



## Catalogue de conférences

Afin de promouvoir l'intelligence émotionnelle auprès des enseignants  
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

## 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 conférences 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 conférences 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.**



## 1. Conférence : L'intelligence émotionnelle

Définition et utilité dans les relations humaines



### EMOTIONAL INTELLIGENCE

Conférencier : **Régis Collette**

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 Liège, il est l'un des deux associés fondateurs de Progress Consulting.

**Il est aussi maître de conférences pour l'Université de Liège et conférencier pour l'Université Libre de Bruxelles et l'Université Catholique de Louvain.**

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, en présidant notamment l'asbl.

## 2. Conférence : La vie en couleur

Les styles sociaux de Jung – 4 profils de personnalités différentes

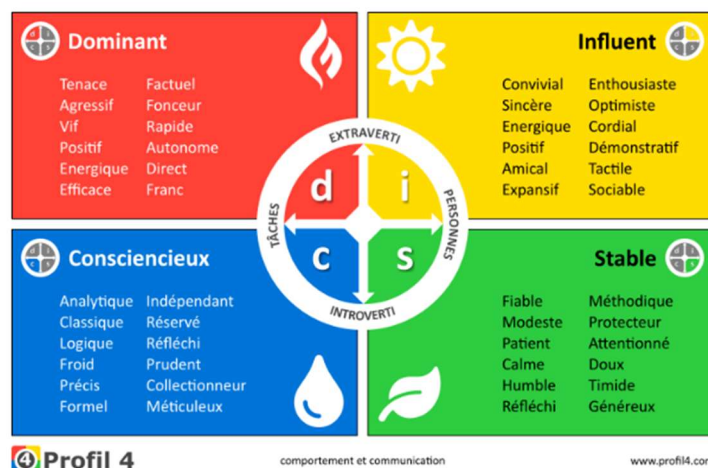


### Présentation :

Le modèle décrivant les styles sociaux identifiés par Jung est un outil 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.

**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.



### Conférenciers : Didier Longueville ou/et Régis Colette

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 touchant entre autres à la conduite de personnes et d'équipes, la vente, la négociation, l'analyse comportementale et le MBTI®.

Il forme depuis 20 ans des collaborateurs aux styles sociaux, à l'assertivité, au MBTI®, etc...

Il est aussi coach certifié.



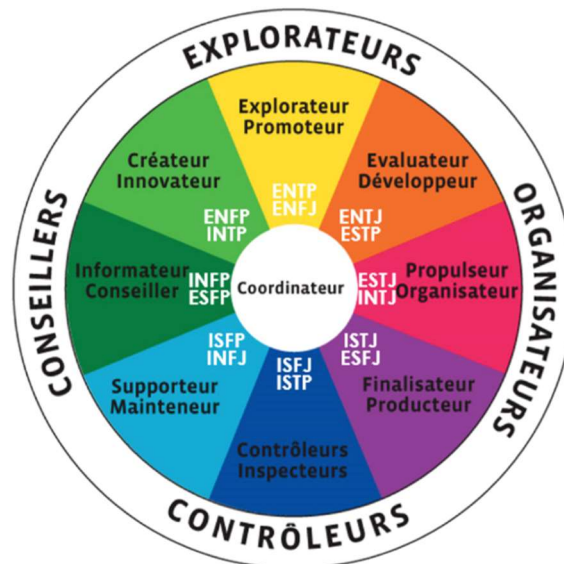
### 3. Conférence : MBTI®



#### 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.

Conférencier : **Didier Longueville**

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 touchant entre autres à la conduite de personnes et d'équipes, la vente, la négociation, l'analyse comportementale et le MBTI®.

Il forme depuis 20 ans des collaborateurs aux styles sociaux, à l'assertivité, au MBTI®, etc...

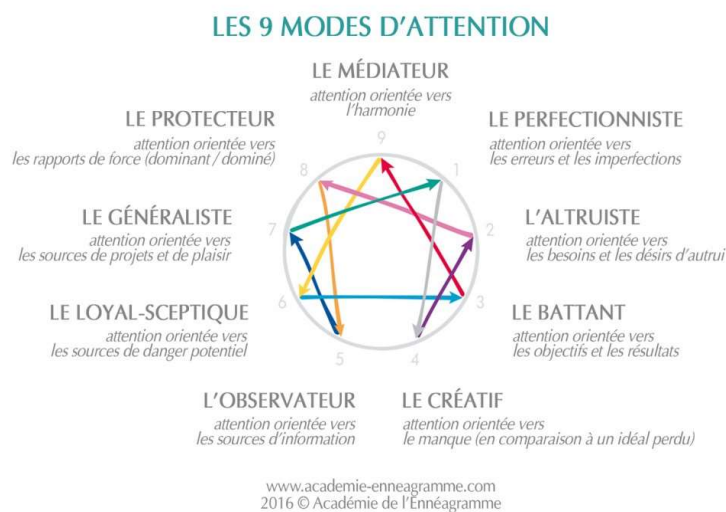
Il est aussi coach certifié.



## 4. Conférence : L'ennéagramme

**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.



### 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.

**Conférencier :** à déterminer.

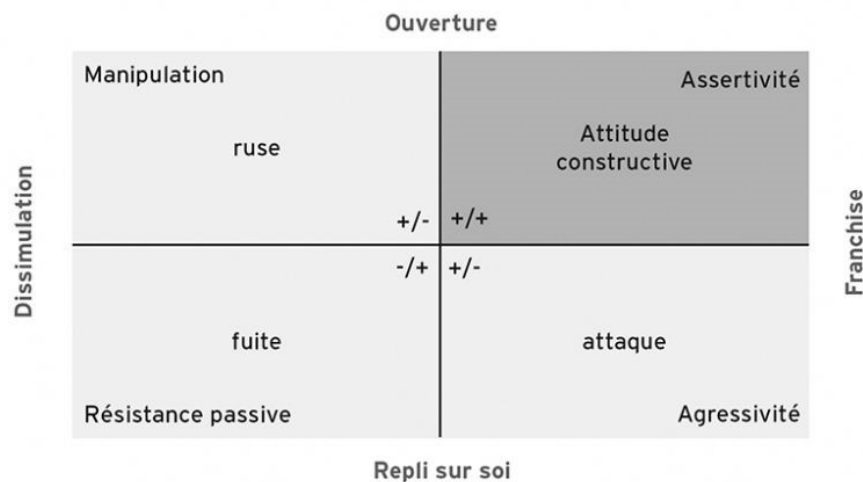
## 5. Conférence : développer son assertivité pour une communication non violente

**Présentation :** L'assertivité, ou comportement **assertif**, est un concept de la première moitié du XX<sup>e</sup> 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.

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



### Conférencière : Florence Coutellier

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. Elle est qualifiée en analyse comportementale, consultance en management et en communication, formation de formateurs et dynamique de groupe. Ses domaines de prédilection sont les techniques de communication, le people management, la communication interpersonnelle (assertivité, gestion de conflits...) et le coaching.

## 6. Conférence : 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... Mais au fond, Qu'est-ce qu'un conflit ? Quelles sont les principales causes de conflits ? Quelles sont les conséquences des conflits ? Quels sont les différents modes de règlement des conflits et les règles à respecter pour sortir en sortant ? Quels sont les comportements à éviter et comment pouvons-nous rechercher des consensus grâce à la théorie des leviers.

**Objectif :**

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

**Conférencière :** Bénédicte de Callataÿ ou Florence Coutelier

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 »<sup>®</sup>, 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.

## 7. Conférence : 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,

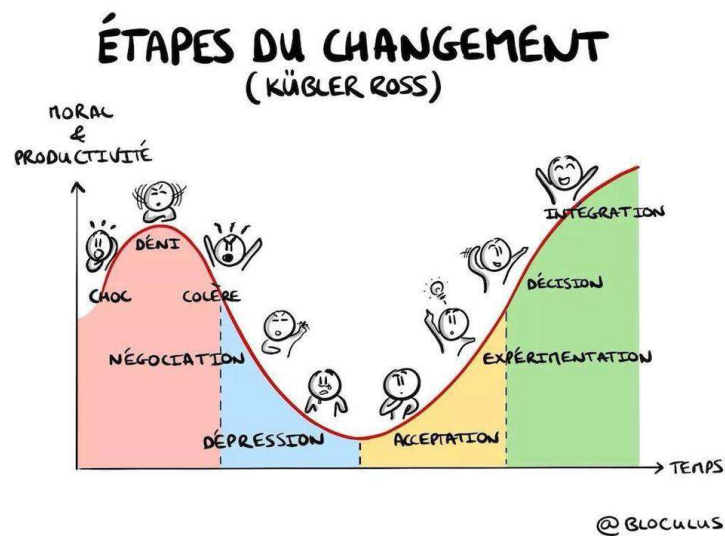
**Conférencier :** à déterminer

## 8. Conférence : Comprendre et accompagner le changement.

**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



**Conférencier :** Régis Collette (cfr supra)

## 9. Conférence : 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.

**Conférencier :** Didier Longueville (cfr supra)

## 10. Conférence : 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 » .

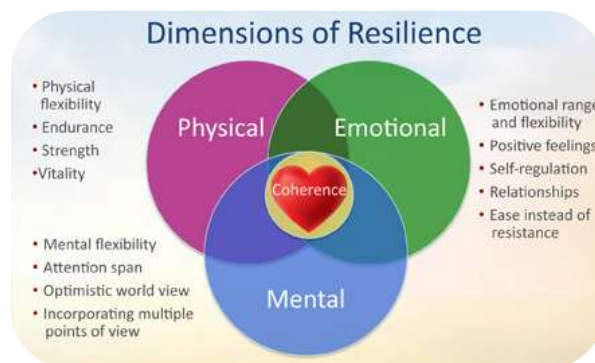
La résilience est la capacité pour un individu à faire face à une situation difficile ou génératrice de stress.

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



**Conférencière :** Florence Coutelier (cfr Supra)



## 11. Conférence : 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.

**Conférencier :** Didier Longueville (cfr Supra)

## Table des matières :

Préambule	P2
Présentation de l'asbl	P3
L'intelligence émotionnelle	P5
La vie en couleur (styles sociaux de Jung)	P6
MBTI	P7
Ennéagramme	P9
Assertivité et communication non-violente	P10
Anticiper et gérer les conflits	P11
Comprendre et apprivoiser les émotions	P12
Comprendre et accompagner le changement	P13
Retrouver et/ou accroître sa motivation et celle des autres	P14
Gestion du stress et résilience	P15
Développer une attitude positive et chanceuse	P16
Table des matières	P17