



# CATALOGUE DES FORMATIONS

<b>ATELIERS NON RESIDENTIELS.....</b>	<b>2</b>
I.  ETRE A SA PLACE ET DEVELOPPER SES TALENTS.....	2
1.  A la découverte de ses motivations profondes .....	2
2.  Aligner ses choix et ses motivations profondes .....	3
II.  PERSONAL BRANDING.....	4
3.  Prendre conscience de sa marque personnelle, la développer & la communiquer .....	4
III.  COMMUNICATION & POUVOIR.....	5
4.  Expérimenter les étapes de la communication efficace .....	5
5.  Communiquer de manière efficace ; Désamorcer & résoudre les conflits .....	6
6.  Prise de décision en mode participatif.....	7
7.  Vers des buts communs avec efficacité .....	8
8.  Comprendre et gérer son stress et celui de son entourage .....	9
9.  Comprendre les 'jeux' dans les relations humaines.....	10
10.  Diriger des personnes en optimisant leur perception de justice.....	11
11.  Atelier de pratique sur un ou plusieurs thèmes de « Communication & pouvoir » .....	12
<b>STAGES RESIDENTIELS .....</b>	<b>13</b>
I.  La magie de la connexion – Séjour-formation de 7 jours .....	13
II.  Communiquez avec bienveillance & efficacité – Séjour-formation de 3 jours .....	15
III.  Faites du stress votre allié – Séjour-formation de 3 jours .....	16
IV.  Trouvez sens & plaisir dans votre vie – Séjour-formation de 3 jours.....	17
V.  Favorisez l'esprit d'équipe – Séjour-formation de 3 jours.....	18



## ATELIERS NON RESIDENTIELS

### I. ETRE A SA PLACE ET DEVELOPPER SES TALENTS

Le **sisem** est employé avec succès dans les domaines de la mobilité professionnelle, du leadership ou de la prise de décision personnelle.

Cet outil part du constat que, pour réussir et s'épanouir, il est préférable d'aimer ce que l'on fait. C'est pourquoi il s'intéresse aux sources de motivation humaine afin de nous indiquer comment faire pour être à sa place et développer ses talents.

#### 1. A LA DECOUVERTE DE SES MOTIVATIONS PROFONDES

Durée	3 h 30
Objectif	Découvrir ses moteurs de prédilection
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Compétences vs motivations</li> <li>✓ Facteurs de motivation intrinsèques vs extrinsèques</li> <li>✓ Facteurs personnels de motivation : plaisir et sens</li> <li>✓ Le modèle SISEM et les 6 moteurs</li> <li>✓ Classement provisoire de ses moteurs</li> </ul>
Méthodologie	Présentations théoriques et ateliers



## 2. ALIGNER SES CHOIX ET SES MOTIVATIONS PROFONDES

*(Complément optionnel, à organiser 2 semaines après le module 1)*

Durée	3 h 30
Objectif	Découvrir ses activités de prédilection
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Classement définitif de ses moteurs</li> <li>✓ Le modèle des activités</li> <li>✓ Découverte de ses 3 activités préférées</li> <li>✓ Les catégories d'activités</li> <li>✓ Conclusion</li> </ul>
Méthodologie	Alternance de présentations théoriques et ateliers



## II. PERSONAL BRANDING

*Le Personal Branding© permet de faire émerger la conscience de sa « marque personnelle » et de la développer.*

*Cet outil permet de se démarquer, de s'exposer en confiance au regard des autres. Cette visibilité professionnelle et/ou personnelle passe par un alignement de sa vision du monde, sa mission, ses valeurs et ses talents.*

*La marque personnelle est la synthèse visible de la personnalité, des talents, des expériences, des passions, des désirs, des aspirations : c'est ce qui rend unique et différent.*

### 3. PRENDRE CONSCIENCE DE SA MARQUE PERSONNELLE, LA DEVELOPPER & LA COMMUNIQUER

Durée	3 h 30
Objectif	Approfondir la connaissance de soi et la communiquer à l'extérieur
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se révéler : vision, mission, actions, valeurs, passions, expertise, traits de personnalité</li> <li>✓ Rédaction de son message de marque</li> </ul>
Méthodologie	Atelier



### III. COMMUNICATION & POUVOIR

*Comment se positionner clairement et interagir avec son entourage professionnel et personnel de manière à se faire entendre et à entendre les autres ?*

*Comment réagir en cas de conflit, comment le prévenir ?*

*Qu'est le vrai pouvoir sur soi et sur les autres ?*

*En partant du postulat que « La paix, ça s'apprend », les modules de formation « Communication et pouvoir » visent à fluidifier et rendre plus efficaces les interactions professionnelles et personnelles et à augmenter la sérénité.*

#### 4. EXPERIMENTER LES ETAPES DE LA COMMUNICATION EFFICACE

Durée	3 h 30
Objectif	S'approprier la théorie d'une communication efficace et l'expérimenter
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Qu'est-ce que communiquer ?</li> <li>✓ Croyances, jugements, faits, émotions, valeurs &amp; besoins, demande</li> <li>✓ Les 4 étapes d'une communication efficace</li> <li>✓ Expérimentation sous forme de jeux de rôle</li> </ul>
Méthodologie	Apports théoriques et ateliers de pratique

✓

✓



## 5. COMMUNIQUER DE MANIÈRE EFFICACE ; DESAMORCER & RESOUDRE LES CONFLITS

Durée	7 h
Objectif	Communiquer de manière efficace ; désamorcer et résoudre les conflits
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Qu'est-ce que communiquer ?</li> <li>✓ Croyances, jugements, faits, émotions, valeurs &amp; besoins, demande</li> <li>✓ Les 4 étapes d'une communication efficace</li> <li>✓ Expérimentation sous forme de jeux de rôle</li> <li>✓ Agir en médiateur de conflits</li> </ul>
Méthodologie	Apports théoriques et ateliers de pratique



## 6. PRISE DE DECISION EN MODE PARTICIPATIF

*Ce module est idéalement précédé du module 4 ou 5.*

Durée	3 h 30 ou 7 h
Objectif	Expérimenter la prise de décision en mode participatif
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Prise d'une décision</li> <li>✓ Debriefing</li> </ul>
Méthodologie	Atelier de pratique



## 7. VERS DES BUTS COMMUNS AVEC EFFICACITE

*Ce module est idéalement précédé du module 4 ou 5.*

Durée	3 h 30 ou 7 h
Objectif	S'approprier des outils afin d'atteindre des objectifs avec efficacité dans le cadre de la gestion d'une équipe
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Présupposés</li> <li>✓ Les niveaux logiques</li> <li>✓ Cibler un objectif commun</li> <li>✓ Rempporter l'adhésion de son équipe</li> </ul>
Méthodologie	Théorie et échanges d'expériences





## 8. COMPRENDRE ET GERER SON STRESS ET CELUI DE SON ENTOURAGE

*Ce module est idéalement précédé du module 4 ou 5.*

Durée	3 h 30 ou 7 h
Objectif	S'approprier des outils de l'Approche Comportementale et Cognitive afin de mieux gérer son stress et celui de son équipe
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ L'origine du stress</li> <li>✓ Les modes d'expression du stress</li> <li>✓ Les territoires de décision de notre cerveau</li> <li>✓ La préfrontalisation – théorie et méthodes</li> </ul>
Méthodologie	Théorie et exercices pratiques sur base d'expériences vécues par les participants



## 9. COMPRENDRE LES 'JEUX' DANS LES RELATIONS HUMAINES

*Ce module est idéalement précédé du module 4 ou 5.*

Durée	3 h 30 ou 7 h
Objectif	S'approprier certains outils de l'Analyse Transactionnelle afin de mieux comprendre ses propres comportements et ceux des autres en vue de les adapter et de gérer les conflits
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Les états du moi : modèle, diagnostic</li> <li>✓ Les positions de vie</li> <li>✓ Le triangle dramatique</li> </ul>
Méthodologie	Théorie et exercices pratiques sur base d'expériences vécues par les participants



## 10. DIRIGER DES PERSONNES EN OPTIMISANT LEUR PERCEPTION DE JUSTICE

*Ce module est idéalement précédé du module 4 ou 5.*

Durée	7 h
Objectif	Optimiser la perception de justice de son équipe en vue d'une collaboration harmonieuse et efficace
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Acquisition de trois théories sous-jacentes à la perception de justice :</li> <li>✓ La justice organisationnelle</li> <li>✓ Les références en matière d'argumentation</li> <li>✓ La révolution du don</li> <li>✓ Echanges d'expériences et jeux de rôle</li> </ul>
Méthodologie	Théorie et exercices pratiques sur base d'expériences vécues par les participants



## 11. ATELIER DE PRATIQUE SUR UN OU PLUSIEURS THEMES DE « COMMUNICATION & POUVOIR »

*(Ce module est organisé en complément d'un des précédents modules « Communication et pouvoir ».)*

Communication efficace / Prise de décision en mode participatif /  
Vers des buts communs avec efficacité / Gestion du stress /  
Optimisation de la perception de justice

Durée	3 h 30 ou 7 h
Objectif	Pratiquer les théories apprises afin de faciliter leur mise en œuvre sur le terrain.
Contenu	✓ Mise en pratique des théories dans le cadre de situations réelles amenées par les participants
Méthodologie	Expérimentation pratique sur base d'expériences vécues par les participants ; jeux de rôle



## STAGES RESIDENTIELS

### I. La magie de la connexion – Séjour-formation de 7 jours

35 heures d'ateliers-formation

Vous êtes un **particulier** et vous rêvez d'une pause dans un endroit serein, magique. Pour vous-même ou avec votre conjoint.

Vous souhaitez réfléchir au sens de votre vie professionnelle et personnelle. Vous avez envie de vous sentir connecté à vos besoins profonds, aligné avec ce que vous êtes en toute authenticité. Vous voudriez retrouver des relations sereines et communiquer vos besoins de manière bienveillante, dans l'écoute de l'autre.

Ce séjour est fait pour vous : vous aurez l'occasion de vivre une (re)connexion avec vous-même, avec les autres, avec la nature.

Laissez-vous surprendre par diverses expérimentations sous forme d'ateliers de formation : (re)découverte de vos motivations profondes ; gestion du stress ; communication bienveillante et efficace ; positionnement dans un groupe ou dans la famille.

Goûtez au plaisir de prendre le temps d'observer la nature, le silence. Profitez d'un cadre exceptionnel.

-----

**Managers, leaders et responsables d'équipe** : vous souhaitez augmenter l'engagement, la collaboration et la satisfaction au travail au sein de votre équipe ? Vous souhaitez que chaque membre de votre équipe se sente à sa place, en accord avec ses valeurs et ses compétences ? Vivez donc cette semaine de mise au vert avec votre équipe !

L'approche mise en œuvre vise les objectifs suivants :

- ✓ augmenter la conscience, la responsabilité et l'autonomie de chaque membre de l'équipe ;
- ✓ favoriser la communication & la collaboration ;
- ✓ promouvoir le partage de connaissances ;
- ✓ accroître la sérénité ;
- ✓ réduire le stress ;
- ✓ identifier le sens de ses actions ;
- ✓ se (re)connecter à soi, aux autres, à la nature.

Laissez-vous surprendre par diverses expérimentations sous forme d'ateliers de formation : (re)découverte de vos motivations profondes ; gestion du stress ; communication bienveillante et efficace ; positionnement dans un groupe ou dans la famille.

Goûtez également au plaisir de prendre le temps d'observer la nature, le silence. Profitez d'un cadre exceptionnel.

*Contactez-moi pour adapter le programme de formation à vos besoins spécifiques !*



## Programme

- ∞ Le programme est adaptable en fonction des souhaits du groupe et traite des thématiques suivantes :
  - ★ À la découverte de ses motivations profondes (processus Sisem en 2 séances de 2 à 3 heures) ;
  - ★ Communication bienveillante et efficace ;
  - ★ L'intelligence du stress ;
  - ★ La formule du changement.
- ∞ L'apprentissage se fait par expérimentation essentiellement, lors d'ateliers de pratique.
- ∞ Un certain nombre d'activités et ateliers sont organisés à l'extérieur, en fonction de la météo et de la température, soit dans le jardin, soit dans la montagne environnante : prévoyez des vêtements et chaussures adaptés.
- ∞ Chaque demi-journée démarre par un moment de respiration – méditation – observation, en extérieur dès que la météo le permet.
- ∞ Les repas sont organisés en gestion libre.
- ∞ L'horaire général de formation est le suivant : 9-12.00 & 14.00-17.00 + quelques activités en soirée.
- ∞ Une après-midi de balade-ressourcement est prévue.
- ∞ Des séances de coaching individuel peuvent être réservées lors des soirées libres au prix de 60 € / séance.



## II. Communiquez avec bienveillance & efficacité – Séjour-formation de 3 jours

18 heures d'ateliers-formation

Comment se positionner clairement et interagir avec son entourage personnel et professionnel de manière à se faire entendre et à entendre les autres ? Comment réagir en cas de conflit, comment le prévenir ? Comment avoir des relations harmonieuses avec sa famille, ses proches, ses collègues ? Qu'est le vrai pouvoir sur soi et sur les autres ?

« La paix, ça s'apprend » : fluidifiez et mettez de la bienveillance et de l'efficacité dans vos interactions professionnelles et personnelles.

*Ce séjour est également organisé sur une semaine complète.*

*Contactez-moi pour manifester votre intérêt !*

- ∞ Le programme comprend les points suivants :
  - ★ Qu'est-ce qu'une communication réussie ?
  - ★ L'observation des faits ;
  - ★ L'origine des émotions : le stimulus et la cause
  - ★ Les besoins et les valeurs ;
  - ★ Comment faire une demande ?
  - ★ La formule du changement.
- ∞ L'apprentissage se fait par expérimentation essentiellement, lors d'ateliers de pratique.
- ∞ Un certain nombre d'activités et ateliers sont organisés à l'extérieur, en fonction de la météo et de la température, soit dans le jardin, soit dans la montagne environnante : prévoyez des vêtements et chaussures adaptés.
- ∞ Chaque demi-journée démarre par un moment de respiration – méditation – observation, en extérieur dès que la météo le permet.
- ∞ Les repas sont organisés en gestion libre.
- ∞ L'horaire général de formation est le suivant : 9-12.00 & 14.00-17.00 + quelques activités en soirée.
- ∞ Des séances de coaching individuel peuvent être réservées lors des soirées libres au prix de 60 € / séance.



### III. Faites du stress votre allié – Séjour-formation de 3 jours

18 heures d'ateliers-formation

Vous menez une vie trépidante. Vous vous sentez parfois submergé par l'anxiété, les soucis, le poids des responsabilités.

Vous rêvez d'un temps de respiration, en dehors de l'agitation de vos journées bien remplies. Vous rêvez d'une pause dans un endroit serein, dans la nature.

Ce séjour est fait pour vous : vous prendrez le temps de réfléchir à votre vie et de prendre appui sur votre stress pour la pacifier. Vous entrez en connexion avec vous-même et avec la nature.

Goûtez aussi au plaisir de prendre le temps d'observer la nature, le silence. Profitez d'un cadre exceptionnel.

*Ce séjour est également organisé sur une semaine complète.*

*Contactez-moi pour manifester votre intérêt !*

∞ Le programme comprend les points suivants :

- ★ L'origine du stress ;
- ★ L'intelligence du stress ;
- ★ Quelques outils pour réagir en situation de stress ;
- ★ Quelques techniques de relaxation ;
- ★ La formule du changement.

∞ L'apprentissage se fait par expérimentation essentiellement, lors d'ateliers de pratique.

∞ Un certain nombre d'activités et ateliers sont organisés à l'extérieur, en fonction de la météo et de la température, soit dans le jardin, soit dans la montagne environnante : prévoyez des vêtements et chaussures adaptés.

∞ Chaque demi-journée démarre par un moment de respiration – méditation – observation, en extérieur dès que la météo le permet.

∞ Les repas sont organisés en gestion libre.

∞ L'horaire général de formation est le suivant : 9-12.00 & 14.00-17.00 + quelques activités en soirée.

∞ Des séances de coaching individuel peuvent être réservées lors des soirées libres au prix de 60 € / séance.





## IV. Trouvez sens & plaisir dans votre vie – Séjour-formation de 3 jours

18 heures d'ateliers-formation

Vous souhaitez vous sentir plus en adéquation avec ce que vous êtes. Vous êtes en recherche de cohérence. Vous rêvez de (re)trouver le sens de votre vie. Vous aspirez à ressentir plus de plaisir dans ce que vous faites au quotidien. Vous hésitez à changer de direction. Peut-être n'êtes-vous pas certain de ce que vous voulez vraiment.

Ce séjour est fait pour vous : vous explorerez vos motivations profondes. Vous réfléchirez à votre vision du monde et à la contribution que vous souhaitez y apporter. Vous affinerez la compréhension de ce que vous êtes et de ce que vous souhaitez.

Et si ce séjour symbolisait les 3 premiers jours du reste de votre vie ? En pleine nature, dans un cadre exceptionnel. Dans un ressourcement profond.

*Ce séjour est également organisé sur une semaine complète.*

*Contactez-moi pour manifester votre intérêt !*

- ∞ Le programme comprend diverses activités :
  - ★ Un cheminement en 7 étapes pour découvrir le cœur de votre personnalité ;
  - ★ Une approche de la motivation centrée sur "le plaisir et le sens" en deux fois trois heures d'activités ;
  - ★ L'expérimentation d'une posture de communication bienveillante et efficace ;
  - ★ La compréhension et l'analyse personnelle de la formule du changement ;
  - ★ La fixation de vos objectifs personnels.
- ∞ L'apprentissage se fait par expérimentation essentiellement, lors d'ateliers de pratique.
- ∞ Un certain nombre d'activités et ateliers sont organisés à l'extérieur, en fonction de la météo et de la température, soit dans le jardin, soit dans la montagne environnante : prévoyez des vêtements et chaussures adaptés.
- ∞ Chaque demi-journée démarre par un moment de respiration – méditation – observation, en extérieur dès que la météo le permet.
- ∞ Les repas sont organisés en gestion libre.
- ∞ L'horaire général de formation est le suivant : 9-12.00 & 14.00-17.00 + quelques activités en soirée.
- ∞ Des séances de coaching individuel peuvent être réservées lors des soirées libres au prix de 60 € / séance.



## V. Favorisez l'esprit d'équipe – Séjour-formation de 3 jours

18 heures d'ateliers-formation

Vous dirigez une équipe et souhaitez y augmenter la coopération, la communication et l'efficacité.

Ce séjour est fait pour vous : vous et votre équipe serez formés à une nouvelle dynamique, alliant techniques de communication et de prise de décision participative.

Vous goûterez aussi à la quiétude d'un endroit hors du temps et du bourdonnement des activités habituelles, en pleine nature. Vous profiterez d'un cadre exceptionnel.

*Ce séjour est également organisé sur une semaine complète.*

*Contactez-moi pour manifester votre intérêt !*

- ∞ Le programme est adaptable en fonction de vos souhaits et traite des thématiques suivantes :
  - ★ Communication bienveillante et efficace ;
  - ★ Techniques d'intelligence collective ;
  - ★ Réunions efficaces ;
  - ★ Techniques d'intelligence collective ;
  - ★ Prise de décision participative ;
  - ★ La formule du changement.
- ∞ L'apprentissage se fait par expérimentation essentiellement, lors d'ateliers de pratique.
- ∞ Un certain nombre d'activités et ateliers sont organisés à l'extérieur, en fonction de la météo et de la température, soit dans le jardin, soit dans la montagne environnante : prévoyez des vêtements et chaussures adaptés.
- ∞ Chaque demi-journée démarre par un moment de respiration – méditation – observation, en extérieur dès que la météo le permet.
- ∞ Les repas sont organisés en gestion libre.
- ∞ L'horaire général de formation est le suivant : 9-12.00 & 14.00-17.00 + quelques activités en soirée.
- ∞ Des séances de coaching individuel peuvent être réservées lors des soirées libres au prix de 60 € / séance.