien et posture au-delà des outils
- Connaître les outils utilisés
- Se constituer un livret d'accompagnement et les supports correspondants aux phases du bilan de compétences
- Analyser, professionnaliser et approfondir sa pratique

CONTENU

- Méthodologie de l'accompagnement au projet professionnel dans l'axe du projet de vie/cadre déontologique et réglementaire
- Apports théoriques : concepts clés en accompagnement, psychologie de l'orientation
- Méthodologie d'analyse de la demande, d'analyse du parcours et de l'itinéraire de vie
- Méthodologie d'analyse des compétences professionnelles et d'identification des centres d'intérêts des personnes accompagnées
- Méthodologie d'élaboration de projet

MÉTHODE

- Apports théoriques et conceptuels
- Études de cas et mises en situation des conduites d'entretien
- Élaboration de ses propres outils
- Approche centrée sur le projet de vie

21h – 3 jours

ENRICHIR ET AJUSTER SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Accompagner au projet professionnel et personnel

EXPLORER ET AJUSTER SON RAPPORT À L'ARGENT

Argent : Ami ou ennemi ?!

L'argent est au cœur de beaucoup d'échanges humains, allant au-delà de simples échanges à but lucratif ou économiques.

Souvent tabou, il embarque de nombreuses croyances et représentations héritées de notre histoire.

Le rapport à l'argent est un thème central dans nos vies, qui détermine nos comportements et choix, y compris à notre insu.

OBJECTIF

Nous allons explorer pendant ce stage comment celui-ci peut orienter nos choix de vie, personnels et/ou professionnels, et comment le mobiliser de façon plus ajustée dans la réalisation des projets que nous souhaitons mettre en œuvre.

CONTENU

Ce stage permettra d'explorer le rapport à l'argent de chaque participant à partir des 3 directions suivantes :

- Repérer et mettre au travail les représentations, les valeurs, les croyances véhiculées dans le rapport à l'argent de chacun

- Mettre en lumière et mobiliser les enjeux affectifs, existentiels, qui sont à l'œuvre dans les choix personnels et professionnels, qu'ils soient explicites ou implicites

- S'entraîner à parler « argent » et dépasser ce qui est tabou, avec ses interlocuteurs, tant dans la vie personnelle comme dans la vie professionnelle

MÉTHODE

La formation, expérientielle, s'appuiera sur le vécu et l'implication des participants.

En fonction de ce qui émergera dans le groupe, nous alternerons des phases de réflexion, de partage d'expériences et de mises en situation proposées par la formatrice

14h – 2 jours



SE FORMER POUR DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES RELATIONNELLES ET SA COMMUNICATION

Développer son potentiel et sa confiance en soi

Mieux vivre ses émotions

Mieux manager

SE FORMER POUR DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES RELATIONNELLES ET SA COMMUNICATION

Développer son potentiel et sa confiance en soi

CULTIVER LA PLEINE CONSCIENCE DE L'INSTANT PRÉSENT

« La pleine conscience signifie « faire attention » d'une manière particulière : délibérément, au moment présent et sans jugements de valeur, cette sorte d'attention nourrit une prise de conscience plus fine, une plus grande clarté d'esprit et l'acceptation du moment présent ».

Jon Kabat Zin

PUBLICS

Cette formation s'adresse aux professionnels de la santé, de l'enseignement, de l'intervention psychosociale, du sport, de l'accompagnement, qui souhaitent utiliser la pleine conscience pour eux-mêmes et les personnes qu'ils accompagnent.

OBJECTIFS

- Outiller des professionnels à faire face à des situations, des conditions de travail exigeantes, stressantes, notamment lors de conflits, de risques de burn-out, etc.
- Développer sa qualité de présence dans l'ici et maintenant
- Entraîner son attention et développer une plus grande clarté mentale
- Créer de bonnes habitudes mentales, sortir de ses automatismes
- S'ancrer dans l'expérience immédiate grâce à la méditation, au souffle, pour accéder aux plans sensoriel, cognitif et émotionnel
- Installer des stratégies innovantes afin de reconnaître les signes avant-coureurs d'épuisement
- Conscientiser ses ressources méconnues pour une plus grande connaissance de soi

CONTENU

- Techniques psychocorporelles avec une attention aux sensations, afin de développer la conscience corporelle
- Entraînement à l'attention par des pratiques spécifiques (attention ouverte focalisée intentionnellement, observation du processus en cours, pratique de la méditation, relaxation, sophrologie)
- Exploration des approches appliquées à la gestion des émotions, schémas et croyances limitantes

MÉTHODE

Expérimentations et retour sur les situations vécues sous forme de dialogues exploratoires, permettant à chacun d'approfondir ses compétences et d'intégrer l'expérience.

21h – 3 jours

SE FORMER POUR DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES RELATIONNELLES ET SA COMMUNICATION

Développer son potentiel et sa confiance en soi

DÉVELOPPER LES POTENTIALITÉS DE SA VOIX

Cette sensibilisation à la technique vocale psycho-corporelle vise à optimiser son geste vocal, au service d'une meilleure communication.

PUBLICS

- Cette formation est ouverte aux professionnels de la santé, de l'éducation, de la rééducation, de l'intervention psycho-sociale, de l'art, de la communication..., pour lesquels la voix est un outil de travail et qui sont désireux d'améliorer la qualité de leur voix (qu'elle soit parlée ou chantée), et de développer un savoir-faire vocal, mobilisable face à des publics tels que des auditeurs, des stagiaires, des enfants, des élèves, des patients.
- Elle est aussi ouverte à toute personne en reconversion vers un projet nécessitant de développer des compétences autour de la voix. Aucune connaissance musicale ni vocale n'est requise. Le travail est adapté au potentiel de chacun.

OBJECTIFS

- Découvrir l'impact de la voix dans les relations aux autres
- Apprendre à parler, lire un texte ou chanter, de façon ajustée face à un public
- Permettre à chacun de découvrir et déployer son potentiel vocal
- Optimiser les temps de communication par la prise de conscience de sa façon de communiquer oralement, en s'appuyant sur sa voix sur sa respiration et son ressenti corporel
- Acquérir ou retrouver de l'assurance dans les situations de prise de parole
- Transformer le trac en énergie positive et productive
- Prendre sa pleine place vocale, que ce soit dans ou face à un groupe

CONTENU

- La voix au quotidien : exploration et prise de conscience de notre palette vocale, optimisation de ce savoir-faire
- Souffle : à l'écoute de nos différentes respirations pour un meilleur ajustement postural, en accord avec la situation
- Posture : ancrage, verticalité et ouverture par la conscience des chaînes musculaires au service de l'expression de l'orateur : points d'appui, amplificateurs et résonateurs. Mise en évidence de la relation entre les sons et le corps
- Connaissance théorique du phénomène vocal et des effets dans la relation. Mise en évidence de l'impact de la qualité des sons émis sur la réceptivité corporelle et émotionnelle

MÉTHODE

Exploration de la voix parlée et chantée en collectif et en individuel : vocalises, lecture, partage de chants simples à une ou plusieurs voix, improvisations libres. Ces expériences créatives, jeux vocaux, mélodies et rythmes seront témoins et moteurs d'un ajustement en profondeur.

21h – 3 jours

SE FORMER POUR DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES RELATIONNELLES ET SA COMMUNICATION

Développer son potentiel et sa confiance en soi

DÉVELOPPER SON AISANCE À L'ORAL

PUBLICS

- Tout professionnel ayant à prendre la parole dans des circonstances professionnelles variées : entretiens, réunions, exposés, transmissions de consignes
- Toute personne qui souhaite développer des compétences en prise de parole, en lien avec un projet défini

OBJECTIFS

- Identifier les facteurs perturbateurs et leurs effets
- Connaître et acquérir les comportements et attitudes qui favorisent l'aisance : la prise de contact, la posture, la respiration, le regard, la gestuelle, la voix, les croyances, la bienveillance, l'ici et le maintenant, le discours intérieur
- Savoir comment préparer sa prise de parole pour être clair et intéressant :
 - se mettre en projet : définir son objectif, se préparer mentalement et matériellement
 - structurer l'information (accroche, message clé, plan, mots-clés)
 - animer le discours et argumenter
 - traiter le questionnement oral
 - introduire et conclure son intervention

CONTENU

- Les freins à l'aisance
- Les composants verbaux, non-verbaux, para-verbaux de la prise de parole
- Techniques corporelles et vocales facilitant l'aisance : posture, ancrage, regard, respiration, pleine conscience, sourire, voix, articulation, volume, intonation
- Structuration du contenu d'une intervention
- Forme de l'intervention : supports et canaux de communication adaptés aux différents registres sensoriels
- Organisation des modalités pratiques

MÉTHODE

- Entraînement progressif individuel avec analyse des axes de performance et de progrès
- Prise en compte de situations variées (compte-rendu oral, improvisation, exposé, entretien, argumentation, discours)
- Utilisation de moyens audio-visuels
- Après la formation, transmission à chaque participant d'un lien permettant de télécharger ses prises de parole enregistrées

28h – 4 jours

SE FORMER POUR DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES RELATIONNELLES ET SA COMMUNICATION

Développer son potentiel et sa confiance en soi

FAIRE GRANDIR L'ESTIME ET LA CONFIANCE EN SOI

Comment les croyances et opinions que nous avons sur nous-mêmes peuvent-elles nous limiter dans la vie, et comment alors les revisiter pour développer plus de confiance en soi ?

La confiance en soi donne cette liberté intérieure qui nous autorise à exprimer nos goûts, nos besoins, nos avis ; qui nous permet de choisir, de former des projets et de les réaliser. Elle est une réserve d'énergie puissante et fondatrice qui permet d'avancer dans ses projets, d'aller vers sa vie. Cette force motrice s'acquiert et se développe mais peut aussi, quand notre vie est perturbée, vaciller (voire s'écrouler) et nous laisser démuni.

Ce stage invite à reconstruire et consolider la confiance en soi.

OBJECTIFS

- Comprendre comment se mettent en place et se développent estime de soi (évaluation positive de soi-même) et confiance en soi (sentiment que l'on a les capacités pour faire face aux défis de la vie)
- Cultiver l'acceptation de soi : regarder la lumière en soi et accueillir sa part d'ombre pour apprécier notre humanité
- Identifier les peurs qui nous entravent : inquiétudes pour l'avenir, peur du regard des autres, peur de faire des choix, peur de dire, de s'exprimer, peur d'échouer, de réussir...
- Faire évoluer nos représentations pour renforcer l'estime de soi : identifier l'idéal du Moi auquel on se mesure ; lâcher un idéal inaccessible, refaçonner un idéal abordable.
- Développer et consolider la confiance en soi en trouvant des points d'appui en nous-mêmes : dans nos expériences passées, dans notre vie présente, dans notre système de valeurs, dans notre corps
- Devenir pour soi-même un soutien bienveillant, compréhensif, encourageant et rassurant

CONTENU

- Estime de soi, confiance en soi ; de quoi s'agit-il ?
- L'estime de soi : ses fondements, les mécanismes d'auto-évaluation
- Notre système de représentations : l'image que j'ai de moi, l'idéal du Moi
- Systèmes de valeurs, de croyances, de besoins
- L'acceptation de soi : ressources et limites, auto-empathie, signes de reconnaissance
- Techniques de renforcement issues de la PNL

28h – 4 jours

SE FORMER POUR DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES RELATIONNELLES ET SA COMMUNICATION

Développer son potentiel et sa confiance en soi

MIEUX VIVRE LES CONFLITS

PUBLICS

- Tout professionnel en contact avec des publics dans le champ de la santé physique et mentale, du secteur social, de la relation d'aide, de l'éducation ou en relation commerciale avec des clients et/ou fournisseurs confronté à des situations de conflits
- Toute personne en reconversion qui souhaite développer des compétences en gestion de conflits, en lien avec un projet défini

PRÉ-REQUIS

Une formation de base en communication est fortement conseillée.

OBJECTIFS

- Différencier conflit et violence
- Prendre conscience des facteurs personnels qui traversent toutes les situations de conflit (les points de fragilité, le goût du drame, le manque ou l'excès d'affirmation, etc.)
- Développer la capacité à vivre le conflit, sans le dramatiser, le minimiser ou le fuir

CONTENU

- Les différents types de conflits (enjeux, catégories) et leur régulation
- Conflit et Violence
 - Sentiments, besoins et conflits
 - Les 4 formes de violence
 - Histoires de vie et conflits
- Projections, transfert et responsabilité dans les conflits
- Les jeux psychologiques et le triangle dramatique
- De la violence au conflit créateur

MÉTHODE

- Temps de travail en individuel, en sous-groupes et grand groupe
- Analyse des situations de conflit
- Apports théoriques issus notamment de l'Analyse Transactionnelle, la Thérapie Sociale, l'approche Gordon, la Communication NonViolente, la Gestalt, la Programmation Neuro-Linguistique
- Expérimentations de situations amenées par la formatrice et par les participants
- Exploitation du vécu du groupe en lien avec le thème

28h – 4 jours

SE FORMER POUR DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES RELATIONNELLES ET SA COMMUNICATION

Développer son potentiel et sa confiance en soi

S’AFFIRMER DANS LA RELATION

S’affirmer, c’est se manifester avec détermination et écouter l’autre dans le respect de soi et de l’autre.

PUBLICS

- Tout professionnel, quel que soit sa profession et son statut, ayant à affirmer des idées, exercer son influence de façon constructive et se positionner face aux autres, qu’il s’agisse de collègues, de managers, de patients, d’élèves, de clients, de partenaires...
- Toute personne en reconversion qui souhaite développer des compétences dans ce domaine en lien avec un projet défini

OBJECTIFS

Cette formation vise à développer ses compétences à se positionner dans une situation donnée :

- Savoir clarifier ses objectifs, les hiérarchiser
- Savoir exposer ses idées, discuter, échanger, défendre un point de vue, des intérêts...
- Savoir formuler une demande, une critique, une relance, un refus...
- Savoir écouter une opinion différente de la sienne
- Savoir se positionner face à une demande, une critique, un refus...
- Savoir faire face à une situation difficile en gardant son calme et sans couper le contact
- Devenir conscient de sa propre agressivité, de celle des autres
- Utiliser ses ressources pour agir de manière créatrice et constructive
- Prendre sa place, participer, être acteur

CONTENU

- Les quatre attitudes face à une situation difficile (agressivité, fuite, manipulation, assertivité)
- Les quatre formes de violence
- La « fenêtre d’acceptation » de Thomas GORDON, le message d’affirmation, l’écoute active
- Les attitudes favorisantes : la permission, l’estime de soi et de l’autre
- Les droits de la personne affirmée et de leurs bons usages

MÉTHODE

- Temps de travail en individuel, en petits et grands groupes
- Apports théoriques issus notamment de l’approche Gordon, l’Analyse Transactionnelle, Communication NonViolente, Thérapie Sociale, Gestalt, Programmation Neuro-Linguistique
- Expérimentations de situations amenées par la formatrice et par les participants
- Exploitation du vécu du groupe en lien avec le thème

28h – 4 jours

SE FORMER POUR DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES RELATIONNELLES ET SA COMMUNICATION

Mieux vivre ses émotions

S'APPROPRIER DES MÉTHODES DE GESTION DU STRESS POUR GAGNER EN SÉRÉNITÉ

PUBLICS

- Tout professionnel amené, par ses fonctions, à interagir avec un public (usagers, patients, élèves, clients...) l'exposant à des situations de stress
- Toute personne en reconversion ou souhaitant acquérir une compétence en gestion de stress en lien avec un projet défini

OBJECTIFS

- Comprendre comment et pourquoi le stress s'installe, quels en sont les effets positifs et négatifs sur l'individu
- Savoir identifier les réactions au stress et en repérer les indicateurs pour pouvoir mieux le prévenir et le gérer
- Savoir discerner les caractéristiques objectives et subjectives des situations stressantes vécues
- Savoir identifier les éléments de l'environnement qui représentent des facteurs de stress
- Savoir repérer les facteurs cognitifs de surstress (exigences, croyances, peurs irrationnelles) afin de pouvoir les revisiter et le limiter
- Expérimenter et s'approprier différentes techniques utilisables en situation de travail
- Développer sa propre stratégie de gestion du stress en tenant compte des spécificités de sa situation et de sa personnalité

CONTENU

- Définition du stress, une réaction physiologique indifférenciée : le SGA (Syndrome Général d'Adaptation)
- Causes, évolutions et conséquences (positives et négatives)
- Les réactions physiques et psychologiques sous stress
- Les indicateurs significatifs (signaux d'alerte) de la réaction au stress
- La notion de surstress subjectif
- Les techniques anti-stress : techniques des appuis, techniques de récupération, techniques de respiration, techniques de centration pour apprendre à mieux se préserver du stress ou l'évacuer

MÉTHODE

Expérimentations et retour sur les situations vécues, permettant à chacun d'approfondir ses compétences et d'intégrer l'expérience.

28h – 4 jours

SE FORMER POUR DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES RELATIONNELLES ET SA COMMUNICATION

Mieux vivre ses émotions

APPRÉHENDER LA DIMENSION ÉMOTIONNELLE DES RELATIONS

PUBLICS

- Les professionnels des métiers centrés sur l'humain (métiers de l'éducation, du social, de la santé mentale ou physique, de l'aide aux personnes...); des métiers de service (par exemple : les vendeurs, les employés administratifs et d'accueil, les guichetiers, les caissiers...)
- Toute personne en reconversion, souhaitant découvrir les outils de l'Analyse Transactionnelle, en lien avec la dimension émotionnelle des relations, dans le cadre d'un projet défini

OBJECTIFS

- Mieux se positionner dans les situations d'accueil, d'animation, de relation d'aide et dans ses relations professionnelles en tenant compte de la dimension émotionnelle du vécu des acteurs
- Savoir analyser le sens et l'impact des émotions dans la vie relationnelle, professionnelle...
- Développer la capacité à comprendre les émotions, à les accueillir et à en favoriser l'expression en tenant compte des rôles sociaux et du contexte
- Sensibiliser aux liens entre les émotions et l'histoire familiale, culturelle et sociale

CONTENU

Les situations rencontrées sur les terrains professionnels seront les supports de formation à partir desquels les apports théoriques seront rattachés :

- Les sentiments de base, leur fonction, leur cycle
- Les sentiments résolutaires et parasites
- La dimension scénarique de la vie émotionnelle et les états du moi
- Le concept des signes de reconnaissance...
- Le stress et la gestion des émotions

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Les apports seront mis en lien avec les dimensions historique, sociale et culturelle du rapport aux émotions. Alternance d'exercices d'exploration et d'implication pratiques des participants.

NB : La participation à 2 ateliers de 2 jours permet d'accéder au Cycle approfondi d'AT

14h - 2 jours

SE FORMER POUR DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES RELATIONNELLES ET SA COMMUNICATION

Mieux vivre ses émotions

DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE PAR LA PLEINE CONSCIENCE

En s'appuyant sur des pratiques de pleine conscience, cette formation vous permettra de développer votre intelligence émotionnelle : grâce à une meilleure connexion à vous-même, vous améliorerez vos capacités à percevoir vos émotions ainsi que celles des autres et d'en user intelligemment pour guider vos pensées et relations à vous-même et aux autres.

PUBLICS

Cette formation s'adresse aux professionnels de la santé, de l'enseignement, de l'intervention psycho-sociale, du sport, de l'accompagnement, qui souhaitent utiliser la pleine conscience pour eux-mêmes et les personnes qu'ils accompagnent.

OBJECTIFS

- Développer son aptitude à installer calme et clarté dans son esprit par la méditation de pleine conscience
- Entraîner son attention à la perception fine des émotions, les siennes et celles des autres
- Atteindre une meilleure conscience de ses processus cognitifs et affectifs afin de réguler ses émotions
- Créer de nouvelles habitudes mentales pour installer empathie, ouverture et bienveillance envers soi-même et les autres permettant de s'ajuster dans la relation

CONTENU

- Le concept d'attention
- Pratiques spécifiques (attention ouverte focalisée intentionnellement, pratique de méditation, relaxation, sophrologie)
- Les habitudes relationnelles et mentales favorables à la relation
- Le langage des émotions (sens, fonction, expression)
- La perception et la régulation des émotions
- La conscience de soi
- La maîtrise de soi

MÉTHODE

L'approche pédagogique sera avant tout expérientielle pour permettre d'affiner et d'accroître la conscience de soi et gagner ainsi en possibilités d'expression et de liberté. L'apprentissage se fera à travers des pratiques d'entraînement mais aussi des pratiques créatives, de méditation, des exercices d'écriture, des pratiques de conscience corporelle.

21h – 3 jours



NOS INTERVENTIONS DANS LES ORGANISATIONS ET LES ENTREPRISES

Développer son expertise

Se faire accompagner dans sa pratique professionnelle

Développer une cohésion d'équipe

Vous souhaitez organiser une formation pour vos salariés autour des thèmes des relations humaines et de la communication ? Toutes les formations présentées dans ce catalogue peuvent être organisées dans votre structure et adaptées à votre contexte. Nous pouvons vous rencontrer afin d'examiner votre demande et concevoir un programme de formation adapté à vos besoins.

Les fiches descriptives de ces formations peuvent vous être fournies sur demande. Nos formations sont éligibles au Plan de Formation des Entreprises.

NOS INTERVENTIONS DANS LES ORGANISATIONS ET LES ENTREPRISES

Développer son expertise

ACCUEILLIR DU PUBLIC : PAS SI SIMPLE !

Développer une attitude favorable à l'accueil et prendre conscience de l'importance et des enjeux de l'accueil. Repérer ses qualités, son style en tant qu'accueillant et expérimenter d'autres modes d'accueil, d'autres attitudes, d'autres réactions.

ANIMER ET PARTICIPER À DES RÉUNIONS

Cette formation vise à amener les animateurs et les participants aux réunions à mieux gérer ce temps de travail, à agir-interagir pour atteindre les objectifs fixés et à trouver les moyens d'accroître la satisfaction de chacun.

GÉRER SON TEMPS ET SES PRIORITÉS

Qui ne connaît pas ce petit jeu qui consiste à remettre à plus tard, oublier ou éviter de faire. Une telle attitude au quotidien peut avoir une réelle incidence sur notre vie professionnelle, engendrer le stress, la nervosité... elle peut aussi à terme nous empêcher de réaliser pleinement nos projets, d'atteindre nos objectifs. Ce stage nous invite à voyager à travers la variété des prétextes qui nous empêchent de respecter des échéances et pourquoi pas, de retrouver du temps !

IDENTIFIER ET GÉRER LA VIOLENCE AU SEIN DE L'INSTITUTION

Explorer son rapport à l'agressivité, comprendre et analyser les phénomènes de violence, clarifier sa posture devant une situation violente. Comprendre la dynamique agressive et violente afin de la prévenir et d'y faire face.

MANAGER DES COLLABORATEURS

Ce stage s'adresse aux personnes en situation de diriger, conduire une équipe, qui souhaitent acquérir des outils pour développer ses capacités d'encadrement, se mettre en question et mieux se positionner dans cette fonction complexe et passionnante.

NOS INTERVENTIONS DANS LES ORGANISATIONS ET LES ENTREPRISES

Se faire accompagner dans sa pratique professionnelle

ANALYSE DE PRATIQUES PROFESSIONNELLES ET SUPERVISION

Équipes opérationnelles, groupes d'encadrants... Cette formation est destinée aux professionnels. Elle vise au fil des mois à enrichir, conforter ses pratiques et sa posture et à ajuster son implication dans des situations souvent difficiles.

COACHING INDIVIDUEL OU D'ÉQUIPE

Cette formation personnalisée vise à accompagner un individu ou une équipe à aller vers un changement souhaité ou imposé par l'environnement. Le coach ne cherche pas à faire faire, encore moins à faire avec le sujet. Il conduit un processus de questionnement qui permet à la personne accompagnée ou à l'équipe, de trouver elle-même les démarches et les actions à entreprendre pour faire évoluer sa problématique.

Se faire accompagner dans sa pratique professionnelle

SÉMINAIRES D'ENTREPRISE

Notre équipe de formateurs vous propose également de concevoir et d'animer vos séminaires d'entreprise. Nous proposons d'amener vos collaborateurs à réfléchir et cheminer ensemble dans une optique de cohésion d'équipe, d'amélioration de la communication, de la gestion des conflits...

Formations sur-mesure dans votre entreprise

Un besoin ou une demande particulière ? Nous sommes à votre écoute pour vous proposer une formation adaptée aux besoins, contraintes et spécificités de vos équipes.

Contact : Alexandra BERNARD

Chargée d'ingénierie et d'animation en formation tout au long de la vie

alexandra.bernard@univ-lille.fr - +33 (0)3 62 26 87 90

Formations aux pratiques relationnelles

CONTACTS

Contact administratif

Stéphanie MULLIER

03 62 26 87 84

stephanie.mullier@univ-lille.fr

Conseillère en formation et financement

Cendrine COMBE

03 62 26 87 82

cendrine.combe@univ-lille.fr

<https://formationpro.univ-lille.fr/fpr>

Horaires secrétariat

Lundi et jeudi : 8h-13h/14h-17h30

Mardi & mercredi : 8h-13h/14h-17h

Vendredi : 8h-12h30

Formation Continue et Alternance

Campus Cité Scientifique

Bâtiment B6, Rue Élisée Reclus

59655 Villeneuve d'Ascq

Métro : 4 Cantons - Stade Pierre Mauroy