



Cultivons nos talents et ceux de nos enfants

Catalogue de formations

Afin de promouvoir l'intelligence émotionnelle
chez les moins de 18 ans en région wallonne



« L'intelligence émotionnelle est la capacité à percevoir, maîtriser et exprimer ses sentiments et ses émotions ainsi que ceux d'autrui. Elle influe sur notre self-control, notre motivation, notre intégrité, mais aussi sur nos relations avec les autres : elle permet de mieux communiquer et analyser notre entourage social ou professionnel »

Daniel Goleman, Docteur en psychologie

Les «Ateliers- formations » know limit sont des outils de développement personnel destinés à permettre aux enseignants d’animer leurs classes pour que chacun reconnaisse et accepte la diversité et la différence, afin d’augmenter la sérénité de tous et d’apaiser ou de supprimer les tensions.

Ils proposent, tout comme le fait le jardinier, d’identifier la nature/le profil des personnes, leurs besoins, les freins à leur développement, les accélérateurs et les interactions bénéfiques au développement ; afin que chaque graine puisse se développer et s’épanouir dans ce qu’elle a d’essentiel.

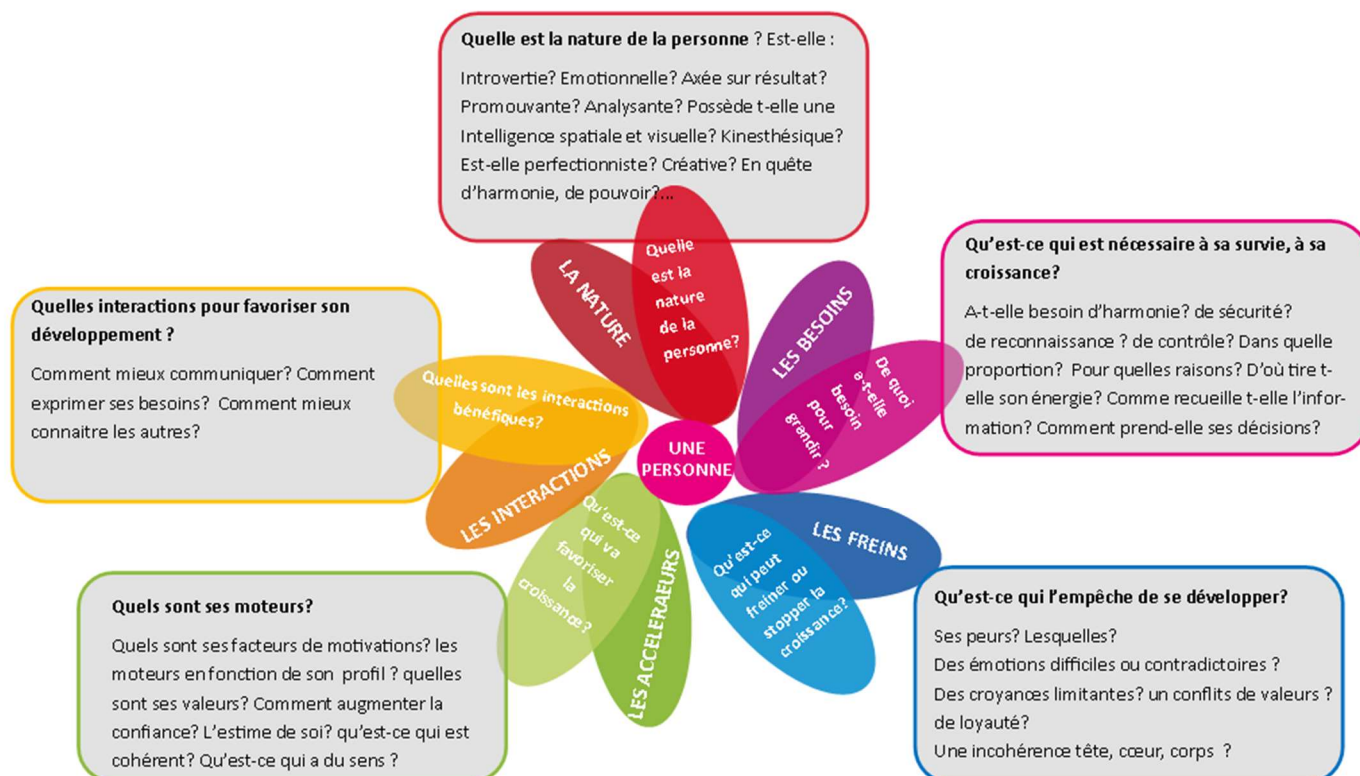
Les modèles présentant différents profils de personnalité, ne sont pas là pour mettre les gens dans des cases, mais au contraire pour permettre de reconnaître chacun, chaque enfant, chaque interlocuteur dans sa singularité, avec toutes les nuances possibles, afin de permettre à chacun de se connaître, d’être lui-même, avec ses différences, ses forces, ses points d’attentions...pour avancer dans le respect de chacun, car nous sommes tous différents.

Le jardinier et le cultivateur de talent

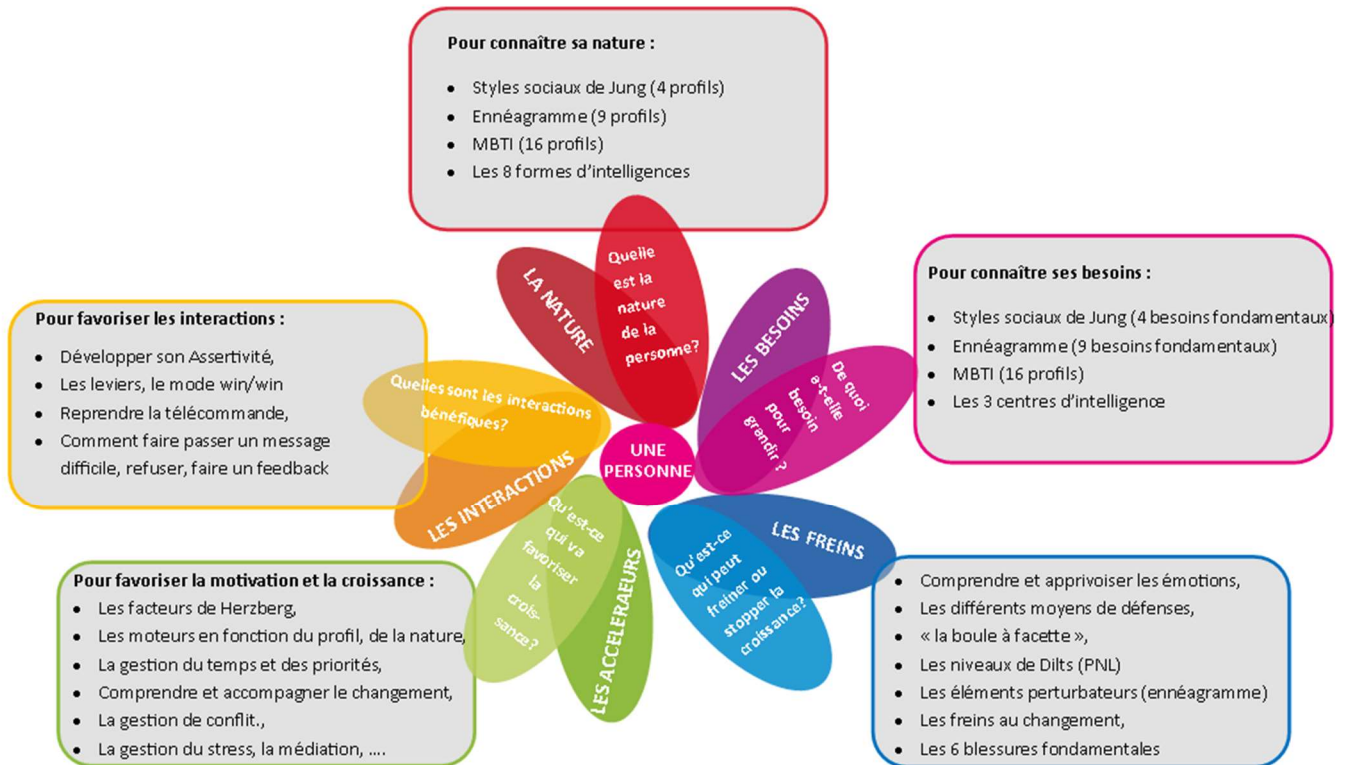
Pour permettre à une plante de s'épanouir et de grandir, le jardinier doit pouvoir répondre aux questions suivantes :



Pour permettre à tous de s'épanouir et de grandir, le cultivateur de talents doit pouvoir répondre aux questions :



Quels sont les outils* permettant de répondre aux questions ?



Préambule

Chers Directeurs, chers Enseignants,

Quelle plus noble tâche que de transmettre, de permettre à chacun de grandir, de se développer, de s'élever....

Oui, mais dans ce monde en mutation, la tâche aussi noble soit-elle, est réellement de plus en plus difficile et ça doit être pris en considération.

Les injonctions de l'Institution, les décrets, les programmes, les envies, les demandes des parents, de la société...font qu'on se sent incompris, non-reconnu, esseulé, pas à la hauteur...

On culpabilise aussi parfois de ne pas arriver à répondre aux multiples demandes, qui n'ont parfois pas de sens, avec le sentiment que les décisions sont prises, en dépit de la réalité du terrain. On s'épuise à essayer d'agir de manière cohérente...à répondre aux attentes.

Les formations know limit sont là pour vous accompagner, vous proposer des outils pour vous permettre tantôt d'animer vos classes dans le respect des individualités, tantôt de poser des limites, tantôt de mieux communiquer, tantôt de mieux comprendre comment fonctionnent les autres, de mieux vous comprendre et d'agir en étant serein, positif et constructif tout en redonnant du sens et de la cohérence à vos actions.

Les modèles présentant différents modes de fonctionnement ou type de personnalité, ne sont pas là pour mettre les gens dans des cases, mais au contraire pour permettre de reconnaître chacun, chaque enfant, chaque interlocuteur dans sa singularité.

C'est, plutôt que de vouloir nous faire tous rentrer dans le même moule, vouloir permettre à chacun d'être lui-même, avec ses différences, ses forces, ses points d'attentions....

C'est respecter l'essence de chaque individu, pour le faire s'élever dans la voie qui lui convient.

Comprendre quelqu'un, ça permet de l'accepter tel qu'il est, sans préjuger, sans le juger en fonction de notre cadre de référence. C'est accepter qu'il existe d'autres cadres, ni mieux, ni moins bien. Juste différents. Et c'est ça qui est enrichissant pour chacun.

Ne pas juger, comprendre, être assertif, connaître son mode de fonctionnement, avoir confiance en soi, s'estimer, communiquer...ça s'apprend !

Vous l'aurez compris, nos formations amènent à la tolérance, au bien-être, à la cohérence, à l'ouverture, au dialogue...et comme vous êtes en première ligne, avec un rôle tellement important pour l'ensemble de notre société. C'est avec vous que nous souhaitons avancer en priorité, grâce aux outils habituellement réservés aux Managers et que nous maîtrisons depuis plus de 20 ans.

Présentation de l'asbl

Elle a été fondée en août 2018 et regroupe des professionnels du développement personnel principalement actifs en région Liégeoise et en Wallonie, même si leurs missions s'étendent en Belgique, en France, au Luxembourg ou en Chine !

Les membres sont actifs dans le domaine de la formation en entreprise depuis plus de 20 ans, coachs indépendants ou acteurs du développement personnel favorisant l'autonomie, la créativité et le bien-être intérieur ou simplement des personnes souhaitant agir afin de promouvoir le développement personnel, la connaissance, l'estime de soi et des autres dans notre société.

Notre vision

« Les utopies d'aujourd'hui sont les réalités de demain » - Victor Hugo

Notre monde est en mutation et, ce n'est un secret pour personne, il est urgent de changer nos modes de fonctionnement.

Nous pensons qu'il est plus judicieux d'agir ensemble, de construire des relations gagnants/gagnants pour créer de la valeur, plutôt que d'utiliser notre énergie dans une logique combative...

Nous souhaitons unir nos forces pour construire un monde plus harmonieux, plus juste et plus respectueux. Telles des petites pousses dans un sous-bois, qui, parce qu'elles sont nombreuses et poussent ensemble, finissent par prendre leur place.

Pour créer l'harmonie, comme dans une musique, il est essentiel que chaque individu puisse "sonner" juste, être à sa juste place et en harmonie avec le monde qui l'entoure, grâce à l'ouverture, à la confiance, à la bienveillance, à la gratitude, à la conscience, à la connaissance de soi, de ses émotions, et des autres...

C'est en étant soi-même heureux, présent, rayonnant...qu'on communique une énergie positivement contagieuse...

Nous souhaitons donc agir, le plus justement possible, pour que chacun puisse trouver son chemin et être accompagné pour se développer personnellement grâce à un ensemble multidisciplinaire de professionnels reconnus.

Notre mission

Notre mission est de promouvoir le développement personnel et l'intelligence émotionnelle sous toutes ses formes (lectures, coaching, formations, conférences,...) afin de permettre aux individus, aux organisations et à la société de se développer pour atteindre l'épanouissement, l'efficacité, et le bien-être.

Nous voulons participer à l'émergence d'une société où chaque individu est reconnu et accepté avec bienveillance et tel qu'il est, où il a la possibilité de se développer, d'apprendre, de grandir à son rythme, en fonction de ses aspirations, de ses qualités et de sa nature... où les différences sont perçues comme des richesses et des cadeaux.

Nos valeurs

Les valeurs fondamentales qui prévalent sont donc le respect, l'écoute, l'ouverture, la convivialité, l'échange, la solidarité, la perception de complémentarité entre les individus, la bienveillance et la confiance...

Nos Membres et notre réseau

Plus de 60 personnes sont partie prenante du projet. Certaines ont choisi d'ouvrir leur réseau, d'apporter leurs expertises, d'offrir quelques heures de leurs compétences ou d'aider logistiquement l'asbl....

L'asbl dispose donc d'un réservoir de compétences de professionnels reconnus sous forme d'heure de formation, de coaching, d'animation de réunions, de locaux, de matériel mobile, de séances d'art thérapie, de conseils, ect...

Les compétences et les ressources humaines sont riches...

La philosophie sous-jacente est qu'en étant soi-même épanoui ; notre bien-être rejaillit sur d'autres et c'est ainsi que, petit à petit, nous pouvons construire un monde en paix, respectueux de chacun et basé sur la complémentarité des individus.



Formation : La vie en couleur (Les styles sociaux de Jung)

Les modèles présentant différents modes de fonctionnement ou type de personnalité, ne sont pas là pour mettre les gens dans des cases, mais au contraire pour permettre de reconnaître chacun, chaque enfant, chaque interlocuteur dans sa singularité.

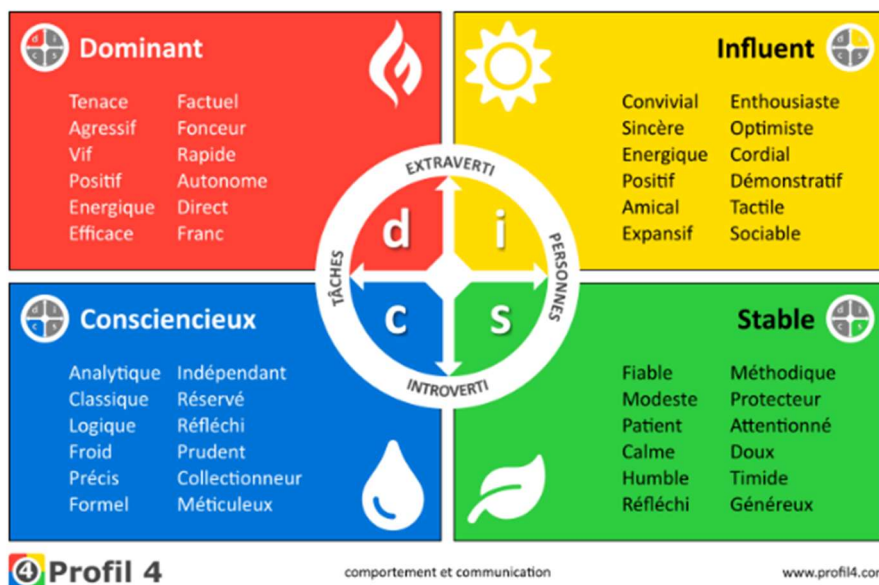
C'est, plutôt que de vouloir tous nous faire rentrer dans le même moule, vouloir permettre à chacun d'être lui-même, avec ses différences, ses forces, ses points d'attentions...pour avancer dans le respect de chacun, même si nous sommes tous différents.

Présentation :

Le modèle décrivant les styles sociaux identifiés par Jung est un outil d'évaluation utilisé pour améliorer le travail d'équipe et la communication. Il existe 4 profils différents. On représente généralement les profils sur une roue dont les quartiers sont les quatre composantes. Chaque composante possède ses caractéristiques propres et deux quartiers contigus partagent un certain nombre de caractéristiques.

Le modèle mesure des styles de communication et de comportement. Ce n'est PAS un test de QI. Ça ne mesure PAS l'intelligence, les aptitudes, la santé mentale, les valeurs, etc. **Les profils décrivent les comportements humains dans de nombreuses situations, par exemple en réponse au stress, aux défis, aux challenges, aux crises, aux procédures, etc.**

En connaissant bien son profil et celui de ses interlocuteurs, on peut communiquer de manière plus efficace, à l'écrit comme à l'oral.



Objectif :

- Connaître et comprendre son mode de fonctionnement et celui des autres.
- Mieux communiquer, à l'oral et à l'écrit.
- Connaître ses zones de confort naturelles et celles des autres.
- Connaître les points forts/points d'attention/les besoins de chaque mode.
- Comprendre d'où chaque mode tire son énergie et se situe par rapport aux autres.
- Comprendre ce qui motive chacun et ce qui est essentiel pour chaque mode.

Programme :

- Introduction.
- Questionnaire DISC afin que chaque participant connaisse son profil
- Description du modèle (anecdotes propres à chaque profil)
- Explication des résultats
- Exercices : reconnaître le type de l'interlocuteur et bien communiquer avec lui en fonction de son profil, de ses besoins, ect.
- Comment communiquer lors d'un conflit avec chaque profil.
- Plan d'action individuel

Durée de la formation : module de 6h (adaptable en fonction de la demande)

Formateur : Régis Colette



Formation : MBTI

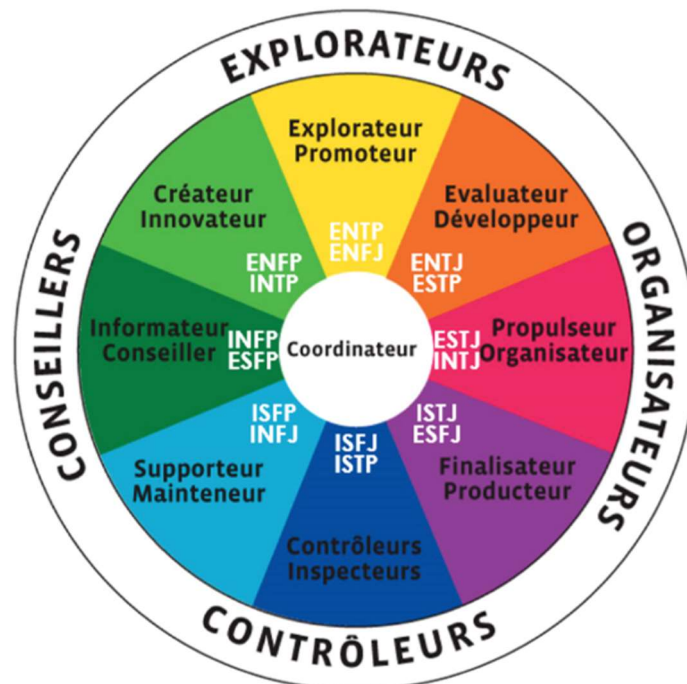
Les modèles présentant différents modes de fonctionnement ou type de personnalité, ne sont pas là pour mettre les gens dans des cases, mais au contraire pour permettre de reconnaître chacun, chaque enfant, chaque interlocuteur dans sa singularité.

C'est, plutôt que de vouloir tous nous faire rentrer dans le même moule, vouloir permettre à chacun d'être lui-même, avec ses différences, ses forces, ses points d'attentions...pour avancer dans le respect de chacun, même si nous sommes tous différents.

Présentation :

L'instrument MBTI® a été mis au point par Isabel Myers et Katharine Briggs en application de la théorie de Carl Jung sur les types psychologiques. Cette théorie suggère que nous tirons notre énergie (Extraversion ou Introversion), que nous obtenons des informations ou en prenons conscience (Sensation et Intuition), que nous prenons des décisions ou arrivons à des conclusions sur ces informations (Pensée ou Sentiment) et que nous abordons le monde qui nous entoure (Jugement ou Perception) de manières différentes.

Il est plus complet et complexe que les styles sociaux de Jung.



Objectif :

- Connaître et comprendre son mode de fonctionnement et celui des autres.
- Mieux communiquer, à l'oral et à l'écrit.
- Connaître ses zones de confort naturelles et celles des autres.
- Connaître les points forts/points d'attention/les besoins de chaque mode.
- Comprendre d'où chaque personne tire son énergie, comment elle appréhende les informations, en prend conscience et les traite.
- Comprendre ce qui motive chacun et ce qui est essentiel pour chaque mode.

Programme :

- Introduction.
- Questionnaire afin que chaque participant connaisse son profil.
- Description du modèle (anecdotes propres à chaque profil)
- Explication des résultats
- Exercices : reconnaître le type de l'interlocuteur et bien communiquer avec lui en fonction de son profil, de ses besoins, ect.
- Comment communiquer lors d'un conflit avec chaque profil.
- Plan d'action individuel

Durée de la formation : module de 6h (adaptable en fonction de la demande)

Formateur : Didier Longueville



Formation : L'ennéagramme

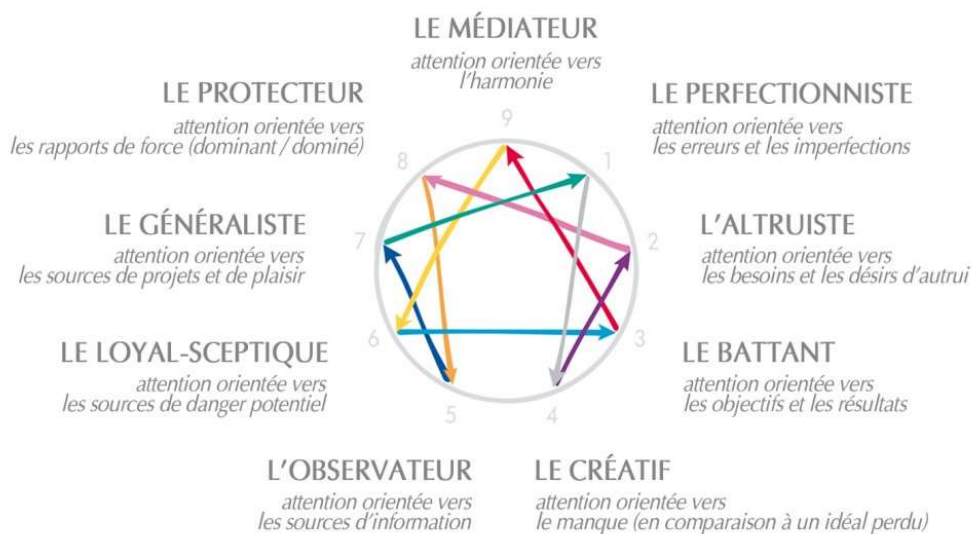
Les modèles présentant différents modes de fonctionnement ou type de personnalité, ne sont pas là pour mettre les gens dans des cases, mais au contraire pour permettre de reconnaître chacun, chaque enfant, chaque interlocuteur dans sa singularité.

C'est, plutôt que de vouloir tous nous faire rentrer dans le même moule, vouloir permettre à chacun d'être lui-même, avec ses différences, ses forces, ses points d'attentions...pour avancer dans le respect de chacun, même si nous sommes tous différents.

Présentation : L'Ennéagramme est une méthode de développement personnel qui s'est diffusée dans le monde à partir des années 1970. Il décrit neuf motivations fondamentales, elles-mêmes liées à neuf évitements fondamentaux.

Ce modèle aboutit à neuf configurations différentes de la personnalité, neuf manières de se définir : Chacun d'entre nous a tendance à donner dans sa vie la priorité à une de ces images de soi.

LES 9 MODES D'ATTENTION



www.academie-enneagramme.com
2016 © Académie de l'Ennéagramme

Objectif :

- Connaître et comprendre son mode de fonctionnement et celui des autres.
- Mieux communiquer, à l'oral et à l'écrit.
- Connaître ses zones de confort naturelles et celles des autres.
- Connaître les points forts/points d'attention/les besoins de chaque ennéatype.
- Comprendre neuf manières d'être et d'agir, neuf voies vers le cœur.
- Comprendre ce qui motive chacun et ce qui est essentiel pour chaque mode.

Programme :

- Introduction.
- Questionnaire afin que chaque participant connaisse son profil.
- Description du modèle (anecdotes propres à chaque profil)
- Explication des résultats
- Exercices : reconnaître le type de l'interlocuteur et bien communiquer avec lui en fonction de son profil, de ses besoins, ect.
- Comment communiquer lors d'un conflit avec chaque profil.
- Plan d'action individuel

Durée de la formation : module de 6h (adaptable en fonction de la demande)



Formation : développer son assertivité pour une communication non violente.

Présentation : L'assertivité, ou comportement **assertif**, est un concept de la première moitié du XX^e siècle introduit par le psychologue new-yorkais Andrew Salter, désignant la capacité à s'exprimer et à défendre ses droits sans empiéter sur ceux des autres.

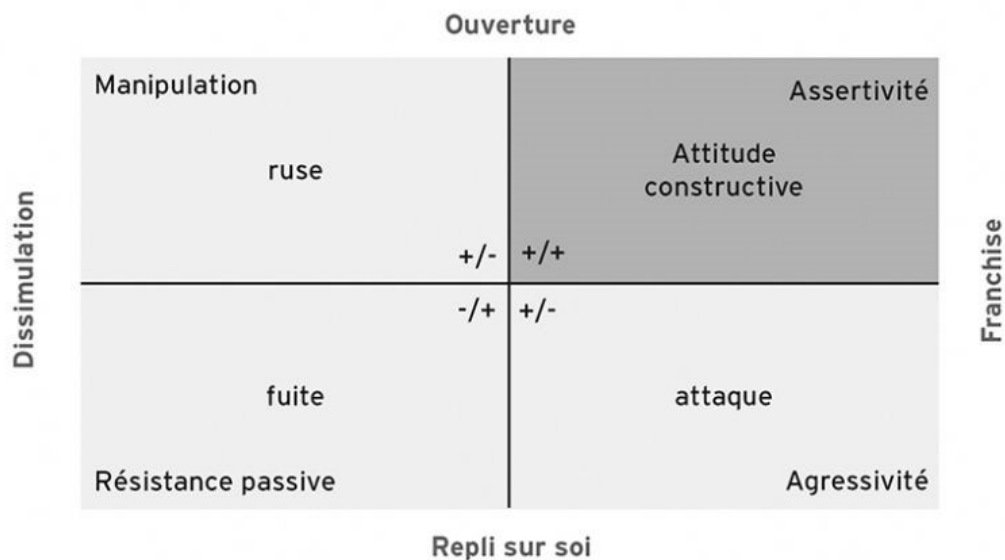
Objectif :

- Développer une communication assertive.
- Connaître et comprendre nos modes de communication instinctifs (agressivité, fuite, manipulation)
- Que faire face à de l'agressivité, de la fuite, de la manipulation.

Programme :

- Introduction.
- Questionnaire afin que chaque participant connaisse ses modes de communication.
- Exercices : mise en situation.

Perception d'un danger potentiel...
Nos réactions défensives



Formatrice : Florence Coutellier

Durée de la formation : module de 6h (adaptable en fonction de la demande)



Formation : Anticiper et gérer les conflits :

Présentation : Conflits de pouvoir, conflits de valeurs, difficultés ou malentendus. Presque quotidiennement, nous sommes confrontés à des situations de tension, avec les enfants, les parents, les enseignants, les directions, les éducateurs....Ce qui consomme notre énergie et endommage notre bien-être...

Objectif :

- Identifier et désamorcer les mécanismes qui induisent les conflits.
- Se comporter de manière constructive malgré les tensions.
- Savoir se positionner dans une médiation.

Programme :

- Introduction.
- Qu'est-ce qu'un conflit ? Quels sont les différents types de conflits ? Quelles sont les principales causes de conflits ? Quelles sont les conséquences des conflits ? Quels sont les différents modes de règlement des conflits ?
- Les règles à respecter pour sortir d'un conflit.
- Les comportements à éviter.
- Théorie des leviers, recherche de consensus.
- Exercices : mise en situation.



Durée de la formation : module de 6h (adaptable en fonction de la demande)

Formatrice : Bénédicte de Callataÿ



Formation : Comprendre et apprivoiser les émotions

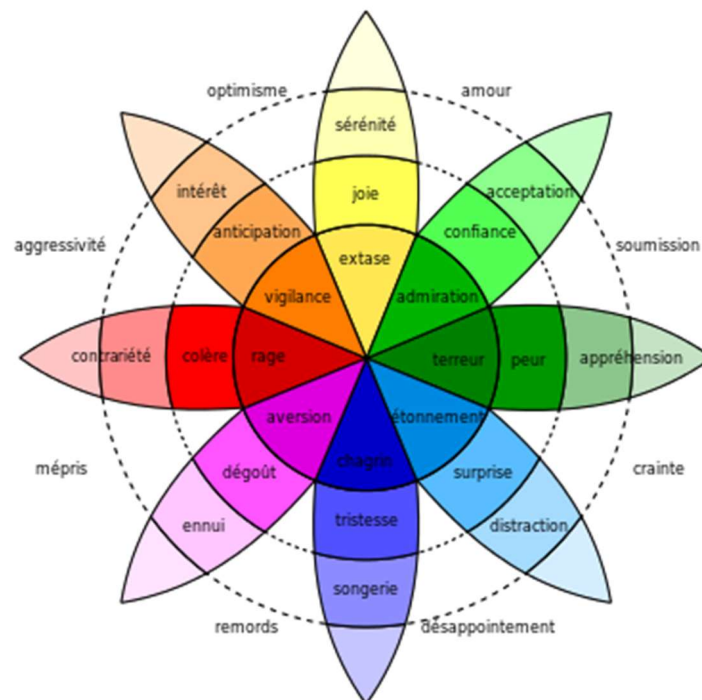
Présentation : Les é-motions, ses mouvements d'énergie qui nous animent sont des précieux indicateurs. L'intelligence émotionnelle, c'est-à-dire la capacité à percevoir, maîtriser et exprimer ses sentiments et ses émotions ainsi que ceux d'autrui, est ce qui détermine la réussite et le bien-être de chacun.

Objectif :

- Comprendre ce qu'est une émotion,
- Identifier les différentes émotions et leur utilité,
- Apprivoiser les émotions désagréables et les transformer en énergie positive,
- Cultiver les émotions positives,

Programme :

- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- Les différentes couches de l'iceberg déterminant notre comportement,
- Les 3 centres d'intelligence.
- Comment apprivoiser les émotions désagréables et les libérer.
- Mise en situation.



Durée de la formation : module de 6h (adaptable en fonction de la demande)

Formatrice : Ingrid Quoibion



Formation : Comprendre et accompagner le changement.

« Quand le vent du changement souffle, certains construisent des murs, d'autres des moulins » - Proverbe Chinois

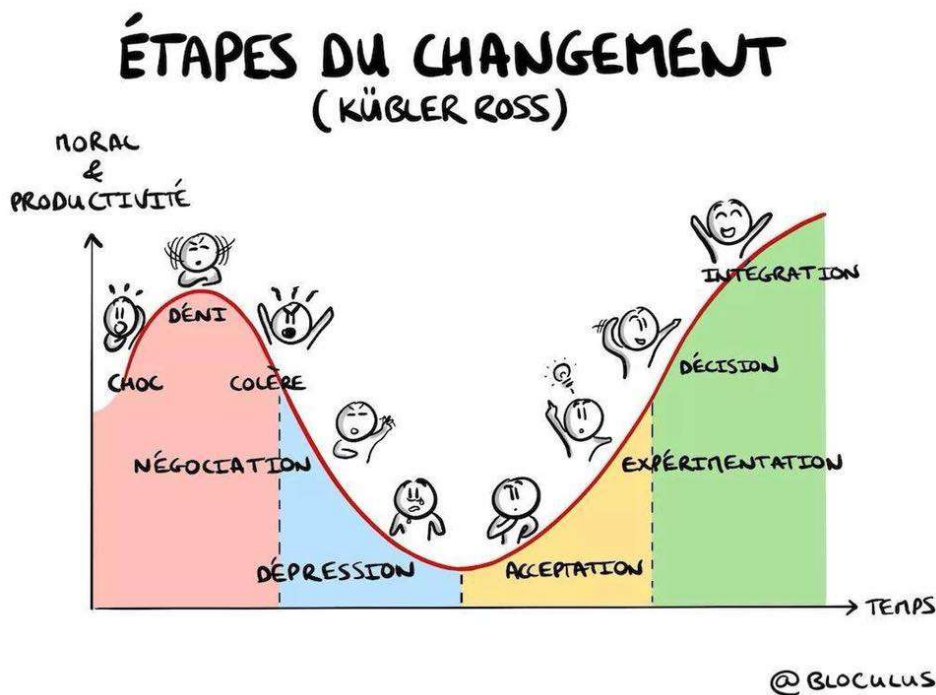
Présentation : Les changements font partie de la vie. Tantôt nous résistons, tantôt nous aimerions l'induire. Cette formation permet de comprendre et d'accompagner les changements sans blocages...

Objectif :

- Comprendre et accompagner les changements,
- Identifier les freins aux changements,
- Identifier les facteurs favorisant le changement

Programme :

- Les différentes phases d'un changement (étapes du deuil)
- Les composantes nécessaires au changement,
- Les différents niveaux de Dilts, pour comprendre les blocages et les dépasser.
- Mises en situation.



Durée de la formation : module de 6h (adaptable en fonction de la demande)

Formatrice : Ingrid Quoibion



Formation : S'aligner et donner du sens à nos actions

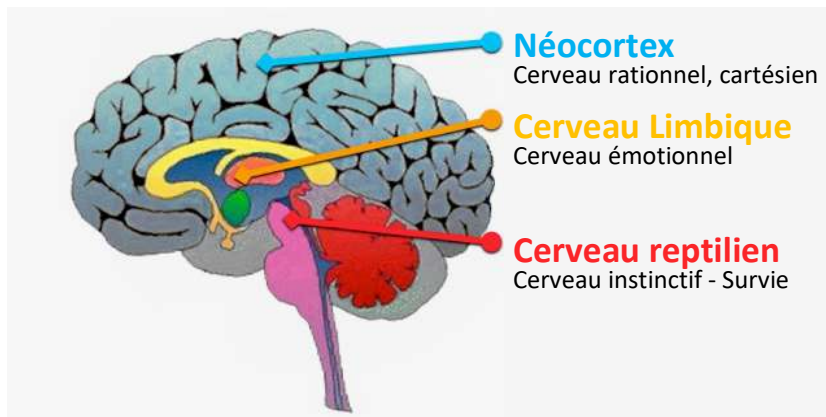
Présentation : Décider, agir en étant serein, joyeux, demande d'être en accord avec soi-même, ses valeurs... Cette formation propose de redonner de sens, de la cohérence à ce que nous faisons, en tenant compte de ce qui est important pour nous et nos trois centres d'intelligence.

Objectif :

- Retrouver du sens et aligner sa mission, ses valeurs, ses actions
- Distinguer nos trois centres d'intelligence et leurs rôles respectifs

Programme :

- Les trois centres d'intelligence (tête-cœur-corps)
- Que nous disent-ils ?
- Comment les aligner ?
- Atelier des valeurs
- Les niveaux logiques de Dilts.
- IKIGAI (raison de vivre en japonais)



Durée de la formation : module de 6h (adaptable en fonction de la demande)

Formatrice : Sophie Philippart



Formation : Retrouver et/ou accroître sa motivation et celle des autres

Présentation : Il nous arrive d'être démotivé, de ne plus avoir d'énergie, de chercher le chemin, de chercher à nous remobiliser, ou d'accompagner la remobilisation de quelqu'un ou de souhaiter enseigner à des personnes motivées. Comment y arriver ?

Chaque individu possède des traits de « personnalité primaire » (tempérament), issus du mécanisme d'empreinte post-natale, qui vont structurer et définir ses motivations profondes, durables et même inaltérables (sa « vocation »). Lorsqu'elles sont exprimées, elles constituent un réservoir inépuisable de motivation, d'énergie et de plaisir dans l'action. Puis tout au long de sa vie, l'individu va développer, sous l'impulsion de son environnement, des traits de « personnalité secondaire » (caractère), qui vont générer des motivations plus superficielles et instables, dépendantes du résultat et de la reconnaissance, qui l'exposent donc à la démotivation et au stress

Objectifs :

- Révéler nos tempéraments et les nourrir.
- Être motivé durablement.
- Apprendre à se remobiliser.
- Apprendre à remobiliser les autres.

Programme :

- Les motivations des différents types de personnalité (ennéagramme)
- La pyramide de Maslow et les facteurs de Herzberg (facteurs moteurs et d'insatisfaction)
- La découverte de nos propres moteurs, nos tempéraments, ce qui nous donne de l'énergie et nous motive en toute circonstance
- La mobilisation de nos tempéraments, la recherche d'actions concrètes permettant de les nourrir, de leur donner du carburant
- L'identification de nos auto-saboteurs, de nos freins spontanés, ainsi que l'expérimentation d'exercices pour les dépasser
- La révélation des tempéraments et l'assouplissement des caractères en accompagnement.

Durée de la formation : module de 6h (adaptable en fonction de la demande)

Formateur : Didier Longueville



Formation : Gestion du Stress et résilience

Présentation :

Cette formation permettra de découvrir non seulement votre niveau de motivation à améliorer votre quotidien mais aussi d'identifier votre niveau actuel de stress et d'y remédier en augmentant votre résilience, c'est à dire votre faculté à « rebondir » .

La résilience est la capacité pour un individu à faire face à une situation difficile ou génératrice de stress.

En psychologie, le concept de résilience ou « l'art de naviguer entre les torrents », est introduit en France par Boris Cyrulnik.

La résilience entraîne : la défense-protection, l'équilibre face aux tensions, l'engagement-défi, la relance, l'évaluation, la signification-valuation, la positivité de soi, et la création.

Objectifs :

- Comprendre le stress pour mieux le maîtriser,
- Comprendre les clés cachées de nos comportements,
- Développer une attitude résiliente face aux événements stressants

Programme :

- Les causes du stress, chacun sa façon de réagir,
- Le cerveau déclencheur du stress,
- Recettes pour se pourrir la vie,
- L'auto-sabotage et les croyances limitantes,
- Reconnaître les signaux d'alarme au burn out,
- Reprendre le pouvoir,
- Développer un comportement résilient.



Durée de la formation : module de 6h (adaptable en fonction de la demande)

Formatrice : Ingrid Quoibion

Formation : Développer une attitude positive et chanceuse

Présentation : Faire preuve d'une attitude positive peut influencer la relation avec soi-même et les autres, elle est à la portée de tout le monde et influe largement sur notre bien-être et celui de notre entourage.

Objectifs :

- Prendre du recul,
- Développer une attitude positive par rapport à soi et à son entourage.

Programme :

- Nos zones de confort, de progression et de stress,
- Les conséquences d'une attitude positive, L'effet miroir,
- Les 4 accords tolteques,
- Qu'est-ce que la chance ?
- Les facteurs favorisant la chance.

« Avoir de la chance, c'est avoir la capacité à gagner les concours de circonstance – Coluche »



Durée de la formation : module de 6h (adaptable en fonction de la demande)

Formateur : Didier Longueville



Formation : Construire le plan de pilotage avec les outils de business transformation.

Présentation : Le plan de pilotage déterminera la vie de votre école pour les prochaines années, afin de bien le construire et le mener, nous proposons une formation permettant d'amener une transformation durable, fluide et efficace dans votre organisation.

Objectifs :

- Accompagner l'élaboration d'un plan de pilotage cohérent et efficace.

Programme :

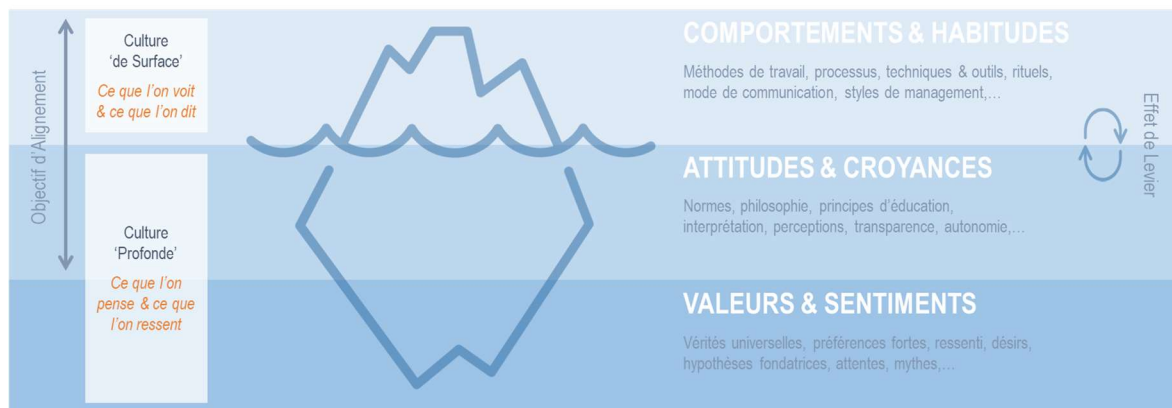
- Définir une vision, une mission, des valeurs,
- Identifier les différentes cultures (cultures profondes, culture de surface, cultures des différents groupes)
- Définir la culture commune et cohérente,
- Améliorer la culture de l'organisation.

6

2

La Culture de l'Organisation... C'est Quoi ? | *Le Modèle de Hall, ou l'Iceberg Culturel*

La culture d'une organisation doit être appréhendée au travers de ses **manifestations visibles** afin d'influer progressivement sur les **aspects plus difficilement discernables**



Source : Progress Consulting

Durée de la formation : module de 6h (adaptable en fonction de la demande)

Formateur : Alain Vaessen

Nos formateurs :

Nos formateurs dispensent les formations au profit de l'asbl. Ils sont susceptibles d'être remplacés en fonction des compétences et des disponibilités de chacun.

Régis Colette :

Présentation

Passionné par la vie des organisations et leur développement, Régis Collette évolue dans le secteur de la consultance et de la formation depuis une vingtaine d'années. Diplômé en sciences politiques et de HEC – Ecole d'Administration des Affaires de Liège, il est l'un des deux associés fondateurs de Progress Consulting. Il est aussi maître de conférence pour l'Université de Liège et conférencier pour l'Université Libre de Bruxelles et l'Université Catholique de Louvain.

Régis est passionné par son métier et intervient comme expert notamment sur les thèmes suivants:

- Change management
- Développement personnel
- Négociation
- Coaching
- Ventes complexes
- Analyse comportementale
- Conseil en Ressources Humaines

Quand il ne travaille pas, il voyage, se balade en forêt, s'occupe de sa famille et apporte son expérience dans l'environnement non lucratif.

Qualifications

- Diplômé Sciences Politiques (ULG)
- Master Administration des Affaires (HEC – EAA, Liège)
- En cours de certification Coaching ICF
- Agréé Huthwaite – Modèle SPIN
- Certifié DISC, MBTI (niveaux 1 et 2), Value Management

Domaines de prédilection

- Change management
- Développement personnel
- Coaching
- Analyse comportementale
- Transformation culturelle

Langue(s)

Français - Anglais

Florence Coutellier :

Présentation

Licenciée en Histoire et en Communication, Florence Coutellier partage son temps entre les activités commerciales, la gestion des différents projets de la Cellule Fonction publique dont elle est responsable, et la formation.

Maman, elle consacre l'essentiel de son temps libre à sa fille, qu'elle initie à ses hobbies : le chant, la cuisine et les beaux livres.

Qualifications

- Analyse comportementale
- Consultance en management et en communication
- Formation de formateurs
- Dynamique de groupe

Domaines de prédilection

- Techniques de communication
- People management
- Communication interpersonnelle (assertivité, gestion de conflits...)
- Coaching

Langue(s)

Français - Anglais

Bénédicte de Callataÿ :

Présentation

Bénédicte de Callataÿ est Senior Consultante au sein du cabinet Progress Consulting depuis plusieurs années.

Juriste de formation, elle a complété sa licence en droit (UCL) par une formation à la médiation sociale, civile et commerciale. Médiatrice agréée par la CFM (Commission Fédérale de Médiation) depuis 2012, elle s'est spécialisée dans la facilitation des relations de travail.

Bénédicte est passionnée par tout ce qui a trait au bien-être relationnel au travail. Comme facilitatrice, elle aide les équipes et les personnes qui les composent à être bien dans leurs relations avec les autres et aussi à être bien dans leur relation avec le travail. Elle intervient également comme formatrice, toujours en lien avec l'humain, le bien-être relationnel au travail et la gestion des conflits.

Energique et enthousiaste, elle insuffle de l'énergie aux personnes qu'elle rencontre, tout en les sensibilisant à la « Mediation Attitude »[®], méthode de facilitation qu'elle a développée en vue de permettre à tout un chacun de désamorcer de nombreux conflits. Son expertise dans ce domaine l'a amenée à rédiger l'ouvrage « Manager Médiateur » pour le compte de Progress Consulting, ouvrage qui a été publié aux éditions Politeia en septembre 2019.

Quand elle ne travaille pas, Bénédicte aime passer du temps avec sa famille et ses amis, adore cuisiner et inventer de nouvelles recettes ou repense l'aménagement de son intérieur.

Qualifications

- Licence en Droit à l'Université Catholique de Louvain (1985)
- Agrégation de l'enseignement secondaire et supérieur à l'Université Libre de Bruxelles (1993)
- Certification comme médiatrice civile et commerciale, PMR Europe (2011)
- Certification comme médiatrice sociale, asbl Médiation, Conciliation en droit social (2013)
- Médiatrice Agréée par la Commission Fédérale de Médiation (CFM) depuis 2012

Domaines de prédilection

- Gestion et prévention des conflits
- Bien-être au travail et risques psycho-sociaux
- Communication, relations interpersonnelles
- Coaching d'équipe
- Animation de groupe, intelligence collective
- Animation de groupes de parole

Langue(s)

Français – Anglais – Néerlandais

Didier Longueville :

Présentation

Diplômé en lettres de l'Université de Liège, Didier Longueville chapeaute le développement commercial de Progress Consulting et de ses collaborateurs. A travers ses passions que sont la formation et le conseil, ainsi que le coaching d'une équipe de basket et l'éducation de ses trois enfants, il construit une carrière riche en expériences. Didier est passionné par son métier et intervient comme expert notamment sur les thèmes suivants:

- People management
- Leadership
- Vente
- Négociation
- Account Management
- Presentation skills
- Train the trainer
- Analyse comportementale
- MBTI®

Qualifications

- Agréé Huthwaite en analyse comportementale
- Agréé Outhwaite - Modèle SPIN et ASMS Persona
- Styles psychologiques
- Formation à l'assertivité
- Formation négociation INSEAD
- Formation qualifiante MBTI®
- Coach certifié

Domaines de prédilection

- People management
- Leadership
- Vente
- Négociation

Langue(s)

Français - Néerlandais - Anglais

Sophie Philippart :

Présentation :

Formation, Supervision - Psychothérapie (Systémique, PNL) - (re) orientation professionnelle Offre d'accompagnement au changement personnel et professionnel

Alliant les compétences de formatrice, conseillère en orientation professionnelle et de psychothérapie systémique et de PNL (Programmation Neuro Linguistique) , je tiens compte de la personne dans sa globalité et suis orientée solution et autonomisation.

Mon objectif est d'aider les gens à y voir plus clair et à avancer dans leur vie professionnelle et personnelle.

Mes actions ont lieu tant en salle de cours (former c'est changer) qu'en entretien individuel (consultations privées).

Ingrid Quoibion :

Présentation :

Licenciée en philosophie, spécialisée en philosophie de la psychologie et passionnée de communication, Ingrid Quoibion s'investit dans la formation en entreprise dès le début de sa carrière, guidée par le gout d'une approche systémique et pragmatique.

Son profond besoin d'engagement et de cohérence lui donnent l'énergie et l'enthousiasme pour donner du sens, ébranler les certitudes et induire des changements de comportement de manière durable.

"Un esprit sain dans un corps sain" : outre à sa famille, elle consacre son temps libre à approfondir sa formation, elle pratique le yoga, la natation, la méditation et la musique.

Qualifications

- Huthwaite en techniques de négociation
- CERES - Communication relative à l'environnement
- Persona - Communication empathique
- Master of Philosophy of Mind (UK)
- Licence en Philosophie (Université de Liège)

Domaines de prédilection

- Gestion et prévention de conflit
- Gestion et prévention du stress
- Analyse comportementale
- Animation de discussions philosophiques

Langue(s)

Français – Anglais

Alain Vaessen :

Présentation :

Je dispose d'un Master en Communication et d'un Master complémentaire en Economie et Gestion. J'ai travaillé vingt ans dans le conseil et dans des fonctions de direction au sein du secteur public. J'ai ainsi développé une expertise dans la gestion publique, la transformation des organisations et dans le pilotage de projets et de plans stratégiques. Mon cheminement professionnel et personnel m'amène aujourd'hui à exercer une fonction dans un environnement dans lequel je peux développer mes valeurs, mettre utilement mon expérience et mes compétences au service de la fédération des CPAS dont j'assure la direction.

Table des matières :

Préambule	P3
Présentation de l'asbl	P4
La vie en couleur (styles sociaux de Jung)	P8
MBTI	P10
Ennéagramme	P12
Assertivité et communication non-violente	P14
Anticiper et gérer les conflits	P15
Comprendre et apprivoiser les émotions	P16
Comprendre et accompagner le changement	P17
S'aligner et donner du sens à nos actions	P18
Retrouver et/ou accroître sa motivation et celle des autres	P19
Gestion du stress et résilience	P20
Développer une attitude positive et chanceuse	P21
Construire un plan de pilotage avec les outils de business transformation	P22
Nos formateurs	P23