

## Catalogue « TARENTO » 2016 2017 Les formations

---

### Mieux motiver et conduire son équipe grâce aux préférences cérébrales et aux typologies de Jung

---

*Dans le cadre de la gestion efficace des équipes, des prises de décisions, de l'accompagnement dans le changement, dans la résolution des conflits, il importe d'avoir le plus d'outils relationnels possibles. C'est l'objectif de cette formation qui se propose de présenter et de développer deux outils communicationnels fondamentaux : **les préférences cérébrales et les profils psychologiques.***

#### Contenu

- 1. La formation se propose de développer, par la connaissance des préférences cérébrales, l'art d'utiliser son cerveau dans sa totalité.**
  - La notion de latéralisation cérébrale.
  - Quelles sont les qualités, les zones d'ombre, les exigences, les peurs, les réticences de chaque profil cérébral ?
  - Quelle est la spécificité de chaque hémisphère sur le plan des comportements ?
  - Quels sont les besoins cognitifs et émotionnels de chaque profil ?
- 2. L'approche des types de personnalités, en passant par les travaux de Jung, le MBTI®, les neurosciences, permet de développer une pédagogie efficace pour un management performant.**
  - Comment définir son type de personnalité ?
  - Reconnaître et accepter l'autre dans ses différences et dans ses besoins.
  - Trouver des pistes pour aplanir les difficultés potentielles avec certains types éloignés du sien.

#### Méthode

La formation, après une courte présentation théorique, proposera des tests et des exercices précis pour aider les participants à définir leur profil et à clarifier la communication la plus efficace possible avec les autres types de personnalité.

Des jeux de rôles de mise en pratique pourront également trouver leur place dans cette formation si elle peut se faire en deux journées.

#### Public

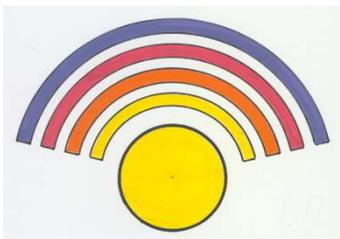
- Toute personne amenée à diriger des équipes, à partager des objectifs professionnels communs.

#### Formation assurée par :

- Mireille Vergucht

#### Régions

- Bruxelles, Brabant wallon, Namur, Hainaut, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0339**



## Donner le goût des textes et des mots par l'animation d'ateliers d'écriture

---

*L'écriture peut s'envisager, non comme une aventure solitaire, mais comme une aventure groupale, liée à des processus précis de création.*

### Contenu

Cette formation aura deux objectifs. Le premier donnera des pistes précises afin de prendre conscience de ses blocages par rapport à la créativité et à l'écriture. Le deuxième apportera des outils concrets pour écrire avec plaisir et fluidité.

- L'atelier provoque, en effet, des changements positifs dans la relation écriture/consignes :
- L'écoute et la confiance dans les capacités de chacun remplace l'évaluation,
- Les interactions au sein du groupe se trouvent modifiées : pas de jugement, pas d'interprétation. Il s'agit de mettre l'accent sur la fabrication, le processus, la créativité et non sur le résultat.

### Méthode

L'atelier développe des aptitudes fondamentales :

- Il renforce les apprentissages autour de l'écriture de façon ludique,
- Il diminue les résistances face à l'écrit,
- Il éveille l'émotion esthétique,
- Il propose une acculturation littéraire.

Les consignes d'écriture sont très précises et permettent de découvrir :

- Les différentes phases d'un atelier d'écriture,
- Des outils concrets pour ouvrir l'appétit d'écriture,
- Des jeux pour entrer dans la comédie des mots,
- Quelques modèles d'ateliers dans les parages d'auteurs contemporains.

Puisque chacun est amené à lire ses textes, la pratique de l'écriture en atelier ouvre l'attention, augmente la bienveillance, développe l'acuité à l'audition et l'autonomie.

Cette pratique élargit la créativité littéraire, ouvre l'appétit de création et réhabilite la spontanéité, la légèreté, provoque l'émulation, supprime l'inhibition et restaure le plaisir du texte et des mots.

### Public

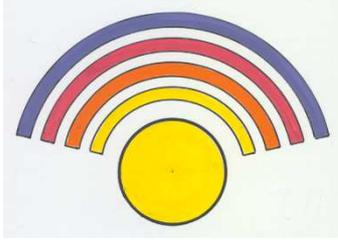
- Toute personne amenée à installer des techniques d'animation de groupe ou de formations.
- Les animateurs, les bibliothécaires, les enseignants, les psychothérapeutes, les life coaches.

### Formation assurée par :

- Mireille Vergucht

### Régions

- Bruxelles, Brabant wallon, Namur, Hainaut, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0611**



## L'improvisation théâtrale au service de l'animation de groupe

---

*Des jeux pour installer la confiance, la qualité des relations au sein des groupes professionnels dans lesquels tout individu est amené à évoluer.*

### Contenu

- Comment installer ouverture, confiance et coopération au sein d'un groupe ?
- Comment développer l'écoute, l'empathie ?
- Comment s'affirmer sans écraser ?
- Comment positiver la dynamique de groupe ?

### Méthode

Deux journées de formation pour découvrir, développer ses potentialités communicationnelles par des techniques plus ludiques liées à l'expression corporelle et théâtrale.

Comment renforcer son image, gérer son émotivité et son stress, harmoniser ses sentiments, ses gestes et l'expression de son visage, apprivoiser son corps, trouver son espace, élargir ses idées ?

- Les activités théâtrales développent, par une série de jeux, une conscience très sensible de l'individu dans sa globalité mais aussi dans ses relations aux autres.
- Comment mes mouvements sont-ils au service ou pas de mes messages et de ma personnalité, de ma « congruence » ?
- Que disent mes gestes, mon phrasé, mes intonations ?

Ce travail de théâtralisation permettra d'installer le corps, la voix, le rythme et l'émotion dans un contexte relationnel.

Des jeux, des mises en situation, ainsi que des retours théoriques en relation avec certaines démarches communicationnelles, avec le travail sur l'image de soi sont également prévus.

Cette approche, très accessible et adaptable à différents types de groupes, permet de se centrer de façon plus ludique sur la construction d'une dynamique d'équipe, sur les vertus du non jugement, sur la stimulation et la confiance.

### Public

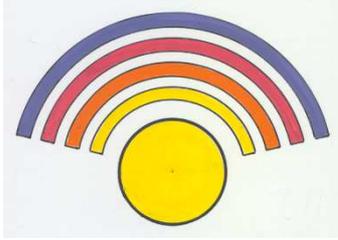
- Tous les acteurs du secteur de la petite enfance.
- Les instituteurs et institutrices maternelles et primaires.
- Les professeurs dans le secondaire.
- Les animateurs et les responsables d'équipes.
- Les formateurs.

### Formation assurée par :

- Raphaël **Sentjens** ou Mireille **Vergucht** ou Eglantine **Wéry**

### Régions

- Bruxelles, Brabant wallon, Namur, Hainaut, Liège, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0616**



## Ateliers de pleine conscience pour enfants et adolescents

---

*L'entraînement à la pleine conscience s'avère être un ingrédient privilégié pour le développement et le parcours tant personnel que scolaire de l'enfant et de l'adolescent.*

### Contenu

Les ateliers de pleine conscience pour enfants et adolescents :

- les invitent à expérimenter des moments de calme, d'attention à soi pour leur permettre de se recentrer et de puiser dans leurs ressources personnelles.
- leur apprennent à décoder leurs sensations corporelles pour les aider notamment à mieux gérer fatigue, stress et émotions.
- leur offrent l'opportunité de découvrir leurs schémas de fonctionnements automatiques et de les amener à en construire d'autres basés sur des choix conscients.
- ouvrent à des moments de partage qui permettent d'ancrer l'expérience dans le quotidien et de renforcer les liens aux autres, redonner confiance en eux et dans leur capacité de réussir.

### Méthode

Les ateliers comptent 6 à 8 séances hebdomadaires de 50 minutes. Le programme des ateliers se base sur la méthode de « L'attention ça marche » d'Eline Snel, enrichie par celles de Jeanne Siaud-Facchin et de David Dewulf.

La formation propose des exercices ludiques, des pratiques de méditation formelle comme la respiration consciente, le scan corporel, la visualisation et des pratiques de méditation informelle: yoga - marche consciente... qui apprennent aux enfants et adolescents :

- à se centrer sur le moment présent,
- à renouer avec leurs sensations corporelles,
- à se concentrer et améliorer de la sorte leurs capacités d'attention, d'apprentissage, de détente.

Après les exercices, intervient le dialogue exploratoire, fondé sur l'écoute, le non-jugement, l'ouverture du moment et la bienveillance. A travers celui-ci, l'enfant est amené à exprimer et à comprendre les expériences qu'il vit.

Chaque élève reçoit un « carnet de voyage » reprenant l'essentiel de chaque leçon. Le professeur participe aux ateliers et peut s'inspirer des exercices qui lui sont fournis pour animer de courtes séances les autres jours de la semaine. De cette façon une réelle habitude de pleine conscience s'instaure dans la classe. Par après, l'enseignant pourra poursuivre et entretenir la pratique ce qui lui permettra de transmettre les apprentissages dans un climat de calme et de réelle présence.

### Public

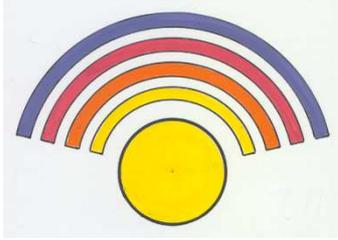
- Instituteur dès la 4<sup>ème</sup> primaire
- Enseignant du secondaire désireux de vivre avec sa classe ou un groupe d'élèves volontaires un programme de pleine conscience.

### Formation assurée par :

- Danièle **André**

### Régions

- Bruxelles, Brabant wallon, Namur, Hainaut, Liège, Luxembourg
- **Référence : TAR0622**



## Des outils de pleine conscience à l'usage des enfants pour apaiser le corps et l'esprit

---

*Aujourd'hui, les enfants, dès leur plus jeune âge, sont parfois agités, dispersés et stressés. Le rythme de la vie moderne, rempli de sollicitations et de contraintes, crée en eux, une déconcentration nuisible à leur épanouissement. Ils éprouvent parfois des difficultés à gérer des situations émotionnellement chargées.*

### Contenu

- Cette méthode représente une opportunité pour les personnes en lien avec les enfants. Elle leur permet de vivre les exercices proposés et de guider, à leur tour, les enfants dans la découverte de cette démarche.
- La formation se propose de donner des pistes concrètes afin d'organiser des ateliers pour apprendre, au travers d'exercices ludiques, à se centrer sur le moment présent, à renouer avec ses sensations corporelles afin d'avoir la capacité de s'ancrer dans l'expérience de

Les bénéfices sont vraiment palpables.

- Respiration, prise de conscience de ses pensées.
- Outils de visualisations positives.
- Comment faire des compliments, comment les accepter ?
- Comprendre le sens des mots.
- Comment ressentir, comprendre et accepter ses émotions ?
- Comment être plus en lien, décoder ses peurs, ses difficultés avec les autres ?
- Trouver la voie pour installer des pauses dans ses activités, se recentrer sur soi.

### Méthode

Les exercices sont d'abord ceux de la méditation de pleine conscience à l'usage des adultes. Après avoir pratiqué chacun d'eux, un retour théorique est engagé et une application potentielle au « monde » de l'enfance proposé et discuté.

### Public

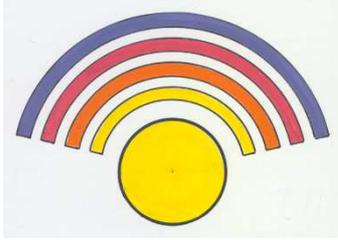
- Tous les acteurs du secteur de la petite enfance.
- Les instituteurs et institutrices maternelles et primaires.
- Les professeurs du premier cycle dans le secondaire.
- Les parents et toute personne attirée par la méditation de pleine conscience.

### Formation assurée par :

- Mireille **Vergucht** ou Danièle **André**

### Régions

- Brabant wallon, Namur, Hainaut, Liège, Luxembourg
- **Référence : TAR0626**



## Transmettre la pleine conscience à ses élèves : quelle posture pour l'enseignant ?

---

*La pleine conscience se transmet, s'irradie, se communique. Ce n'est pas une nouvelle matière d'enseignement scolaire, c'est avant tout une façon d'être avec soi, avec ses élèves.*

### Contenu

Cette formation se veut d'abord une invitation à découvrir ce qu'est la pleine conscience et à envisager comment cette pratique peut accompagner, soutenir l'enseignant dans son métier. En effet, la pleine conscience à l'école concerne tout autant le professeur que les élèves.

La formation permet de

- réfléchir sur soi, sur sa façon d'être pour faire réfléchir ses élèves.
- développer, à travers diverses pratiques, une qualité de présence à soi-même pour être vraiment présent avec les enfants, les adolescents,
- gagner en confiance pour faire face à des situations difficiles,
- enrichir sa propre qualité d'être pour pouvoir repérer les qualités d'être de ses élèves et les favoriser,
- expérimenter des exercices, en ressentir personnellement les bienfaits avant de les partager en classe avec ses élèves.

### Méthode

A travers différentes pratiques de méditations formelles : respiration consciente, scan corporel, visualisation et de méditations informelles : marche consciente - exercices corporels... les participants

- entraînent leur esprit à revenir à la conscience du moment et à la soutenir,
- reprennent contact avec leurs ressentis corporels pour notamment apprendre à gérer leur stress, leurs émotions, leurs pensées,
- s'offrent l'opportunité de découvrir leurs schémas de fonctionnement automatiques pour en construire d'autres basés sur des choix conscients.

Les pratiques ouvrent aux échanges. Par le dialogue exploratoire, les intervenants sont invités à exprimer, réfléchir et comprendre les expériences qu'ils vivent.

Les exercices proposés aux enseignants sont adaptés aux adolescents et à un environnement scolaire.

Ils peuvent s'intégrer à la vie en classe et constituer une « boîte à outils » pour entraîner son esprit à la pleine conscience.

### Public

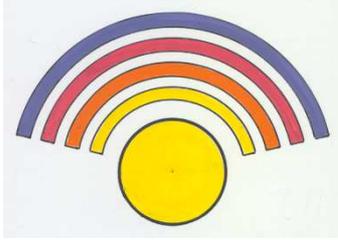
- Enseignants et éducateurs.

### Formation assurée par :

- Danièle **André**

### Régions

- Bruxelles, Brabant wallon, Namur, Hainaut, Liège, Luxembourg
- **Référence : TAR0631**



## Découvrir les ressources de la pleine conscience et vivre mieux

---

*Jon Kabat-Zinn est l'inventeur d'une méditation accessible à tous, basée sur l'ouverture au calme intérieur, la bienveillance, la connexion aux sens, aux émotions et aux états d'âme.*

*Son efficacité est reconnue dans la gestion et la prévention du stress.*

### Contenu

La formation propose de réfléchir aux différentes méthodes proposées dans le cadre de cette démarche et d'en expérimenter certaines.

- Penser sans déformer.
- Devenir plus serein, plus lucide et prendre du recul pour clarifier les situations de stress ?
- Décoder les pensées automatiques et leur influence sur les émotions.
- Faire émerger de nouvelles possibilités.
- Se libérer de ses pensées négatives et y voir plus clair.
- Réfléchir à la respiration, à la présence, à l'instant présent.
- Lâcher prise...

### Pré requis

Accepter d'expérimenter l'**être** plutôt que le **faire et** avoir envie de mieux cerner des outils de méditation active, être ouvert à la découverte.

### Méthode

La formation ouvrira un espace de dialogue, facilitera les exercices de méditation et proposera des retours théoriques sur tous les aspects concrets de la pleine conscience. Toute une réflexion autour des notions fondamentales d'attention, de concentration, de bienveillance trouvera aussi sa place dans les échanges.

### Public

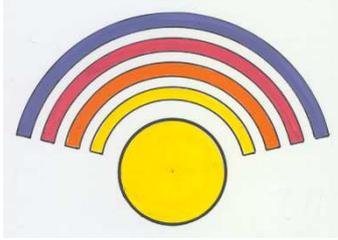
- Toute personne qui désire découvrir les ressources de la méditation de pleine conscience.

### Formation assurée par :

- Mireille Vergucht

### Régions

- Brabant wallon, Namur, Hainaut, Liège, Luxembourg
- **Référence : TAR0169**



## La gestion du stress chez les adolescents.

### Ou comment sortir de l'impulsivité, des relations antagonistes, des excès comportementaux grâce à la pleine conscience ?

---

*La gestion du stress chez les adolescents est un enjeu fondamental de l'apprentissage, de la régulation des émotions, de l'estime de soi et de la vie en groupe.*

#### Contenu

- Approcher le concept du stress et en observer les effets ?
- Mettre en place certaines approches constructives dans le cadre d'une relation pédagogique fructueuse.
- Explorer des outils pour un résultat positif.
- Aider à gérer le stress et accompagner.
- Trouver un lien entre son propre stress et celui de l'autre.
- Ouvrir de nouvelles perspectives dans le décodage des signaux de stress, comprendre sans juger, aider sans forcer.

#### Pré requis

Oser emprunter de nouveaux chemins pédagogiques, des approches en lien avec les émotions, utiliser les ressources de la pleine conscience pour les adolescents et tester soi-même les exercices.

#### Méthode

Une part importante de la formation sera consacrée à la pratique de la méditation de pleine conscience à l'usage des adolescents, le tout encadré par une explication systématique des objectifs de chaque exercice.

#### Public

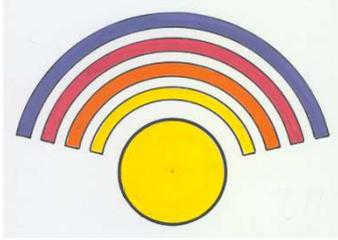
- Tous les acteurs de l'école, professeurs et éducateurs.
- Les parents.
- Les animateurs qui désirent s'initier à la méditation de pleine conscience et développer cette pratique avec les jeunes.

#### Formation assurée par :

- Mireille **Vergucht** et/ou Danièle **André**

#### Régions

- Bruxelles, Brabant wallon, Namur, Hainaut, Liège, Luxembourg
- **Référence : TAR0522**



## Coacher sa vie et exprimer tout son potentiel dans les domaines personnel et professionnel

---

*Le coaching repose sur un constat stimulant : il est possible de réfléchir à ses modèles de fonctionnement et de prendre une grande part de sa vie en main.*

### Contenu

- Trouver des pistes pour lâcher prise et construire une meilleure efficacité personnelle et professionnelle,
- Identifier ses modèles de fonctionnement, ses zones de stress, ses forces,
- Déterminer des objectifs qui éclairent sa vie sous un angle neuf,
- Mettre au point des plans d'action et briser des « cercles vicieux » de fonctionnement,
- Satisfaire ses aspirations,
- Comprendre où se situe l'essentiel pour soi.

### Méthode

Fixer des objectifs, vivre les changements sans réticence, élargir sa palette de communication, trouver des pistes inédites de résolution de ses problèmes, tout cela se trouve dans les outils du coaching. Alors, un tour d'horizon des possibilités et des applications s'impose. La formation commence donc par une analyse des principales causes des comportements répétitifs, générateurs de stress et de difficultés personnelles.

- Comment tirer parti des différents aspects de sa personnalité ?
- Comment accroître la motivation et la confiance en soi ?
- Quelle attitude adopter face à certaines de ses réactions émotionnelles ?
- Quelles questions se poser sur ses difficultés, ses résistances ?
- Quels sont ses comportements de prédilection et pourquoi ?

Le coaching ouvre également des pistes pour ausculter un certain nombre de paramètres qui peuvent éclairer ses modèles de fonctionnement.

Il ouvre à la réflexion et propose des voies pour :

- Ausculter ses intentions, son degré d'authenticité et de bienveillance à l'égard des autres et à son égard.
- Repérer dans son corps les indicateurs d'absence ou de présence du stress.
- Se demander si l'on porte une égale attention à ses besoins et à ceux des autres.
- Agir avec discernement et en connaissance de cause.
- Approfondir la connaissance de soi et de la logique des comportements humains.
- S'évaluer avec objectivité et bienveillance
- Rechercher toujours plus d'objectivité dans la communication, d'exactitude dans les objectifs.

### Public

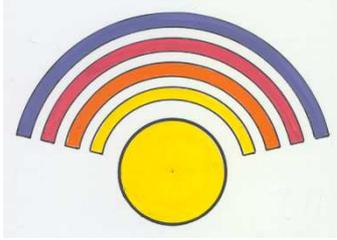
- Toute personne à la recherche d'outils pour devenir ou rester « acteur de sa vie ».

### Formation assurée par :

- Mireille Vergucht

### Régions

- Brabant wallon, Namur, Hainaut, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0142**



## Un, deux, trois, changez ! Où trouver les ressources pour faire face à ses questionnements professionnels, réfléchir aux meilleurs choix et rester en lien avec soi malgré les circonstances ?

---

*Devant une situation qui pose problème, chaque individu est amené à se poser la question du changement ainsi que la remise en question de certains modèles de fonctionnement.*

*Et pourtant ! Est-il vraiment possible de changer ?*

### **Contenu**

La formation propose une analyse des forces intérieures et des résistances de toute personne qui voudrait évaluer sa façon d'être et de penser.

- Choisir la meilleure voie, s'y tenir et progresser.
- Retrouver toutes ses aptitudes personnelles et les mettre au service de sa vie professionnelle, se sentir le protagoniste de sa vie.
- Relever des défis positifs avec détermination et créativité.
- Se faire confiance et se donner les moyens de la réussite.
- Se connecter à sa mission dans la vie.
- Augmenter sa lucidité.
- Revisiter ses habitudes et ses croyances.

### **Pré requis**

Vouloir l'harmonie et la sérénité. Tenter de nouvelles clés de décodage pour mieux vivre l'instant présent.

### **Méthode**

Une réflexion étayée, une analyse très pratique proposée à partir du vécu des participants, des questionnaires, des schémas... Bref, une vraie boîte à outils !

### **Public**

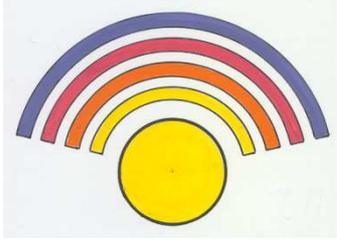
- Formation accessible à toute personne qui cherche des outils de clarification pour se désencombrer, faire le tri, être moins fatigué, opérer des choix sur le plan personnel et professionnel.

### **Formation assurée par :**

- Mireille Vergucht

### **Régions**

- Brabant wallon, Namur, Hainaut, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0524**



## Prendre de la hauteur et se sentir à la hauteur. Ou comment trouver des ressources pour comprendre la nature humaine, mieux vivre avec les autres et développer son intelligence émotionnelle ?

---

*Devenir acteur de sa vie est l'objectif prioritaire de cette formation. Plus facile à dire qu'à faire !*

### Contenu

Il s'agira de mettre en place des pistes concrètes et des outils relationnels et personnels appropriés.

- Trouver des pistes pour lâcher-prise sans abandonner, construire une meilleure efficacité individuelle devant les défis personnels et professionnels.
- Identifier ses modèles de fonctionnement, ses zones de stress, ses forces et sa motivation afin de définir ses objectifs, une stratégie efficace et un plan d'action.
- Retrouver le chemin de ce qui est « bon pour soi » avec force et bienveillance.
- Se poser les bonnes questions pour préserver ou retrouver un confort de vie.
- Découvrir les réponses qui puissent satisfaire mes valeurs et mes besoins.
- Décoder les messages de sa personnalité sensorielle.
- Décoder et accepter le fonctionnement des autres.

### Pré requis

Se sentir capable d'interroger ses certitudes et ses incertitudes. Travailler des exercices en lien avec les cinq sens. Vouloir l'harmonie et la sérénité. Tenter de nouvelles clés de décodage pour mieux vivre l'instant présent.

### Méthode

Ouvrir un espace de réflexion autour de l'intelligence relationnelle et émotionnelle. Proposer des exercices concrets autour des outils de relaxation, de visualisation et de psychologie positive.

### Public

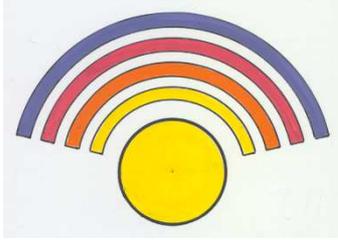
- Formation accessible à toute personne qui aspire à un nouvel art de vivre : porter un regard neuf sur le monde, accéder à la simplicité, écouter son corps et apaiser son esprit.

### Formation assurée par :

- Mireille Vergucht

### Régions

- Brabant wallon, Namur, Hainaut, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0526**



## Atelier d'écriture du « soi » pour se sentir plus centré et plus « zen »

---

*L'écriture permet une distanciation, souvent nécessaire, pour comprendre et apaiser les émotions. Elle ouvre des perspectives dans le développement de l'intelligence émotionnelle.*

### Contenu

- Offrir une panoplie d'outils au service de la spontanéité, de l'imagination.
- Utiliser l'écriture comme vecteur d'apaisement, de recentrage et de « pleine conscience ».
- Proposer un chemin sur la voie de l'expression des émotions, des ressentis.
- Mettre des mots sur des maux.
- Ouvrir la porte à des ressources, parfois insoupçonnées, dans la gestion du stress.
- Apporter un retour théorique sur l'imagination, le pouvoir du geste et des mots en lien avec le développement personnel et l'affirmation de soi.
- Proposer un travail pratique sur l'écriture, le texte réapproprié, le « mentir vrai » dans la mise en scène et la distanciation poétique.

### Pré requis

Avoir envie d'écrire, de créer (matériel d'écriture, de dessin, crayons de couleurs, revues pour découper, papier A4 de couleurs, colle et ciseau...). Vouloir tenter de relayer cette expérience en classe.

### Méthode

A partir de consignes très précises, plusieurs séquences d'animation d'exercices d'écriture avec temps de création et lecture partagée.

Tester ainsi différentes formes de l'écriture de soi.

### Public

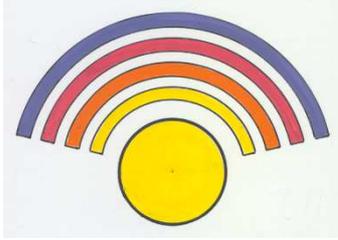
- Formation accessible à toute personne tentée par l'aventure de l'écriture collective.

### Formation assurée par :

- Mireille Vergucht

### Régions

- Brabant wallon, Namur, Hainaut, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0240**



## Comment communiquer efficacement en toutes circonstances et réfléchir vite et mieux grâce à la « Théorie des chapeaux » ?

---

*Nous n'utilisons qu'une infime partie de notre cerveau et il est possible, grâce à certaines techniques, de stimuler l'intelligence, de clarifier les raisonnements, de sortir de certaines habitudes mentales et de trouver des solutions innovantes.*

### Contenu

La formation propose de présenter, de tester un outil de la « pensée parallèle » imaginé par E. de Bono, le grand spécialiste de la créativité.

Présentation et expérimentation d'une méthode limpide et originale pour :

- Faire appel à son intelligence.
- Retrouver l'information pertinente.
- Se concentrer et expérimenter de nouvelles façons de voir et de percevoir.
- Utiliser harmonieusement les deux hémisphères de son cerveau.
- Optimiser la concentration et l'attention.
- Sortir de l'antagonisme et de la confrontation.

### Prérequis

Accepter l'inconnu, l'expérimentation et le jeu.

### Méthode

Par des jeux de rôles, des retours explicatifs, les participants appréhenderont plus pratiquement les différents aspects de la technique proposée.

Par exemple :

- conduite de réunion,
- gestion d'une difficulté,
- résolution de conflits,
- organisation d'un événement,
- prévision d'un changement,
- présentation d'un problème,
- médiation...

### Public

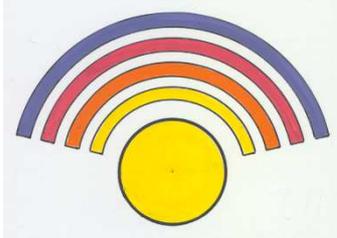
- Toute personne amenée à gérer, à conduire des réunions, à dénouer des situations de conflits, à résumer une situation problématique...

### Formation assurée par :

- Mireille **Vergucht** ou Raphaël **Sentjens** ou Eglantine **Wéry**

### Régions

- Bruxelles, Brabant wallon, Namur, Hainaut, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0146**



## Improviser et devenir acteur de son cours ? Pourquoi ne pas tenter l'expérience avec l'enthousiasme de la légèreté ?

---

*Toute personne, et sans doute plus encore le pédagogue, est un acteur et un « spect-acteur ».*

*Alors, comment trouver des ressources pour remplir au mieux son rôle devant la classe ?*

*Le travail de l'acteur, dans le corps, la voix, l'occupation de l'espace, la qualité de l'écoute et la cohésion avec le/les partenaires offre une palette exemplaire pour vivre autrement la tolérance, le respect, la différence.*

*L'improvisation théâtrale se conçoit même comme un vecteur de résolutions de situations difficiles.*

### Contenu

- Permettre aux professeurs d'expérimenter, pour eux et pour leurs élèves, les techniques du jeu de l'acteur.
- Installer, par le biais d'exercices précis, une observation de l'expression verbale et non verbale, de la place occupée, de la posture, des mots utilisés, du sens de la répartie.
- Découvrir, en jouant un rôle, en se jouant de soi, des outils concrets pour investir totalement son espace classe.
- Apprivoiser la fatigue, les peurs par un travail sur le souffle, le corps et les mots.
- Appréhender l'écoute avec créativité, plaisir et enthousiasme.
- Faire confiance.

### Prérequis

Avoir envie de réfléchir autrement, d'essayer des techniques réjouissantes.

### Méthode

La formation proposera une mise en mouvement immédiate.

Les exercices sont en lien avec le développement de l'aisance, du souffle, de la créativité verbale et corporelle.

Un retour théorique, en appui sur les techniques de communication interpersonnelle harmonieuse, sera systématiquement mis en place après le jeu. Aucun outil n'est le fruit du hasard. Dans le déroulement de la formation, chaque partie construit le tout.

### Public

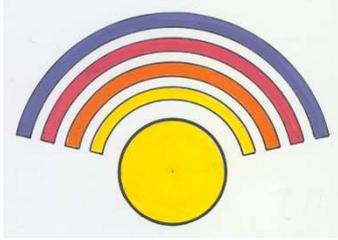
- Tous les membres d'une équipe éducative.

### Formation assurée par :

- Raphaël **Sentjens** ou Mireille **Vergucht** ou Eglantine **Wéry**

### Régions

- Bruxelles, Brabant wallon, Namur, Hainaut, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0651**



## Les techniques théâtrales au service de la régulation des conflits dans les groupes

---

### Contenu

- Trouver des pistes concrètes de régulation des conflits et explorer tous les possibles relationnels grâce à la pratique du théâtre.
- Découvrir des exercices qui mettent à plat, sans grand discours, les distorsions de compréhension, les paroles humiliantes, les situations de tension.
- Ouvrir des perspectives d'activités d'apprentissages relationnels basées sur les échanges.
- Promouvoir des solutions de régulation.
- S'appuyer sur l'échauffement, le partage, l'écoute, la mise en scène et la confiance pour monter « autrement », dire plus fort et plus calmement.

### Prérequis

Avoir envie d'essayer d'autres outils et d'expérimenter des techniques de régulation des conflits par le jeu.

### Méthode

Cette formation s'appuie à la fois sur l'expression corporelle et théâtrale. Elle développe les outils du théâtre-forum et s'alimente des « jeux pour acteurs et non acteurs » d'Augusto Boal.

Elle mettra les outils de la théâtralisation au service de l'écoute et de la résolution de certains conflits.

La formation sera divisée en deux parties : la première proposera un échauffement en lien avec les techniques proposées.

La deuxième partie proposera une mise en scène régulée de certaines difficultés récurrentes dans les groupes.

### Public

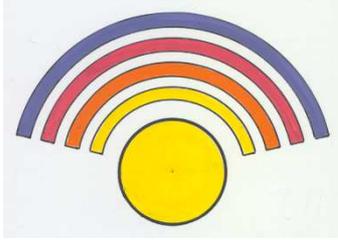
- Toute personne amenée à réguler ou gérer des conflits.
- Les animateurs, les enseignants, les éducateurs.

### Formation assurée par :

- Raphaël **Sentjens** ou Eglantine **Wéry**

### Régions

- Bruxelles, Brabant wallon, Namur, Hainaut, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0655**



## Jeux théâtraux pour favoriser la communication à l'adolescence

---

### Contenu

- Donner aux jeunes des moyens gratifiants afin de structurer une meilleure communication verbale.
- Apprivoiser son corps et vivre ses émotions sans timidité.
- Réfléchir à sa voix et à ses gestes.
- Travailler sur les mots, la richesse du vocabulaire.
- Découvrir les textes avec un nouveau regard.
- Développer sa créativité et son imagination.

### Méthode

Les exercices proposés relèvent de la formation de l'acteur. Ils permettront une pratique pédagogique originale et ludique.

Il est conseillé à tout professeur qui désire intégrer le théâtre à son enseignement d'expérimenter d'abord les exercices pour son propre compte.

### Prérequis

- Tenue décontractée souhaitable.
- Oser se mettre en scène,

### Public

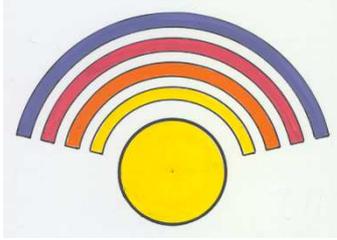
- Les professeurs de l'enseignement secondaire.

### Formation assurée par :

- Raphaël **Sentjens** ou Eglantine **Wéry** ou Mireille **Vergucht**

### Régions

- Bruxelles, Brabant wallon, Namur, Hainaut, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0438**



## Raconter, débattre et discourir. Comment prendre la parole et captiver l'attention de son auditoire grâce aux techniques d'éloquence ?

---

### Contenu

- Présenter des exercices pratiques basés sur les techniques de jeu dramatique, d'expression théâtrale et corporelle.
- Découvrir comment chacun peut prendre la parole en son nom propre.
- Tester, dans des situations diverses, comment stimuler l'articulation, comment utiliser les silences, comment mettre sa gestuelle au service d'un message.
- Travailler sur la détente corporelle, sur l'utilisation de son regard en fonction de la situation.
- Développer la capacité de création et d'écoute de chaque participant et réfléchir à la manière dont on peut la susciter chez d'autres.
- Analyser de façon réflexive les exercices proposés, les retours collectifs sur une prise de parole.
- Identifier les caractéristiques d'un discours.
- Imaginer, inventer et raconter une histoire, développer une parole fluide au service d'une pensée libre.
- Participer animer et synthétiser un débat.
- A partir de situations données et de sujets proposés, trouver les moyens de s'exprimer en respectant la liberté de chacun, de donner son opinion sans l'imposer et de convaincre plutôt que de contraindre.

### Méthode

Exercices d'échauffement, prise de conscience corporelle et exploration du langage verbal et non-verbal.

### Public

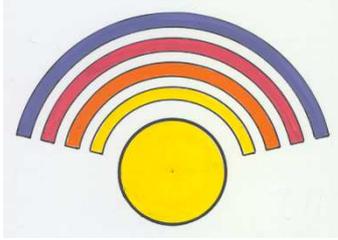
- Les professeurs de l'enseignement secondaire,
- Toute personne qui désire s'exprimer efficacement en public.

### Formation assurée par :

- Raphaël **Sentjens** ou Eglantine **Wéry** ou Mireille **Vergucht**

### Régions

- Bruxelles, Brabant wallon, Namur, Hainaut, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0659**



## Le corps et la voix, vecteurs d'un mieux-être professionnel

---

*Tout enseignant est un « professionnel » de la voix et du théâtre au même titre que les chanteurs ou les acteurs. Pourtant, peu d'outils lui ont été offerts lors de sa formation de pédagogue.*

### Contenu

Cette formation aura deux objectifs.

Le premier donnera des pistes précises afin de prendre conscience de soi, de ses postures et de sa présence.

- Qui suis-je devant un public ?
- Mon identité et mon image sont-elles congruentes ?
- Mes postures sont-elles au service de mon discours ?
- Comment développer mon aisance physique et psychologique ? Réduire ma fatigue, est-ce possible ?

Le deuxième apportera des outils concrets pour utiliser au mieux le souffle, la respiration consciente et la détente musculaire afin de diminuer la fatigue vocale.

- Respiration et détente.
- Posture et économie d'énergie.
- Eclairer ce qui constitue une voix, la connaître et la maîtriser.
- Comprendre comment résoudre certaines déficiences vocales.
- Découvrir des techniques pour ménager et/ou reposer sa voix.
- Traquer les défauts dans la pose de la voix et la corriger.
- Prévenir les « couacs ».

### Pré requis

Oser travailler les techniques de l'expression corporelle et théâtrale.

### Méthode

Installer, par le biais d'exercices précis, une observation du langage corporel, de ce qui émane de soi et des autres.

Prévenir la maladie, la fatigue, les peurs, les tensions par un travail sur le souffle, le corps, la détente.

Approcher le corps avec bienveillance, créativité, plaisir et enthousiasme.

Les exercices sont en lien avec le développement de l'aisance, du souffle, de la créativité corporelle.

Ils permettent, entre autres, de relier le corps aux émotions et de comprendre les liens entre nos vécus et nos blocages.

### Public

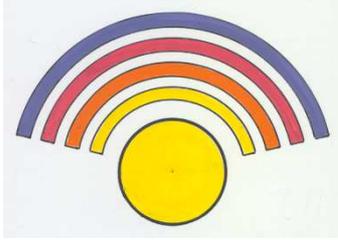
- Les professeurs de l'enseignement secondaire.

### Formation assurée par :

- Raphaël **Sentjens** ou Eglantine **Wéry** ou Mireille **Vergucht**

### Régions

- Bruxelles, Brabant wallon, Namur, Hainaut, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0301**



## Apprendre à évacuer les tensions physiques pour être plus disponible, détendre le corps pour avoir l'esprit plus ouvert

---

*Tout enseignant utilise, outre ses notes, ses synthèses, et ses préparations, son corps. Il est aussi son outil de travail.*

*Comment le ménager et faire en sorte qu'il soit utilisé consciemment et avec douceur ?*

*Le travail de l'acteur, dans le corps, le souffle, la bienveillance, la confiance envers le/les partenaires offre une palette exemplaire pour vivre autrement l'ancrage, la présence corporelle, la détente.*

*L'improvisation théâtrale se conçoit même comme un vecteur de mieux être, d'évacuation des tensions et d'acceptation de soi.*

### Contenu

- Installer, par le biais d'exercices précis, une observation du langage corporel, de ce qui émane de soi et des autres.
- Découvrir des outils concrets pour investir totalement son corps.
- Prévenir la maladie, la fatigue, les peurs, les tensions par un travail sur le souffle, le corps, la détente.
- Construire des séquences adaptées aux situations scolaires et se construire un bagage d'exercices pour se sentir mieux de jour en jour.
- Apprendre à se connaître, à reconnaître ce qui fait du bien.
- Approcher le corps avec bienveillance, créativité, plaisir et enthousiasme.

### Prérequis

Tenue décontractée souhaitable.

Avoir envie de se faire du bien, d'être en harmonie avec un groupe et avec soi-même.

### Méthode

Les exercices sont en lien avec le développement de l'aisance, du souffle, de la créativité corporelle. Ils permettent, entre autres, de relier le corps aux émotions et permettent de comprendre les liens entre nos vécus et nos blocages.

Un retour systématique en appui sur les théories qui relient le corps et l'esprit, sera mis en place après le jeu.

Aucun outil n'est le fruit du hasard.

Dans le déroulement de la formation, chaque partie construit le tout.

### Public

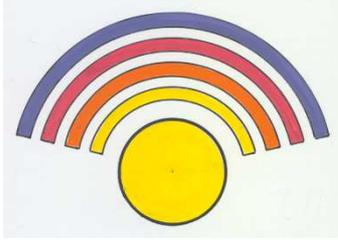
- Toute personne amenée à gérer son stress et sa fatigue professionnelle.

### Formation assurée par :

- Eglantine **Wéry**

### Régions

- Bruxelles, Brabant wallon, Namur, Hainaut, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0665**



## Tempête ou temps calme ? Comment comprendre, développer et utiliser son intelligence émotionnelle en milieu professionnel afin de communiquer efficacement et vivre mieux

---

*Les performances intellectuelles ne constituent plus la garantie infaillible du succès personnel et professionnel.*

*D'autres critères semblent prendre de plus en plus de place dans le succès individuel.*

*Alors comment mettre en lien votre intelligence et vos émotions ? Comment apprivoiser votre mental ? Comment calmer vos émotions ? Par la découverte des ressources du concept d'intelligence émotionnelle.*

### Contenu

- Découvrir et explorer le concept d'intelligence émotionnelle.
- Appréhender et construire son propre modèle d'intelligence émotionnelle en lien avec son fonctionnement récurrent.
- Se préparer avec succès aux changements bénéfiques.
- Devenir « intelligent émotionnellement » et se sentir responsable.
- Mieux se comprendre, mieux comprendre les autres et communiquer avec succès.
- Développer sa souplesse émotionnelle et adopter une attitude adéquate face aux situations de stress relationnel.
- Se poser les bonnes questions, sortir de la spirale des réponses automatiques aux stimuli négatifs.

### Prérequis

Avoir envie de sortir des sentiers battus.

### Méthode

Après une présentation succincte de l'intelligence émotionnelle, la formation proposera un cadre de réflexion axée sur les échanges avec les participants, offrira des grilles de questionnement et d'évaluation, un cahier d'exercices individuels. Les situations concrètes, amenées par les participants, seront au centre du débat.

La formation donnera également des outils théoriques en lien avec les différentes formes de l'intelligence, une réflexion sur les fondements de ce qui est nommé « intelligence ».

A la fin de la formation, les participants posséderont une « boîte à outils » appropriée pour gérer leurs émotions, comprendre leur origine, décoder et accepter leurs besoins émotionnels et développer confiance et maîtrise.

### Public

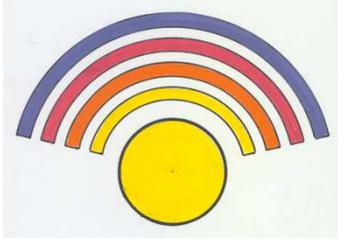
- Formation accessible à toutes les personnes qui ont envie de découvrir un mieux-être émotionnel.

### Formation assurée par :

- Mireille Vergucht

### Régions

- Brabant wallon, Namur, Hainaut, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0669**



## Projecteur sur le « moi »... Entre acceptation et confiance, comment développer l'estime de soi ?

---

*Se penser à la hauteur et faire confiance aux autres ouvrent un espace de sens, de responsabilisation et élèvent les possibles d'une communication interpersonnelle favorable.*

*Mais de quoi se constitue l'estime de soi ? Pourquoi certains semblent vivre en harmonie avec eux-mêmes et avec les autres ? Pourquoi cela paraît-il si compliqué pour d'autres ? Comment utiliser au mieux l'estime de soi dans la construction du pouvoir personnel, des choix responsables et de la motivation ?*

### Contenu

- Clarifier les notions d'estime, d'acceptation, de confiance et d'amour de soi.
- Faire prendre conscience de l'importance de l'estime de soi à titre individuel, dans les relations avec les autres, dans la construction de la motivation.
- Apporter une réflexion dans le cadre de la définition des rôles et de la construction de l'identité.
- Mettre en place des techniques pour séparer image, identité, comportement.

La formation se propose de répondre aux questionnements suivants :

- Comment s'accepter inconditionnellement ?
- Comment oser dire « non » ?
- Comment ne pas se sentir victime ?
- Comment prendre conscience des blocages émotionnels liés à l'absence d'estime de soi ?
- Comment renforcer intelligemment son « moi » en diminuant son « ego » ?
- Comment mieux se situer par rapport aux autres ?
- Où trouver la force intrinsèque pour mobiliser ses ressources personnelles avec réalisme ? S'accepter inconditionnellement, est-ce juste et réalisable ?

### Prérequis

Etre ouvert à la discussion et au partage.

### Méthode

Après une discussion sur le sens de l'expression « estime de soi », à la suite des réflexions individuelles des participants autour de cette notion si fondamentale, la formation proposera des pistes et des outils pour consolider l'estime de soi. La formation sera active et s'appuiera sur des échanges entre participants.

### Public

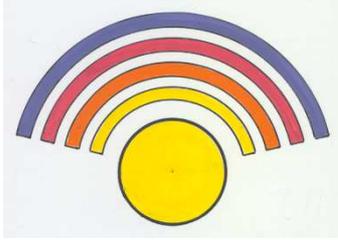
- Formation accessible à toutes les personnes qui ont envie de découvrir de consolider leur estime de soi.
- Les enseignants, les éducateurs, les animateurs, les responsables d'équipe...

### Formation assurée par :

- Mireille Vergucht

### Régions

- Brabant wallon, Namur, Hainaut, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0674**



## Comment installer un espace de décompression pour lâcher prise sans abandonner et mettre son énergie au service de la confiance et de la sérénité

---

*Quand plus rien ne tourne comme nous le voudrions, il est parfois utile, si pas urgent, de faire une pause.*

*Alors que mettre en place pour développer sa capacité à retrouver le calme, la sérénité, ses capacités de concentration, sa créativité et son humour?*

*Un « sas » de décompression ? Pourquoi pas ? Et comment s'y prendre ?*

### Contenu

- Mettre en place une démarche de cohésion dans une équipe pédagogique.
- Créer un outil pratique de gestion des moments difficiles au sein d'un établissement scolaire.
- Proposer des pistes concrètes et pratiques de gestion du stress.
- Former les personnes relais pour animer et pérenniser le « sas de décompression » au quotidien.
- Encadrer et superviser les acteurs ressources du projet.
- Définir le cadre des possibles, des contraintes, de l'organisation.

### Prérequis

Accueillir des méthodes en lien avec les outils de la visualisation positive, de la méditation de pleine conscience, de la créativité, de l'humour et des vertus du paradoxe.

### Méthode

A partir de l'analyse des besoins spécifiques de l'établissement, une définition du « sas » de décompression sera proposée. Il s'agira de construire un lieu physique et psychologique de tranquillité de l'esprit et de repos du corps, d'apaisement et de gestion des émotions.

Une boîte à outils dans la gestion du stress par la méditation de pleine conscience, avec des exercices simples, concis et percutants ouvrira un espace de décontamination émotionnelle et de reconnexion holistique (corps, cœur, cerveau) de chacun.

### Public

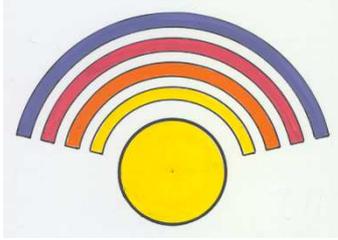
- Les membres du personnel de l'enseignement secondaire ordinaire et spécialisé.

### Formation assurée par :

- Mireille Vergucht

### Régions

- Brabant wallon, Namur, Hainaut, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0679**



## Intervision ?

### Comment appliquer une attitude de coach dans les situations d'intervention en milieu scolaire ?

---

*La fonction du conseiller pédagogique peut s'apparenter à celle d'un coach.*

*Il a pour mission d'accompagner, de guider, de conseiller, de questionner les pratiques pédagogiques et relationnelles.*

*Avoir des outils pratiques pour aider la démarche, voilà l'objectif de cette formation.*

#### Contenu

- La formation prendra en compte les situations concrètes rencontrées par les participants, elle offrira un partage d'expériences et proposera des pistes de travail.
- Elle offrira également un canevas d'accompagnement en fonction des difficultés rencontrées.
- Elle rappellera les enjeux d'une communication empathique et harmonieuse.

#### Prérequis

Accepter de réfléchir à l'aspect humain et constructif de sa fonction, penser en termes de progrès et d'accompagnement.

#### Méthode

Le positionnement spécifique des conseillers pédagogiques est à mettre en parallèle avec le travail du coach révélateur. Celui-ci permet, en effet, l'émergence des objectifs de progrès et des ajustements par le questionnement de la personne accompagnée.

Il s'agit donc de donner aux participants les outils du coaching et la manière de les utiliser. La clarification du rôle du coach est essentielle.

Il ne s'agit pas de critiquer ce qui ne fonctionne pas. Au contraire, être le facilitateur des changements à atteindre, en lien avec l'individu dans sa globalité, reste la position la plus favorable à la gestion des émotions, la reconnaissance des changements nécessaires, le respect de la personne et l'accompagnement positif.

#### Public

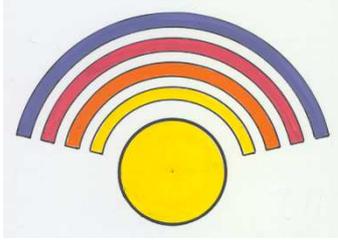
- Les conseillers pédagogiques, les chefs d'ateliers, les responsables de projets.

#### Formation assurée par :

- Mireille Vergucht

#### Régions

- Brabant wallon, Namur, Hainaut, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0684**



## Les modules

---

### Les modules : « Petite enfance »

*Accueillir les jeunes enfants ne s'improvise pas. Encadrer les petits nécessite une remise en question permanente, un ajustement aux parents et à leur modèle éducatif, une collaboration avec les collègues et la ligne hiérarchique, une créativité à toute épreuve.*

*Prendre soin de la relation au quotidien, sous-tend une écologie relationnelle équilibrée.*

*Quelle puéricultrice, accueillante n'a été bouleversée par les pleurs inconsolables d'un enfant, irritée par des colères répétitives, contrariée par une collègue, un supérieur, embarrassée face à la demande d'un parent, en colère à la suite d'un ressenti de non écoute .... ?*

*A travers les ateliers, une invitation se dégage : devenir cet équilibriste des relations grâce aux outils, concepts et règles d'hygiène relationnelle de la Méthode ESPERE® de Jacques Salomé.*

### Module : « Soutien à la parentalité »

---

*Comment tisser les liens, entretenir la relation, lui permettre d'exister dans le quotidien de la crèche ?*

*Comment prendre le temps d'écouter les plaintes, les malaises, les non-dits et trouver ensemble le moyen de faire coexister deux mondes si différents parfois ?*

#### Contenu

A travers la communication relationnelle, la gestion de conflits, l'écoute de la personne, le travail sur les émotions et le travail en équipe, comment :

- Elaborer une relation de confiance avec le parent
- Permettre l'expression des représentations mentales liées à la parentalité (multiplicité des formes de parentalité)
- Protéger l'enfant des enjeux de ces relations
- Créer des outils permettant d'anticiper ces problèmes
- Entrevoir la participation des parents dans l'élaboration du projet pédagogique
- Aborder avec les parents la thématique des limites et de l'autorité.

#### Méthode

Cet atelier se déroule sur minimum deux journées qui s'organiseront avec, de préférence, un mois d'intervalle afin d'intégrer les outils et les concepts entre deux séances. Le travail repose essentiellement sur le vécu et la vie quotidienne et professionnelle des participants. La participation requiert un minimum d'engagement personnel.

#### Public

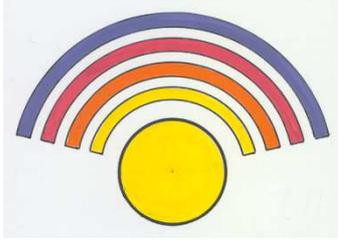
- Tous les acteurs de la petite enfance.

#### Formation assurée par :

- Carine Gilles

#### Régions

- La formatrice se rend sur les lieux d'accueil.
- Bruxelles, Brabant wallon, Namur, Liège.
- **Référence : TAR0690**



## Module : « L'enfant sujet »

*« Pour que les modes d'accueil ouverts aux jeunes enfants soient de plus en plus des lieux de socialisation où chaque enfant, de façon respectueuse, peut se sentir exister, reconnu avec ses compétences (même et surtout si il n'entre pas dans le moule !), en tant qu'individu au beau milieu des autres. »*

*Jean Epstein*

### Contenu

- Permettre à l'enfant de se construire dans l'estime de lui, sous le regard bienveillant des adultes qui l'accompagnent au quotidien.
- Le reconnaître comme un être de besoin, de désirs tout en lui donnant un cadre sécurisant. Tout au long de ce cheminement, privilégier le relationnel rester dans l'écoute et l'expression de soi.

### Méthode

A travers la communication relationnelle, la gestion de conflits, l'écoute de la personne, le travail sur les émotions et le travail en équipe, comment :

- S'interroger sur mes pratiques professionnelles : où est l'intérêt de l'enfant, le sens, la place de l'enfant ?
- Etre à l'écoute des retentissements réactivés par l'exercice du métier (mes zones de tolérance et d'intolérance).
- Se sensibiliser aux langages symboliques.
- Décoder les langages utilisés par l'enfant pour se dire (la gestuelle, les somatisations, les passages à l'acte, les rituels, ...).
- Identifier mes besoins relationnels et ceux des enfants
- Soutenir, accompagner une équipe dans une réflexion commune liée au projet d'accueil. Cet atelier se déroule sur deux journées. Le travail repose essentiellement sur le vécu et la vie quotidienne et professionnelle des participants. Il permet aux membres de ces équipes d'être co-auteurs du projet, en partant de leurs représentations mentales, leurs mythologies, leurs valeurs, leurs besoins, leurs attentes...

Cet atelier se déroule sur minimum deux journées qui s'organiseront avec, de préférence, d'un mois d'intervalle afin d'intégrer les outils et les concepts entre deux séances. Le travail repose essentiellement sur le vécu et la vie quotidienne et professionnelle des participants. La participation requiert un minimum d'engagement personnel. Chaque module d'animation fera l'objet d'une évaluation individuelle.

### Public

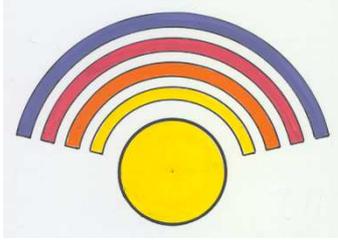
- Tous les acteurs de la petite enfance.

### Formation assurée par :

- Carine Gilles

### Régions

- La formatrice se rend sur les lieux d'accueil.
- Bruxelles, Brabant wallon, Namur, Liège.
- **Référence : TAR0694**



## Module : « Les émotions, des partenaires de paix »

### Contenu

- Permettre à l'enfant de sentir qui il est, de le placer comme sujet différent de nous, des autres, lui permettre d'être conscient de ses ressources, ses forces et ses manques.
- Etre à son écoute pour l'aider à devenir qui il est.
- Identifier, reconnaître mes émotions afin de mieux les gérer et de mieux accompagner celles des enfants, des parents, ...
- Développer mon intelligence relationnelle et ainsi permettre à l'enfant d'accéder, lui aussi, à l'autonomie relationnelle.

### Méthode

Avec les outils de la communication bienveillante, l'écoute active :

- Prendre conscience de l'importance des émotions dans la construction identitaire de l'enfant,
- Développer sa capacité d'entendre, d'identifier, de reconnaître les émotions pour mieux les accueillir et les accompagner (pour soi-même et pour les enfants),
- Réfléchir à la création de moments, de lieux, d'objets permettant l'expression et l'accompagnement de l'émotion.

Cet atelier se déroule sur minimum deux journées qui s'organiseront avec, de préférence, un mois d'intervalle afin d'intégrer les outils et les concepts entre deux séances. Le travail repose essentiellement sur le vécu et la vie quotidienne et professionnelle des participants. La participation requiert un minimum d'engagement personnel. Chaque module d'animation fera l'objet d'une évaluation individuelle.

### Public

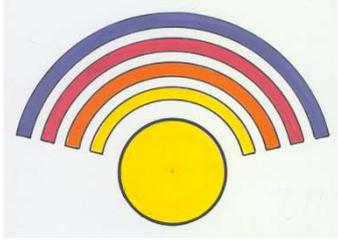
- Tous les acteurs de la petite enfance.

### Formation assurée par :

- Carine Gilles

### Régions

- La formatrice se rend sur les lieux d'accueil.
- Bruxelles, Brabant wallon, Namur, Liège.
- **Référence : TAR0697**



## Module : « Oser travailler heureux »

---

*Jacques Salomé suggère que travailler en équipe serait de mettre en commun nos différences et s'appuyer sur elles.*

### Contenu

- Se donner les moyens de construire des relations de collaboration.
- Adhérer à une charte de vie relationnelle dans laquelle chacun trouve sa place, l'expression de son identité particulière, le partage de valeurs et l'engagement à les respecter.

### Méthode

Identifier et repérer :

- les dynamiques relationnelles,
- les besoins relationnels dans la vie professionnelle,
- les attentes et les zones d'intolérance.

Créer une charte de vie relationnelle.

Cet atelier se déroule sur minimum deux journées qui s'organiseront avec, de préférence, un mois d'intervalle afin d'intégrer les outils et les concepts entre deux séances. Le travail repose essentiellement sur le vécu et la vie quotidienne et professionnelle des participants. La participation requiert un minimum d'engagement personnel. Chaque module d'animation fera l'objet d'une évaluation individuelle.

### Public

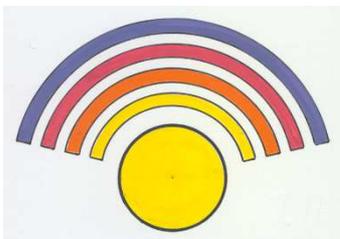
- Tous les acteurs de la petite enfance.

### Formation assurée par :

- Carine **Gilles**

### Régions

- La formatrice se rend sur les lieux d'accueil.
- Bruxelles, Brabant wallon, Namur, Liège.
- **Référence : TAR0700**



## Module : « Accompagnement des équipes sur le terrain »

### Contenu et méthode

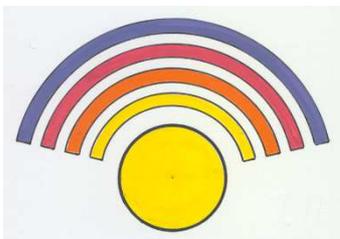
- Soutenir, accompagner une équipe dans une réflexion commune liée au projet d'accueil.
- Permettre aux membres de ces équipes d'être co-auteurs du projet, en partant de leurs représentations mentales, leurs mythologies, leurs valeurs, leurs besoins, leurs attentes....Les formalités d'accompagnement sont à définir avec centres d'accueil de la petite enfance.

### Formation assurée par :

- Carine **Gilles**

### Régions

- La formatrice se rend sur les lieux d'accueil.
- Bruxelles, Brabant wallon, Namur, Liège.
- **Référence : TAR0704**



## Les modules : « Nouvelles technologies et pédagogie »

### Tableaux interactifs, usages pédagogiques et scénarisation

---

#### Contenu

- Cette formation a pour objectif de faire un tour d'horizon des usages courants du tableau interactif en classe ainsi que des logiciels permettant leur mise en œuvre.
- Les objectifs principaux de la formation sont une intégration rapide du Tableau Interactif, des logiciels faciles d'emploi et qui ne demandent pas trop de manipulations.

#### Prérequis

- Avoir un PC fixe ou portable.
- Etre familiarisé avec l'outil informatique.
- Connexion Internet indispensable.

#### Méthode

Les participants auront l'occasion de manipuler le tableau, d'en comprendre le fonctionnement et de réfléchir à son intégration dans leur pratique professionnelle.

Cette formation s'organise sur une journée.

#### Public

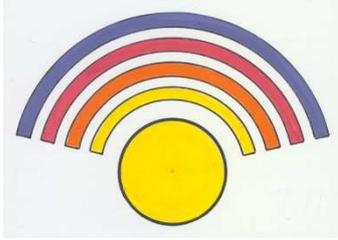
- Les membres d'une équipe pédagogique.

#### Formation assurée par :

- Cédric Mainil

#### Régions

- Le formateur se rend dans les écoles à la demande.
- Bruxelles, Brabant wallon, Namur, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0707**



## Tablettes, usages pédagogiques et scénarisation

---

### Contenu

- Présenter les usages pédagogiques des tablettes en classe, manipulées par les élèves.

### Prérequis

- Ouverture et curiosité
- Avoir un PC fixe ou portable.
- Etre familiarisé avec l'outil informatique
- Connexion Internet indispensable.

### Méthode

A partir de la consultation de documents multimédias, des applications interactives, la formation montrera comment les élèves peuvent passer de la consultation, à la manipulation jusqu'à la création de ressources.

Cette formation s'organise en une journée.

### Public

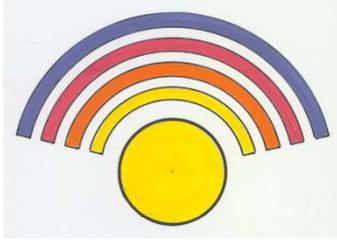
- Les membres d'une équipe pédagogique.

### Formation assurée par :

- Cédric **Mainil**

### Régions

- Le formateur se rend dans les écoles à la demande.
- Bruxelles, Brabant wallon, Namur, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0710**



## Introduction à la programmation, découverte du code à visée pédagogique

---

### Contenu

- Montrer les différentes possibilités pour initier, de façon ludique, les élèves à la logique algorithmique et les accompagner à faire leurs premiers pas dans la programmation procédurale.

### Prérequis

- Curiosité pour la programmation.
- Avoir un PC fixe ou portable.
- Connexion Internet indispensable.

### Méthode

Résolution de problèmes ou d'énigmes, des défis, des jeux de programmation, ...  
Formation immersive et accessibles aux enseignants néophytes dans le domaine.

Cette formation s'organise en une journée.

### Public

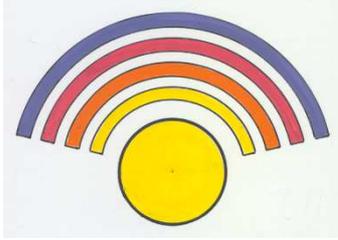
- Les membres d'une équipe pédagogique.

### Formation assurée par :

- Cédric **Mainil**

### Régions

- Le formateur se rend dans les écoles à la demande.
- Bruxelles, Brabant wallon, Namur, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0714**



---

## Logiciels de programmation et de Robotique (Lego Mindstorm)

---

### Contenu

- Manipuler et de construire des robots (Lego Mindstorm) et de les configurer pour comprendre leur intérêt pédagogique.

### Prérequis

- Avoir un PC fixe ou portable.
- Connexion Internet indispensable.

### Méthode

La formation passera en revue différentes fonctionnalités : les moteurs, les capteurs (distance, infra rouge, oscilloscope, couleurs...).

La journée sera dédiée à la construction de 3 robots distincts et à leur programmation.

### Public

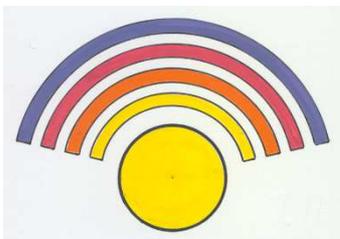
- Les membres d'une équipe pédagogique.

### Formation assurée par :

- Cédric **Mainil**

### Régions

- Le formateur se rend dans les écoles à la demande.
- Bruxelles, Brabant wallon, Namur, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0718**



## Les « Serious Game », découverte de scénarios pédagogiques à partir de Minecraft

---

### Contenu

- Pourquoi la gamification /ludification ?
- Quels intérêts pédagogiques ?
- Prérequis matériels, logiciels et précautions liées à la mise en place du dispositif.
- Jeux

### Prérequis

- Avoir un PC fixe ou portable.
- Connexion Internet indispensable.

### Méthode

Mise en situation à la place des apprenants, mise en œuvre de scénarios concrets d'utilisation, Ecriture d'un journal de bord d'un aventurier (Scénario « Robinson »),

Simulation de courants électriques et de circuits logiques (Scénario « le train de la mine »), Visite de monuments et exercice d'écriture (Scénario « La cité blanche de Minas Tirith, le Seigneur des Anneaux),

Probabilités et statistiques (Scénario « A la ferme » : élevage et plantations),

Création d'une ébauche de scénario et utilisation du logiciel.

Cette formation s'organise en une journée.

### Public

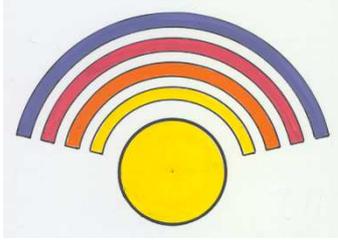
- Les membres d'une équipe pédagogique.

### Formation assurée par :

- Cédric **Mainil**

### Régions

- Le formateur se rend dans les écoles à la demande.
- Bruxelles, Brabant wallon, Namur, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0721**



### Contenu

- Découverte de la plateforme Office 365 en tant qu'utilisateur (pas administrateur).

### Méthode

Nous naviguerons entre les divers outils disponibles et verrons son exploitation d'un point de vue pédagogique.

Cette formation s'organise en une journée.

### Prérequis

- Etre familiarisé avec l'outil informatique et posséder un compte Office 365.
- Avoir un PC fixe ou portable.
- Connexion Internet indispensable.

### Public

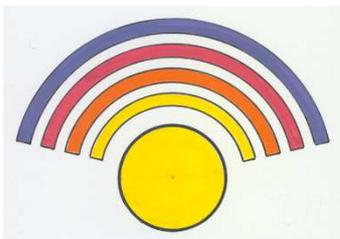
- Les membres d'une équipe pédagogique.

### Formation assurée par :

- Cédric **Mainil**

### Régions

- Le formateur se rend dans les écoles à la demande.
- Bruxelles, Brabant wallon, Namur, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0724**



## Classe inversée, outils et scénarisation

---

### Contenu

- Journée de formation met l'accent sur l'aspect pédagogique de la Classe Inversée.
- L'objectif final est de pouvoir ébaucher un scénario pédagogique avec les participants, incluant les préceptes de la Classe Inversée.

### Méthode

Introduction : qu'est-ce que la classe inversée ?

Partie 1 : Prérequis matériels et précautions

Partie 2 : Présentation des outils numériques nécessaires à la mise en œuvre.

Partie 3 : Exemples concrets d'utilisation de la Classe Inversée.

Partie 4 : Création d'une ébauche de scénario et utilisation des outils informatiques.

Cette formation s'organise en une journée.

### Public

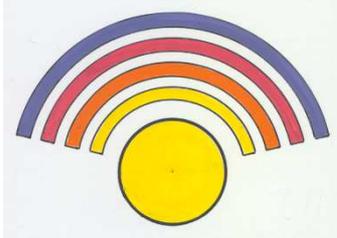
- Les membres d'une équipe pédagogique.

### Formation assurée par :

- Cédric **Mainil**

### Régions

- Le formateur se rend dans les écoles à la demande.
- Bruxelles, Brabant wallon, Namur, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0727**



---

## Cartes Mentales / Mindmapping, Utilisation du logiciel XMind

---

### Contenu

- La formation a pour objectif d'intégrer des cas d'utilisation du Mindmapping propres à la pédagogie.

### Méthode

Création de plan de cours, de tables des matières, de synthèses, de brouillons, etc.

La formation se base sur le logiciel XMind qui permet de réaliser des cartes mentales interactives et multimédia.

Cette formation s'organise en une journée.

### Prérequis

- Etre familiarisé avec l'outil informatique.
- Avoir un PC fixe ou portable.
- Connexion Internet indispensable.

### Public

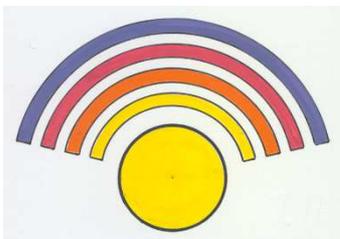
- Les membres d'une équipe pédagogique.

### Formation assurée par :

- Cédric **Mainil**

### Régions

- Le formateur se rend dans les écoles à la demande.
- Bruxelles, Brabant wallon, Namur, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0730**



## Les modules : « Pédagogie et développement des compétences »

### Les outils du coaching au service de la classe et de l'école. Comment travailler sur le comportement global et développer les outils d'une « classe qualité » ?

---

#### Contenu

- La formation apportera un éclairage nouveau sur la notion de « coaching », très utilisée depuis quelques années. A quoi peut servir le coaching à l'école ?
- Chaque participant répondra tout d'abord à une question fondamentale : « Que puis-je changer ? ».

Les concepts et les outils présentés dans cette formation devraient permettre de :

- Choisir une posture adéquate,
- Viser un objectif, tenir compte de la réalité,
- Analyser les options,
- Effectuer des choix judicieux,
- Réfléchir aux potentiels, aux comportements et à la motivation de tous,
- Comprendre et intégrer les composantes du « **comportement global** »,
- Créer une boîte à outils utilisables au quotidien dans sa pratique professionnelle,
- Structurer savoir être et savoir enseigner,
- Proposer des pistes d'intervention pour faciliter les relations interpersonnelles,
- Développer et appliquer la notion de « **classe qualité** », chère à Francine Belair.

#### Prérequis

- Etre ouvert au changement, au partage et à la remise en question.

#### Public

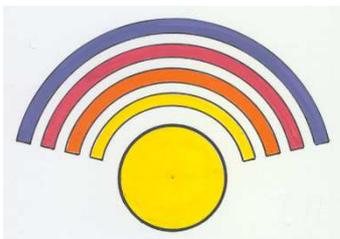
- Tous les membres de l'équipe pédagogique.

#### Formation d'une journée assurée par :

- Mireille Vergucht

#### Régions

- Brabant wallon, Namur, Hainaut, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0735**



---

## Comment mettre la psychologie positive au service de la motivation ?

---

*La psychologie positive peut être définie comme « l'étude des conditions et des processus qui contribuent au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions ». Gable et Haidt. Cette notion s'applique aussi bien à la pédagogie qu'à la discipline.*

### Contenu

La formation proposera des outils de questionnement, des moyens simples et efficaces pour aider l'élève à :

- Définir le sens du mot « apprendre »,
- Interroger et clarifier ses croyances et ses préjugés face à l'école,
- Connaître et s'appuyer sur ses qualités et leurs atouts pour se motiver,
- Définir les 24 forces (M. Seligman) et leurs spécificités,
- Améliorer l'image de soi grâce au renforcement positif,
- Se connecter à une nouvelle vision de soi au service d'un rendement plus efficace et plus agréable dans les apprentissages,
- Déterminer un plan d'action et le suivre.

### Prérequis

- Accepter qu'il soit possible d'agir différemment, de penser autrement.

### Public

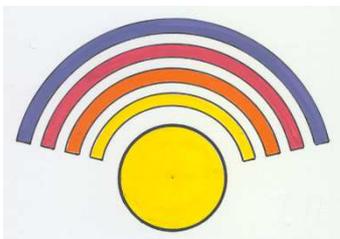
- Tous les membres de l'équipe pédagogique.

### Formation d'une journée assurée par :

- Mireille Vergucht

### Régions

- Brabant wallon, Namur, Hainaut, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0738**



---

## Comment redonner le goût d'apprendre grâce à la pédagogie positive ?

---

*La pédagogie positive est celle qui portera ses fruits. Qu'est-ce que cela recouvre précisément ?  
Il s'agira de donner quelques outils qui donneront aux professeurs et aux élèves une conscience renforcée qu'ils ont un corps, un cœur et un cerveau.  
Ces trois composantes construisent une démarche de découverte, de plaisir et de partage.  
Les apprentissages rencontrent alors des potentiels parfois inexplorés en classe.*

### **Contenu**

La formation donnera des pistes d'outils innovants (à adapter individuellement par l'enseignant dans ses classes) pour :

- Faire découvrir à l'élève son mode préférentiel de compréhension, d'apprentissage, de mémorisation,
- Travailler sur l'état d'esprit face aux études,
- Déterminer ses préférences cérébrales,
- Découvrir comment utiliser son cerveau droit,
- Générer une augmentation de la satisfaction et du bien-être dans l'instant (le « flow »),
- Se reconnecter efficacement aux intelligences multiples et les mettre en mouvement en classe,
- Constituer un porto-folio individuel autonome et responsable.

### **Prérequis**

- Accepter l'aventure de la découverte de soi et des autres

### **Public**

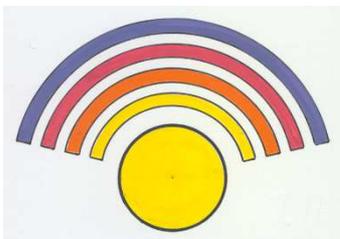
- Tous les membres de l'équipe pédagogique.

### **Formation d'une journée assurée par :**

- Mireille Vergucht

### **Régions**

- Brabant wallon, Namur, Hainaut, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0741**



## Développer son sens de la répartie en s'amusant !

---

*La répartie, c'est quelque chose qui nous vient à l'esprit 24h trop tard » M. Twain*

### Contenu

Cette formation propose de :

- Apprivoiser ses émotions négatives.
- Improviser, jouer et se mettre en situation pour connecter le cerveau à la parole.
- Trouver la réponse adéquate pour désamorcer les conflits et faire connaître ses opinions sans heurter.
- Développer les automatismes qui permettent de se sortir d'une situation embarrassante et trouver le mot juste en toutes circonstances.
- Développer l'humour.
- Se maîtriser.

### Prérequis

- Oser se mettre en scène.

### Public

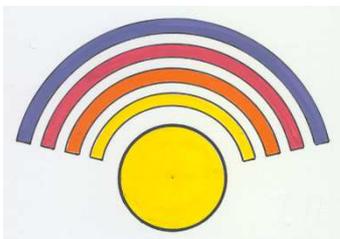
- Tous les membres de l'équipe éducative.

### Formation d'une journée assurée par :

- Eglantine **Wéry** ou Raphaël **Sentjens**

### Régions

- Bruxelles, Brabant wallon, Namur, Hainaut, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0744**



## Accent ! Vexant ? Avec ou sans !

### Apprivoiser et dompter son accent

---

*L'accent dévoile beaucoup de la personnalité : l'origine, le milieu social et culturel, l'appartenance à un groupe... Il fait partie intégrante de l'identité. Le décrypter permet de comprendre celles des autres et d'affirmer la sienne.*

#### Contenu

Cette formation propose :

- D'utiliser la phonétique de manière ludique, drôle et efficace.
- De donner aux enseignants une boîte à outils pertinente.

#### Prérequis

Avoir envie d'apprendre de façon ludique.

#### Public

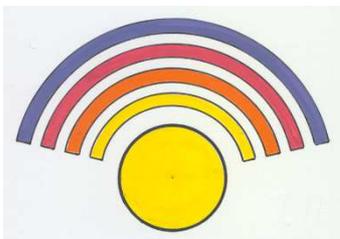
- Tous les membres de l'équipe éducative.

#### Formation d'une journée assurée par :

- Raphaël **Sentjens** ou Eglantine **Wéry**

#### Régions

- Bruxelles, Brabant wallon, Namur, Hainaut, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0749**



## Un cerveau, deux hémisphères et huit intelligences dans le contexte de l'école

---

### Contenu

Cette formation se propose d'éclairer les perspectives pédagogiques et relationnelles liées aux préférences cérébrales et aux huit types d'intelligence définies par Gardner.

- Comment s'appuyer sur les récentes découvertes autour du concept des intelligences multiples ?
- Quelles sont les richesses et les faiblesses de chaque hémisphère cérébral?
- Comment entraîner son cerveau droit ?
- Comment construire des apprentissages à partir du ludique ou de l'imaginaire ?
- Qui suis-je et qui sont mes élèves ?
- Enrichir ma palette pédagogique, est-ce possible ?

### Prérequis

- Accepter de réfléchir autrement.

### Public

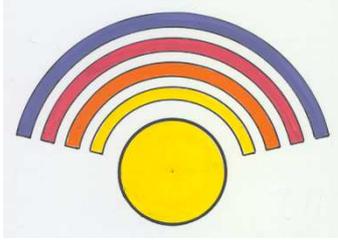
- Tous les membres de l'équipe pédagogique.

### Formation d'une journée assurée par :

- Mireille Vergucht

### Régions

- Brabant wallon, Namur, Hainaut, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0753**



## Les modules : « Pédagogie et développement personnel »

**Aller bien et aimer cela !**

### **Comment faire un tri efficace et faire de son mieux face aux aléas de la vie professionnelle ?**

---

*Construire sa vie d'adulte implique un certain nombre de prises de conscience, une capacité de résilience et d'autonomie. Réfléchir à ses responsabilités, c'est ouvrir le champ de la réflexion avec les bons outils.*

#### **Contenu**

- Où trouver des pistes pour lâcher prise et construire une meilleure vie professionnelle ?
- Comment mieux se connaître, éclairer ses besoins et ses valeurs et clarifier ses choix ?
- Que mettre en place pour donner du sens, se motiver, comprendre où est l'essentiel pour soi.
- Pourquoi réfléchir au lâcher prise et à la confiance ?

#### **Prérequis**

- Etre ouvert au changement, au partage et à la remise en question.

#### **Public**

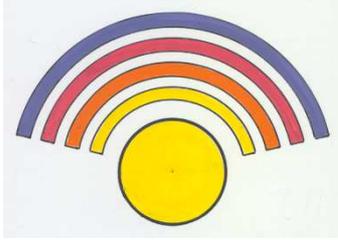
- Tous les membres de l'équipe éducative.

#### **Formation d'une journée assurée par :**

- Mireille Vergucht

#### **Régions**

- Brabant wallon, Namur, Hainaut, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0758**



---

## Comment réfléchir vite et mieux grâce à la « théorie des chapeaux » ?

---

*Nous n'utilisons qu'une infime partie de notre cerveau et il est possible, avec certaines techniques, de stimuler l'intelligence et la réflexion d'une manière différente.*

### Contenu

La formation propose de présenter un outil imaginé par E. de Bono, le grand spécialiste de la créativité, pour affronter certains défis interpersonnels.

- Comment se libérer de certaines habitudes intellectuelles ?
- Comment se concentrer et expérimenter de nouvelles façons de voir, de percevoir ?
- Comment utiliser harmonieusement les deux hémisphères de son cerveau ?
- Que signifie utiliser les outils de la pensée parallèle ?

### Prérequis

- Accepter qu'il soit possible d'agir différemment, de penser autrement.

### Public

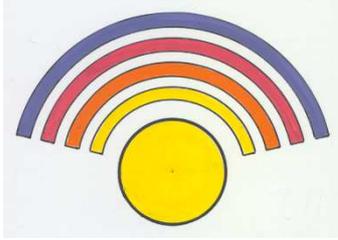
- Tous les membres de l'équipe éducative.

### Formation d'une journée assurée par :

- Mireille **Vergucht** ou Raphaël **Sentjens** ou Eglantine **Wéry**

### Régions

- Bruxelles, Brabant wallon, Namur, Hainaut, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0530**



## Reconnaître l'autre et se connaître par l'approche des différents types de personnalités

---

*Carl Jung a mis au point les types de personnalité, des caractéristiques psychologiques partagées par tous les êtres humains.*

### Contenu

- Ces « profils jungiens », soutenus par les approches nouvelles issues des neurosciences, peuvent-ils nous permettre de mieux nous connaître et de mieux comprendre les autres ?
- Trouver ses tendances, cerner son « profil » pour identifier ses atouts, repérer ses ressources de développement personnel.
- S'appuyer sur l'identification de clés de communication plus efficace pour construire une équipe.
- Poser des hypothèses de travail et donner des repères pour les apprentissages.

### Prérequis

- Accepter l'aventure de la découverte de soi et des autres.

### Public

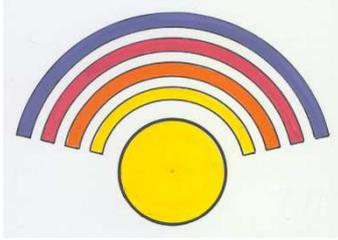
- Tous les membres de l'équipe éducative.

### Formation d'une journée assurée par :

- Mireille Vergucht

### Régions

- Bruxelles, Brabant wallon, Namur, Hainaut, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0367**



---

## Boîte à outils coaching 100% énergie

*Avoir de l'énergie semble normal dans notre monde centré sur la compétition, l'hyperactivité et une certaine forme d'agressivité. La fatigue est ainsi niée.*

### Contenu

*La formation propose des pistes sur les sujets suivants :*

- Quels sont les secrets d'une juste dépense d'énergie et d'une gestion efficace du stress ?
- Où trouver les ressources pour retrouver la « pêche » ?
- Comment « vitaminer » son quotidien personnel et professionnel ?
- Quelles méthodes appliquer pour protéger son « capital » santé ?
- Quels outils utiliser pour « élaguer » ce qui pose problème et avoir un mental à toute épreuve ?

### Prérequis

- Accepter de réfléchir à ses modèles de fonctionnement.
- Oser, simplement, autre chose.

### Public

- Tous les membres de l'équipe éducative.

### Formation d'une journée assurée par :

- Mireille Vergucht ou Eglantine Wéry

### Régions

- Bruxelles, Brabant wallon, Namur, Hainaut, Liège, Luxembourg.
- **Référence : TAR0769**

