



# Formations chez vous

## Notre catalogue



[www.emancipe.be](http://www.emancipe.be)

## Les objectifs de nos formations «chez vous»

Vous voulez trouver de nouvelles ressources pour votre équipe ?  
Vous rencontrez un problème que vous aimeriez résoudre ?  
Vous souhaitez former votre équipe à une approche commune ?  
Et vous pensez qu'une personne extérieure peut vous y aider ?

Ces formations « chez vous » permettent:

- **Une approche personnalisée** : chaque demande fait l'objet d'une analyse approfondie pour que notre offre réponde au mieux aux besoins des personnes et des équipes
- **De tenir compte au mieux des contraintes propres aux institutions** : lieux, moments, durée... Nos formateurs se déplacent.
- **À des équipes de travailler ensemble** sur des projets, de nouvelles ressources, diverses situations qu'elles rencontrent.
- **Prix à la journée**: 800 euros + les frais de déplacement du formateur / formatrice

Chaque formation fait l'objet d'un contrat spécifique avec vous.

En outre, elles sont souvent complémentaires à des formations suivies par des membres du personnel.

## A qui s'adressent nos formations «chez vous» ?

Des formations pour l'ensemble de votre équipe peuvent être organisés dans votre organisation : association de parents, crèche, école, AMO, planning familial, CPAS, habitats groupés, maison de quartier...

# Sommaire

- 3  
Aider sans assister
  
- 5  
Ecouter: le premier pas pour entrer dans  
une relation de qualité
  
- 7  
D'une croyance limitante  
à une croyance soutenante
  
- 9  
Gérer ses émotions  
dans le milieu professionnel
  
- 11  
Accompagner le deuil
  
- 13  
L'estime de soi
  
- 15  
L'art de poser les bonnes  
questions en entretien
  
- 17  
Mener un entretien d'accompagnement
  
- 19  
Gestion de conflit
  
- 21  
Communiquer c'est partir à la rencontre de  
nos cartes du monde
  
- 23  
Communication NonViolente
  
- 25  
Analyse Transactionnelle
  
- 27  
Programmation Neurolinguistique
  
- 29  
Intelligence collective
  
- 31  
Accompagnement d'équipe

## Edito



### Une approche concrète, personnalisée, pragmatique avec des formateurs experts

**Emancipe** est un organisme actif dans le domaine de la formation depuis des dizaines d'années.

**Emancipe**, c'est une équipe de formateurs, enthousiastes et curieux, qui partagent leur savoir, savoir-faire et leur savoir-être.

A l'écoute de vos besoins, nos formateurs mettent à votre profit leur compétence, pour, à tout moment, adapter leur connaissance.

Selon vos attentes, vos défis actuels et à venir, nous pouvons co-construire et ajuster des formations existantes.

**Une de nos motivations:** permettre à chacun de développer ses pleines compétences et d'en acquérir de nouvelles.

Que ce soit via notre catalogue de formation "chez vous" ou via notre formule d'accompagnement d'équipe, nous vous proposons la solution à vos challenges par une approche concrète en lien avec vos besoins d'amélioration.

**Vous souhaitez être accompagné dans le développement des compétences de vos équipes ? Vous recherchez une réponse flexible et personnalisée aux besoins de formation de votre organisation ? Vous voulez organiser une formation pour un (ou plusieurs) groupes au sein de votre entreprise ou institution ? Vous souhaitez un thème pré-défini ou vous voulez une formation sur mesure, adaptée à votre contexte, à vos objectifs ? La réponse est: oui ! Alors travaillons ensemble !**

# Aider sans assister

## Accompagner vers l'autonomie



### **Vous voulez,**

- ✓ Connaître la frontière entre l'aide et l'assistance,
- ✓ Vous préserver et ne pas tomber dans le désengagement,
- ✓ Amener des usagers vers l'autonomie,
- ✓ Avoir des outils, une méthode.

## **Objectifs de la formation**

- Dépasser la frontière de l'aide et verser dans l'assistance peuvent amener les professionnels les plus compétents et motivés dans le découragement, l'épuisement et le désengagement.
- Assister et non aider peut favoriser chez les usagers une certaine forme de passivité menant à la dépendance.

## **Compétences acquises**

Au sortir de la formation, les participants auront appris:

- A différencier l'aide et l'assistance,
- A reconnaître les symptômes et attitudes de dépassement de l'aide vers le sauvetage,
- A utiliser des outils pour passer efficacement de l'assistance à l'aide et les manières de les appliquer.

## Programme détaillé

Durant deux jours, les participants issus des milieux de l'aide sociale au sens large pourront intégrer des outils pertinents et facilement utilisables de diagnostic de la différenciation entre l'aide et l'assistance dans leur milieu professionnel sur base de grilles de lecture, d'analyse des relations sociales interpersonnelles issues notamment de l'Analyse Transactionnelle.

Les travailleurs sociaux apprendront à se responsabiliser, à augmenter le contrôle sur leurs tâches quotidiennes dans le milieu professionnel en posant des éléments structurants comme le cadre, le rôle, les priorités, les limites. Ils apprendront quand et comment décider de dire oui, de dire non. Ils apprendront quand et comment dire non dans le respect de chacun.

Un moment de la formation abordera le thème : comment favoriser au maximum l'autonomie des usagers, des clients, des bénéficiaires des services. Des éléments de décryptage et de mise en situation toucheront à la manière d'augmenter la solidarité, la confiance et le soutien entre les travailleurs sociaux et les usagers, clients, bénéficiaires des services. L'accent sera enfin porté sur le respect du bien-être de chaque partie.

## Méthodologie pédagogique

- La formation partira des situations vécues par les travailleurs sociaux dans leurs pratiques quotidiennes.
- Le contenu se montrera flexible afin de répondre aux besoins spécifiques exprimés par les participants. Il y aura alternance entre théorie et exercices d'intégration.
- Des notes et schémas seront remis aux participants.



Nombre de jour: 2 (nombre de jour adaptable pour votre organisation)



Prix à la journée: 800 euros + les frais de déplacement

**Intéressé(e) ? Adressez un email à  
Flore: [f.bancu@emancipe.be](mailto:f.bancu@emancipe.be)**

# Ecouter

## Le premier pas pour entrer dans une relation de qualité



### Vous voulez,

- ✓ Développer votre écoute, être plus présent dans vos échanges,
- ✓ Mieux structurer votre écoute afin de mieux répondre à votre interlocuteur,
- ✓ Savoir reformuler, savoir poser des questions pour clarifier ce que votre interlocuteur dit.

### Objectifs de la formation

- Comprendre l'importance de développer une écoute de qualité dans le contexte professionnel,
- Améliorer son savoir-être,
- Mieux se connaître et développer ses oreilles internes et externes,
- Pouvoir accueillir l'autre dans sa différence,
- Se sentir mieux outillé.e pour décoder ce qu'une personne vit.

### Compétences acquises

Au sortir de la formation, les participants auront appris:

- A avoir une vision plus claire de leur façon d'écouter et connaîtront les outils efficaces pour pouvoir à la fois accueillir le public professionnellement mais aussi dans la vie privée.
- A mettre des limites et exprimer leurs besoins ainsi que dégager dans le discours des personnes les leurs.
- A développer leur empathie et à apprendre à considérer l'autre dans sa différence tout en se respectant soi-même.

## Programme détaillé

- Les écueils de la communication habituelle
- Prendre conscience de son propre cadre de référence et de ses valeurs qui teintent l'écoute / les blocages de l'écoute
- Comment poser des questions ouvertes ou ciblées selon l'objectif de l'échange en cours
- 3 styles de communication : hérisson, paillason, affirmée
- Les 4 piliers d'une écoute de qualité
- Les différentes positions d'écoute : forces et faiblesses de chacune
- Appréhender la notion de territoire
- Apprendre à parler de son ressenti plutôt que parler sur l'autre
- Eviter les généralisations, étiquetages, comparaisons, références à la norme
- Clarifier ses attentes, croyances, valeurs, limites, zones d'intolérance
- Apprendre à dire non pour dire des vrais oui
- Concevoir qu'il y a « mon monde » et « le monde de l'autre » dans sa différence et pouvoir valider
- Développer son auto-empathie et empathie à l'autre
- Notions de base de communication non violente : distinguer le langage Chacal et Girafe, clarifier émotions, besoins et faire des demandes écologiques pour la relation
- Les avantages de la reformulation, apprendre à l'intégrer dans son écoute
- Différences entre discours et ressenti
- Pouvoir accueillir une critique / Mettre des limites à son écoute

## Méthodologie pédagogique

**Méthode participative** : sur base d'exercices, jeux, discussions en petits groupes et grand groupe, expériences d'écoute, sont déduits des principes théoriques utiles. Mises en situation par des jeux de rôles. Travail sur les situations concrètes que vivent les participants à la demande



**Nombre de jour:** 2 (nombre de jour adaptable pour votre organisation)



**Prix à la journée:** 800 euros + les frais de déplacement

**Intéressé(e) ? Adressez un email à  
Flore: [f.bancu@emancipe.be](mailto:f.bancu@emancipe.be)**

# D'une croyance limitante vers une croyance soutenante

## Comment accompagner au changement



### **Vous voulez,**

- ✓ Savoir ce qu'est et n'est pas une croyance,
- ✓ Identifier les croyances qui vous limitent,
- ✓ Mettre en place des stratégies afin de les dépasser / les contourner,
- ✓ Gagner en flexibilité mentale.

## **Objectifs de la formation**

- Faire la différence entre une croyance limitante et une croyance soutenante ; entre une croyance racinaire et une croyance d'adaptation,
- Identifier les croyances limitantes des personnes à l'atteinte de leurs objectifs,
- Apprendre des techniques de recadrage pour modifier une croyance limitante,
- Identifier à quel niveau agir pour modifier une croyance,
- Appréhender la limite entre le travail d'accompagnement et le travail thérapeutique quand on touche aux croyances.

## **Méthodologie pédagogique**

La formation se veut interactive et active.

Après une présentation simple et pratique de chaque modèle, de chaque grille de lecture, nous ferons de petits exercices dans un cadre de sécurité, de bienveillance et de non-jugement pour les vivre de l'intérieur et mieux les intégrer.

Les participants seront invités à nourrir la formation de leur propre expérience et de cas vécu.



## Pourquoi cette formation

Sans que nous en ayons vraiment conscience, les croyances sont au cœur de notre vie. Elles rythment nos journées. Elles conditionnent nos décisions. Elles tracent nos chemins de vie. Parfois elles nous aident dans notre quotidien ; et parfois elles nous limitent. Elles sont nos certitudes. Elles sont nos doutes. Elles sont nos alliés et nos pires ennemis.

- **Les croyances se manifestent souvent par des petites voix, qui tantôt nous stimulent, et qui tantôt nous restreignent:** "C'est trop difficile, je n'y arriverai jamais," / "Je ne suis pas assez doué pour réussir" / "Je ne mérite pas de réussir", etc.
- **Les croyances nous font percevoir le monde et la réalité.** Elles ont un impact considérable sur nos capacités, sur nos comportements et sur notre identité.
- **Les croyances sont comme des prophéties auto-réalisatrices:** il suffit d'y croire pour qu'elles aient tendance à se réaliser. D'où la pertinence de changer celles qui nous limitent, celles qui ne nous soutiennent pas dans notre épanouissement.
- **Les croyances sont acquises dès l'enfance et/ou à la suite d'événements particuliers de notre existence.** Elles ont été importantes à un moment précis de notre vie, elles nous ont permis de grandir, de nous protéger. Pour aujourd'hui et pour demain, sont-elles aussi pertinentes qu'elles l'étaient hier ? Ne devons-nous pas les actualiser ? Les adapter à notre monde changeant / mouvant...

Finalement, qu'est-ce qu'une croyance ? Comment et pourquoi il est utile de les mettre à jour, de les conscientiser ? Comment faire en sorte de transformer nos croyances limitantes en un chemin des possibles ?



Nombre de jour: 2 (nombre de jour adaptable pour votre organisation)



Prix à la journée: 800 euros + les frais de déplacement

**Intéressé(e) ? Adressez un email à  
Flore: [f.bancu@emancipe.be](mailto:f.bancu@emancipe.be)**

# Gérer ses émotions, sensations et sentiments dans le milieu professionnel



## **Vous voulez,**

- ✓ Mieux comprendre les émotions et la différence avec les sentiments,
- ✓ Reconnaître les différentes émotions et les différents sentiments et être plus à l'aise avec eux,
- ✓ Désamorcer les situations difficiles.

## **Objectifs de la formation**

Nous avons tendance à mélanger sentiments et émotions. Il est donc important d'apprendre à les différencier afin de les gérer au mieux.

Derrière les émotions se cachent des besoins insatisfaits. Détecter nos besoins que révèlent nos émotions, est tout un apprentissage auquel nous nous attellerons.

- Différencier émotion, sensation et sentiments : compréhension des effets sur notre corps, sur nos réactions intellectuelles et relationnelles,
- Reconnaître les différents sentiments, identifier les causes et effets,
- Identifier l'énergie positive et constructive derrière chaque sentiment,
- Apprendre à utiliser cette énergie respectueusement pour soi et avec l'autre,
- Elargir la conscience aux flux et reflux des émotions autour de soi, comprendre qu'elles interagissent,
- Apprendre à en parler pour désamorcer les situations difficiles.

## Compétences acquises

Au sortir de la formation, grâce aux apports théoriques et aux exercices pratiques, les participants auront l'opportunité de continuer à développer leurs compétences à utiliser positivement l'énergie induite par leurs émotions et les émotions des autres, d'augmenter leur empathie envers eux-mêmes et envers l'autre et d'en faire une clé de coopération.

## Méthodologie pédagogique

- Méthode participative : sur base d'exercices, jeux, discussions en petits groupes et grand groupe, expériences d'écoute, sont déduits des principes théoriques utiles
- Mises en situation par des jeux de rôles
- Travail sur les situations concrètes que vivent les participants à la demande



Nombre de jour: 2 (nombre de jour adaptable pour votre organisation)



Prix à la journée: 800 euros + les frais de déplacement

**Intéressé(e) ? Adressez un email à  
Flore: [f.bancu@emancipe.be](mailto:f.bancu@emancipe.be)**

# Accompagner le deuil

## Pertes, séparations, deuils, comment les traverser et les accompagner ?



### Vous voulez,

- ✓ Accompagner une personne en deuil: savoir l'aider, l'écouter,
- ✓ Mieux comprendre les étapes du deuil,
- ✓ Vous accompagner dans votre deuil.

### Objectifs de la formation

- Comprendre les différentes étapes qui permettent de traverser le deuil,
- Aborder avec moins d'appréhension une personne endeuillée pour lui apporter du réconfort,
- Développer une attitude d'écoute authentique afin de favoriser l'expression émotionnelle de la personne endeuillée,
- Trouver les moyens d'aider la personne en crise à mobiliser ses propres ressources pour faire face à la situation,
- Identifier les signaux précurseurs d'un deuil compliqué ou pathologique avant de proposer une aide préventive adaptée.

### Compétences acquises

- Permettre à chacun de réfléchir, dans un cadre soutenant, à cette expérience de vie intense ;
- Comprendre et connaître les différentes étapes du deuil afin de mieux comprendre et écouter la personne endeuillée ;
- Faciliter la gestion des sentiments et développer l'écoute active afin d'aider à avancer dans le processus de deuil ;
- Développer sa capacité à trouver les mots justes qui soutiendront la personne dans l'expression de sa tristesse, de son chagrin ou de sa révolte et l'aideront à retrouver le chemin de l'espoir et du goût de vivre ;
- Découvrir des pistes et des moyens pour faciliter la traversée de crise.

## Programme détaillé

- Le processus d'attachement,
- Les différentes pertes et les facteurs qui influencent le deuil,
- Les différentes étapes du processus de deuil et de traversée de crises et comment les accompagner,
- Les réactions face au deuil et les indices précurseurs d'un deuil compliqué ou pathologique,
- Le système émotionnel,
- Reconnaître et gérer les émotions du deuil – Qu'est-ce que la résilience ? – Comment développer ses capacités de résilience pour réagir aux « ruptures de vie » ?
- Apprendre et expérimenter quelques outils psycho-corporels (yoga, méditation) pour retrouver énergie vitale et sens à la vie,
- Accompagner la personne endeuillée : Quelques notions d'écoute active / Que dire et ne pas dire ? Que faire pour être soutenant ?

Au cours de cet atelier, nous explorerons les différentes étapes qui permettent progressivement à la personne endeuillée de réorganiser sa vie bouleversée. Connaître ces différentes étapes, savoir qu'il est « normal » de les traverser apporte un premier élément d'apaisement. Nous apprendrons aussi à mieux comprendre et gérer nos émotions, outil indispensable pour la traversée de crises.

## Méthodologie pédagogique

- Apports de concepts théoriques éclairés par l'Analyse Transactionnelle
- Travail en petits groupes : réflexions, étude de cas, recherches d'options
- Exercices pratiques : mises en situations, méditations, photo-langage
- Partage et analyse d'expériences et de vécus



**Nombre de jour:** 2 (nombre de jour adaptable pour votre organisation)



**Prix à la journée:** 800 euros + les frais de déplacement

**Intéressé(e) ? Adressez un email à  
Flore: [f.bancu@emancipe.be](mailto:f.bancu@emancipe.be)**

# Développer et cultiver l'estime de soi: connaissance et affirmation de soi



## Vous voulez,

- ✓ Améliorer votre estime, et gagner en sérénité et bien-être et avoir des outils pour aider des personnes à faire de même,
- ✓ Mieux vous connaître, mieux vous comprendre et gagner en assurance afin de savoir poser des limites,
- ✓ Comprendre votre réalité intérieure, celle de l'autre et vous adapter,
- ✓ Gagner en flexibilité mentale.

## Objectifs de la formation

- Comprendre d'où vient le manque d'estime de soi dans l'éducation et la société,
- Améliorer son savoir – être et sa capacité à soutenir un mieux-être,
- Mieux se connaître et acquérir de la clarté sur les éléments qui peuvent être travaillés,
- Se sentir mieux outillé.e pour décoder ce qu'une personne vit et l'aider.

## Compétences acquises

Au sortir de la formation, les participants :

- Se comprendront mieux eux-mêmes et pourront dégager des éléments à travailler chez les usagers,
- Auront développé leur empathie et leur auto-empathie,
- Pourront identifier les mécanismes délétères pour l'estime de soi,
- Pourront soutenir la capacité de s'affirmer et d'avancer vers des objectifs plus clairs.

## Programme détaillé

Comment aider la personne à :

- Se centrer / Connaître ses valeurs et ses ressources / Travailler ses croyances limitantes, reconnaître ses ombres et lumières
- Accepter de faire des erreurs, transformer et dépasser les « échecs »
- Appréhender la notion de territoire, la force et les limites qui en découlent
- Clarifier ses attentes, zones d'intolérance, apprendre à dire « non » pour dire des vrais « oui »
- Développer son auto-empathie et empathie à l'autre / Acquérir des notions de base de communication non violente : distinguer le langage Chacal et Girafe, clarifier émotions, besoins et faire des demandes pour nourrir ce qui est bon pour soi
- Décoder les 3 styles de communication : hérisson, paillason, affirmée
- Travailler l'accueil inconditionnel de soi
- Identifier les ennemis de l'estime de soi (comparaisons, jugements, étiquettes, triangle dramatique, peurs tenaces, relations ou environnement toxique, etc.)
- Démasquer et déforcer « le critique intérieur » / Etre davantage conscient de l'importance de la gratitude / Pouvoir recevoir et exprimer des compliments
- Se fixer des objectifs: avec la notion du plus petit pas possible pour avancer dans une direction

Nous verrons aussi des notions utiles sur :

Le besoin de reconnaissance / Quelques repères sur un phénomène de société : le burn out / L'estime de soi de l'enfant

Les participants en formation sont invités à faire les exercices sur eux-mêmes, du coup leur propre estime d'eux-mêmes peut être clarifiée et améliorée. Les prises de conscience sont utiles professionnellement ensuite. Le groupe constitue un contenant sécurisant pour développer des ressources, se rendre compte des points communs, des audaces comme des freins.



Nombre de jour: 2 (nombre de jour adaptable pour votre organisation)



Prix à la journée: 800 euros + les frais de déplacement

**Intéressé(e) ? Adressez un email à  
Flore: [f.bancu@emancipe.be](mailto:f.bancu@emancipe.be)**

# L'art de poser les bonnes questions en entretien

## De l'implicite à l'explicite



### Vous voulez,

- ✓ Apprendre à concevoir des questions innovantes et pertinentes,
- ✓ Savoir poser la bonne question au bon moment,
- ✓ Développer votre écoute et votre sens de la reformulation,
- ✓ Gagner en flexibilité mentale.

## Objectifs de la formation

- Apprendre à écouter et à comprendre ce que dit son interlocuteur sans déformer ses propos,
- Découvrir la notion de carte du monde et de l'expérience subjective,
- Apprendre à concevoir des questions innovantes et à les sélectionner en fonction de son interlocuteur et de la situation,
- Apprendre à faire émerger, à partir d'une demande explicite, la demande implicite de son interlocuteur, par le questionnement,
- Se fixer des objectifs avant toutes interventions,
- Placer un cadre éthique avant toutes interventions.

## Programme

- Se fixer un objectif d'intervention : les 8 conditions d'une bonne formulation,
- S'accorder et guider : expérimenter l'équilibre entre tâche et relation,
- La notion de carte du monde et de la manière dont nous percevons la réalité au travers de nos propres filtres neurologiques, culturels, sociaux, et dont nous en faisons une représentation,
- Le méta - modèle linguistique : grille d'analyse structurelle du langage et de questionnements pragmatiques pour permettre de différencier clairement parmi le discours de son interlocuteur les éléments d'informations subjectives (ses projections, interprétations...) et les éléments d'informations factuelles,
- Point de vigilance et cadre éthique.



## Pourquoi cette formation ?

Permettre à l'implicite d'être explicite, c'est permettre à notre interlocuteur de ramener à la conscience ce qui ne l'est pas et cela passe inmanquablement par plus de questionnements pour moins d'affirmation.

Pour ce faire, nous apprendrons à développer notre capacité, à nous, coachs, accompagnateurs, managers... à poser la bonne question au bon moment. A saisir, dans le discours de l'autre, l'incohérence qui sera la porte d'entrée au questionnement et ce, afin de permettre :

- **A l'autre** : de sortir de la confusion, de clarifier son problème ou ses besoins insatisfaits, de mettre en lumière les histoires qu'il se raconte à propos de lui-même, de faire émerger une croyance limitante, etc.
- **A nous** : de faire émerger la demande implicite cachée derrière l'explicite, de développer une écoute active, d'élargir notre carte du monde, de structurer nos entretiens, etc.

Nous apprendrons également à placer le cadre éthique nécessaire à ce genre d'action en l'assortissant, entre autres, d'un objectif qui définira notre intervention.

## Méthode pédagogique

- Apport d'une structure théorique
- Expérimentation des outils et des méthodes à partir des situations professionnelles des participants
- Ancrage des acquis par l'expérimentation et le développement d'une vision future

Cette formation, dynamisée par 30% d'apports théoriques et 70% d'expérimentations, permettra aux participants d'appréhender des situations professionnelles durant tout le module, et ce, en vue de pouvoir l'appliquer directement dans leur milieu professionnel.



Nombre de jour: 2 (nombre de jour adaptable pour votre organisation)



Prix à la journée: 800 euros + les frais de déplacement

**Intéressé(e) ? Adressez un email à  
Flore: [f.bancu@emancipe.be](mailto:f.bancu@emancipe.be)**

# Mener un entretien d'accompagnement



## Vous voulez,

- ✓ Savoir mener un entretien de manière fluide et harmonieuse,
- ✓ Savoir être à l'écoute et savoir quand poser les limites,
- ✓ Savoir garder le cap de votre entretien, ne pas vous perdre,
- ✓ Avoir des outils, une méthode et une structure efficace pour mener vos entretiens.

## Objectifs de la formation

- Apprendre à structurer son entretien,
- Connaître les clefs d'une communication réussie,
- Poser des objectifs efficaces,
- Faire émerger les ressources par le questionnement,
- Permettre, par le recadrage, d'élargir la carte du monde de l'autre.

## Programme

- Définition de l'entretien,
- **La communication et ses freins:** Notion de carte du monde / Les filtres : omission, distorsion et généralisation / Les pièges : résistances, écran de fumée, poisson rouge, etc.
- **La structuration d'un entretien** Notion de structuration du temps / Modèle de communication / Le contrat,
- **Créer le rapport et guider:** Synchronisation / Index de conscience / Les positions de vie
- **Poser un objectif:** Identifier le problème / Se référer à la grille des niveaux logiques de Dilts / Passer de l'état problème à l'état désiré,
- **Le questionnement:** Les types de questions : ouvertes, fermées, relais, contre-questions, manipulatrices / Le méta modèle linguistique,
- **Modèle RPBDC:** Réel – Problème – Besoins – Demande - Contrat,
- **Le recadrage:** de contexte et de sens,
- **Plan d'action.**

## Pourquoi cette formation ?

Combien sommes-nous, éducateurs, assistants sociaux, coordinateurs, superviseurs, ... à être amené à mener des entretiens individuels sans trop savoir comment nous y prendre ? Ne vous est-il jamais arrivé de vous rendre compte que vous avez perdu le fil d'un entretien que vous êtes censés mener ? D'avoir l'impression de vous être fait mener par le bout du nez ? De ne pas avoir dit ce que vous souhaitiez dire ?

Cette formation propose en trois jours une structure efficace pour mener à bien vos entretiens, avec un début, un milieu et une fin durant lequel vous êtes garant du cadre et « l'accompagné » de son histoire et de ses objectifs.

Cette formation permettra aux jeunes travailleurs d'acquérir, dès le début de leur carrière, de la structure et une méthode pour mener à bien ses entretiens d'accompagnement.

Les travailleurs approchant la fin de carrière y verront une manière d'approcher, de réinterroger, de confronter et d'échanger sur des méthodes et pratiques de conduite d'entretien individuel.

## Méthode pédagogique

- Apport d'une structure théorique
- Expérimentation des outils et des méthodes à partir des situations professionnelles des participants
- Ancrage des acquis par l'expérimentation et le développement d'une vision future

Cette formation, dynamisée par 30% d'apports théoriques et 70% d'expérimentations, permettra aux participants d'appréhender des situations professionnelles durant tout le module, et ce, en vue de pouvoir l'appliquer directement dans leur milieu professionnel.



Nombre de jour: 2 (nombre de jour adaptable pour votre organisation)



Prix à la journée: 800 euros + les frais de déplacement

**Intéressé(e) ? Adressez un email à  
Flore: [f.bancu@emancipe.be](mailto:f.bancu@emancipe.be)**

# De la gestion de conflit à une communication fluide et constructive



## **Vous voulez,**

- ✓ Anticiper, désamorcer, gérer et mieux appréhender les conflits,
- ✓ Mieux vous connaître dans les situations conflictuelles.

## **Objectifs de la formation**

- Cette formation vous invite à explorer les mécanismes et comportements en jeu,
- Elle vise à acquérir une méthode d'analyse et des outils de communication efficaces afin de mieux anticiper et gérer les situations conflictuelles.

## **Compétences acquises**

Au sortir de la formation, les participants auront appris:

- A décoder le conflit : l'origine, les causes, les enjeux, le niveau et l'étape où il se situe ;
- A mieux se connaître et identifier son propre style face aux situations conflictuelles ;
- A développer une écoute active, neutre et bienveillante ; conscientiser et reconnaître les besoins, valeurs et émotions en jeu dans un conflit ;
- A désamorcer les tensions avant que les conflits interpersonnels n'éclatent ;
- S'approprier des outils pour passer du conflit à la compréhension en ré-instaurant la relation ;
- A développer ses compétences pour agir en adoptant un comportement constructif (s'exprimer dans le respect de soi et de l'autre).

## Programme

La formation s'appuie sur différentes approches et grilles de lecture, principalement : le modèle d'Ardoino, l'analyse transactionnelle, l'écoute active et la Communication NonViolente.

## Méthode pédagogique

La formation alterne des apports théoriques, la réflexion personnelle, les échanges avec le groupe, les exercices d'intégration pratiques et les mises en situation.

Le contenu se montrera flexible afin de répondre aux besoins spécifiques exprimés par les participants.

Les participants travailleront sur des exemples concrets et situations de terrain, de manière individuelle, en sous-groupe ou en groupe. Des notes et schémas seront remis aux participants.

« Parce que deux individus n'auront jamais les mêmes attentes et les mêmes désirs, le conflit est une tendance naturelle de nos interactions avec les autres » Thomas & Kilmann



Nombre de jour: 2 (nombre de jour adaptable pour votre organisation)



Prix à la journée: 800 euros + les frais de déplacement

**Intéressé(e) ? Adressez un email à  
Flore: [f.bancu@emancipe.be](mailto:f.bancu@emancipe.be)**

# Communiquer c'est partir à la rencontre de nos cartes du monde



## **Vous voulez,**

- ✓ Mieux vous comprendre (votre fonctionnement) et mieux comprendre les autres,
- ✓ Gagner en flexibilité, en adaptabilité dans votre communication.

Que nous soyons tous différents et uniques, c'est facile à concevoir quand on parle de taille, genre, couleur de peau, religion, éducation et autres valeurs culturelles ou individuelles. En revanche, quand il s'agit de communiquer avec autrui, d'apprécier une situation ou de prendre une décision, nous sommes vite tentés de croire que tout le monde pense et fonctionne comme nous.

Pourtant, vos bénéficiaires, vos collègues ou vos supérieurs ont tous leur propre carte du monde. Ne pas en être conscient ou ne pas respecter la carte du monde de l'autre peut mener à des échanges inconfortables, des discussions inutiles voire même à des violences en communication.

## **Objectifs de la formation**

Dans cette formation, vous découvrirez les différents éléments constitutifs de notre carte du monde et de celle des autres, et comment faire pour installer et maintenir une communication authentique et respectueuse de part et d'autre. Séquences et notions abordées théoriquement, puis appliquées à votre quotidien concret pour une intégration optimale :

- Nos valeurs et comment on s'y prend pour les satisfaire (ou pas) ;
- Notre style de communication habituel, y compris tout ce qu'on ne dit pas ou de façon distordue ;
- Nos allergies inconscientes qui risquent de nous pousser dans nos excès ;

- Nos forces motrices qui nous guident dans nos choix et décisions au quotidien ;
- Nos modes de fonctionnement inconscients qui déterminent notre comportement ; nos émotions, leur origine et leur message ;
- Les frontières entre compréhension, acceptation, approbation, jugement et condamnation ;
- Un appel à la bienveillance : chacun a sa propre carte du monde et elle est cohérente, chacun fait le meilleur des choix possibles, tout comportement a une intention positive ;
- La bienveillance sans discernement : la porte ouverte à la manipulation
- Comment faire bouger et évoluer la carte du monde de l'autre, et la nôtre.

## Méthode pédagogique

La formation alterne des apports théoriques, la réflexion personnelle, les échanges avec le groupe, les exercices d'intégration pratiques et les mises en situation.

Le contenu se montrera flexible afin de répondre aux besoins spécifiques exprimés par les participants.

Les participants travailleront sur des exemples concrets et situations de terrain, de manière individuelle, en sous-groupe ou en groupe. Des notes et schémas seront remis aux participants.



**Nombre de jour:** 2 (nombre de jour adaptable pour votre organisation)



**Prix à la journée:** 800 euros + les frais de déplacement

**Intéressé(e) ? Adressez un email à  
Flore: [f.bancu@emancipe.be](mailto:f.bancu@emancipe.be)**

# Communication NonViolente

## Les fondamentaux



### **Vous voulez,**

- ✓ Améliorer vos relations dans votre vie professionnelle et personnelle,
- ✓ Développer une communication «gagnant-gagnant».

Cette formation est animée par des formateurs expérimentés et sera piloté par Benoît Balla et/ou Mira Vanden Bosch, formateurs certifiés en Communication NonViolente© par le CNVC

## **Objectifs de la formation**

Les objectifs généraux sont :

- l'acquisition des bases de la CNV
- la prise de conscience de ce qui est à l'origine de nos réactions
- l'apprentissage de ce qui favorise ou défavorise les bonnes relations

Les objectifs spécifiques sont :

- l'approche de nouveaux réflexes dans le dialogue (exercer l'affirmation de soi et la compréhension de l'autre)
- le pouvoir de donner et de recevoir des retours et des appréciations d'une façon constructive pour tous
- l'écoute empathique (développer la capacité de se mettre en lien avec les sentiments et besoins de nos interlocuteurs, quels que soient leurs messages).

## **Apports de la formation**

- La clarté sur nos intentions quand nous agissons.
- La compréhension de l'impact de nos actes sur nous-même et les autres.
- L'engagement de notre responsabilité envers nos sentiments et nos besoins.
- Du soutien dans notre autonomie tout en conscience de notre interdépendance.
- Formuler une demande concrète et négociable
- Observer sans juger et ressentir sans interpréter



## Programme détaillé

- Les intentions de la CNV / Les 4 étapes de la CNV : observation, sentiment, besoin, demande mon attitude devant un conflit : différentes attitudes possibles qui favorisent ou non la communication
- Caractéristiques, origines et enjeux du conflit / Communiquer de manière assertive et respectueuse ; intention et attitudes facilitantes
- L'articulation entre action – besoin – sentiment : la fonction des émotions dans un conflit · exploration de situations réelles à partir d'un jugement
- L'expression assertive: exercice de mise en pratique seuls, en sous-groupe, en grand groupe
- La demande en tant que levier de l'action / L'écoute respectueuse de l'autre et de soi · prise de responsabilité et prévention des conflits
- Comment transformer un conflit en opportunité créatrice ? / Colère, agressivité et violence : notions théoriques
- Comment utiliser le potentiel de notre colère ou de celle de l'autre pour en tirer une force au service des enjeux en présence ? / Espace d'expression et de partage autour de ce qui est générateur de stress, de violence et de conflit dans le milieu du travail ; exploration de pistes concrètes d'aménagements possibles

## Transfert des acquis dans la pratique professionnelle et sa vie personnelle

Après la formation, les participants auront acquis une conscience plus aiguë de l'impact des paroles et attitudes, ils feront la différence entre l'expression de jugements ou celle de leurs sentiments personnels. Mieux se comprendre, mieux comprendre l'autre et donc mieux communiquer.

Chaque stagiaire reçoit un livret comprenant : Des fiches techniques permettant de s'exercer seul à l'aide d'exercices concrets / Un rappel des différents thèmes abordés / Une feuille d'évaluation de fin de module et en fin de formation / Une bibliographie



**Nombre de jour:** 2 (nombre de jour adaptable pour votre organisation)



**Prix à la journée:** 800 euros + les frais de déplacement

**Intéressé(e) ? Adressez un email à  
Flore: [f.bancu@emancipe.be](mailto:f.bancu@emancipe.be)**

# Analyse Transactionnelle

## Sensibilisation



### **Vous voulez,**

- ✓ Mieux vous connaître et développer vos capacités relationnelles
- ✓ Comprendre votre fonctionnement et prendre la responsabilité du changement

Nos formateurs sont certifiés en Analyse Transactionnelle – formations animées par un(e) formateur(rice) reconnu(e) par l'EATA

## **Objectifs de la formation**

Comprendre et adapter efficacement votre communication en fonction des différents contextes et d'améliorer vos relations interpersonnelles.

- Découvrez l'AT pour mobiliser votre potentiel pour grandir, s'épanouir, se développer, se réaliser. Améliorer la connaissance de soi et ses compétences relationnelles.
- Découvrez l'AT comme une approche individuelle, relationnelle et de groupe.
- S'appropriier les différents outils que propose l'AT.

## **Compétences acquises**

Cette formation est destinée à toute personne intéressée d'analyser, de mieux comprendre et améliorer son mode de fonctionnement intrapsychique et interrelationnel.

A l'issue de cette formation, vous aurez intégré les principes fondamentaux de l'Analyse Transactionnelle. Vous aurez une meilleure compréhension de vos modes de fonctionnement et de vos pensées. Vous aurez également une meilleure compréhension de vos relations avec les autres.

## Programme détaillé

Cette formation est ouverte à toute personne souhaitant découvrir les principes humanistes et les champs d'application de l'Analyse Transactionnelle par ses concepts de base que sont:

- Les Etats du moi,
- Les transactions,
- Les écueils de communication,
- Les scénarios de vie ou mythes fondateurs des organisations,
- La structuration du temps, l'accès à la spontanéité, l'intimité,
- La conscience claire...

Visée : l'autonomie.

## Méthodologie pédagogique

La formation partira des situations vécues par les aides familiales dans leurs pratiques quotidiennes.

Le contenu se montrera flexible afin de répondre aux besoins spécifiques exprimés par les participants. Il y aura alternance entre théorie et exercices (afin d'intégrer les concepts de l'Analyse Transactionnelle de manière ludique).

Des notes et schémas seront remis aux participants.



**Nombre de jour:** 2 (nombre de jour adaptable pour votre organisation)

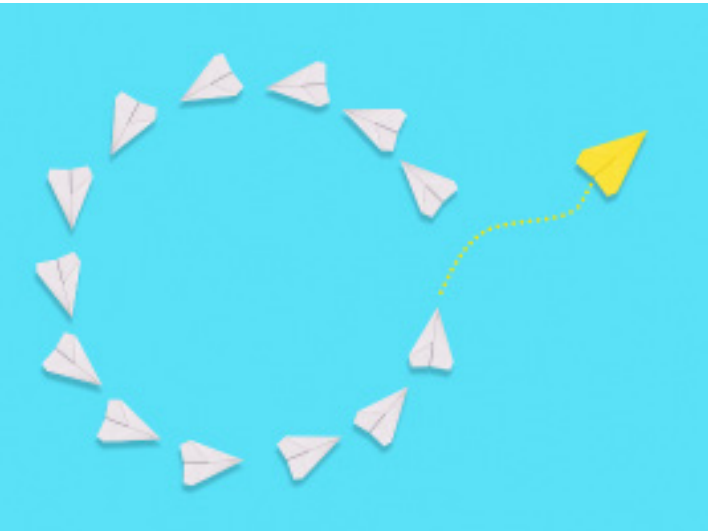


**Prix à la journée:** 800 euros + les frais de déplacement

**Intéressé(e) ? Adressez un email à  
Flore: [f.bancu@emancipe.be](mailto:f.bancu@emancipe.be)**

# Programmation Neurolinguistique

## Les fondamentaux



### **Vous voulez,**

- ✓ Exploiter vos ressources jusqu'ici inconscientes et optimiser votre communication
- ✓ Mobiliser vos ressources pour atteindre vos objectifs

**Reconnu et agréé INPNL – certification**

## **Objectifs de la formation**

Mieux se comprendre soi et les autres. Communiquer de façon plus efficace.

Comprendre vos fonctionnements internes et vos automatismes afin de vous donner les moyens d'avoir plus de choix et donc de liberté.

## **Compétences acquises**

Au sortir de la formation, les participants auront appris:

- A définir de manière précise et atteignable leurs objectifs
- A faire des collectes d'informations efficiente
- A faire la différence entre leur perception de la réalité et la perception de la réalité de l'autre
- A mieux se connaître et à mieux connaître son mode de fonctionnement
- A poser des questions ouvertes et adéquates au bon moment, à poser des questions plus pertinentes afin de découvrir de nouvelles perspectives
- A avoir accès à toutes leurs ressources, même inconscientes

## Programme détaillé

- **Présentation de la PNL:** Qu'est-ce que c'est ? définition, historique, les piliers, les niveaux d'apprentissage, l'utilité /Le modèle de représentation : Les 5 sens, la carte n'est pas le territoire, la structure de l'expérience subjective, le modèle de communication, l'espace de confort / Les présupposés / Les cadres : Objectifs, pertinence, feed-back, comme si,...
- **Rapport et synchronisation:** Le rapport / La reformulation / La synchronisation : se synchroniser pour créer le rapport / La calibration / Le maintien de l'espace de confort /
- **Le feed-back**
- **Le VAKO:** Les aires du cerveau et le VAKO / Le système de perception, de représentation et le système conducteur / Les indices d'accès sensoriels / Les clefs d'accès sensoriels / Les visuels, les auditifs, les kinesthésiques et les digitaux / Le chevauchement /
- **Le changement:** Etat problème, état désiré et écologie / Critère de bonne formulation d'objectif
- **L'ancrage:** L'ancrage simple / L'empilement d'ancres / La désactivation d'ancre / L'enchaînement d'ancres / Le cercle d'excellence

## Méthode pédagogique

La formation partira des situations vécues par les aides familiales dans leurs pratiques quotidiennes.

Le contenu se montrera flexible afin de répondre aux besoins spécifiques exprimés par les participants. Il y aura alternance entre théorie et exercices (afin d'intégrer les concepts de la PNL de manière ludique).

Des notes et schémas seront remis aux participants.



**Nombre de jour:** 3 (nombre de jour adaptable pour votre organisation)

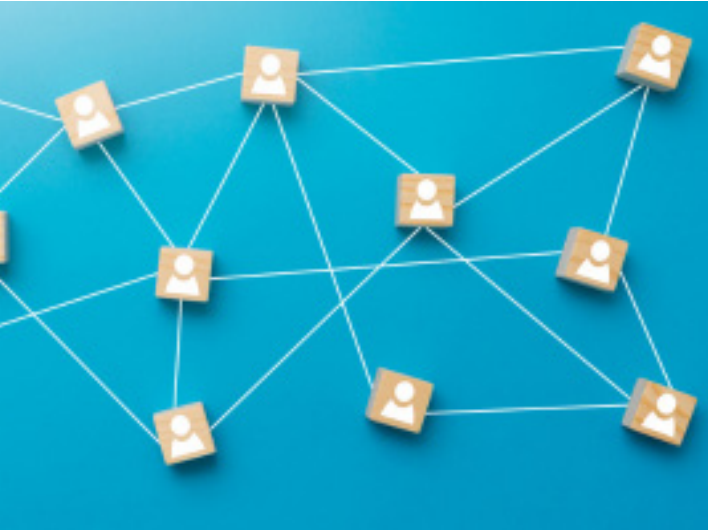


**Prix à la journée:** 800 euros + les frais de déplacement

**Intéressé(e) ? Adressez un email à  
Flore: [f.bancu@emancipe.be](mailto:f.bancu@emancipe.be)**

# Intelligence collective et co-développement

Comment trouver rapidement des réponses pertinentes et créatives ?



## Pour quoi ?

- ✓ Vous avez devant vous une palette de solutions et vous ne savez pas comment trancher ? Comment être certain de votre décision ? Comment opter pour la solution adéquate ?
- ✓ Vous êtes confrontés à un problème lié à l'un de vos projets qui n'avance pas ?

## Nos promesses

- Vous apporter des solutions concrètes pour vous, votre propre situation, votre organisation
- Définir un premier plan de résolution de votre situation problématique
- Avoir le plaisir d'avoir partagé ses compétences et son expérience avec ses pairs
- Bénéficier de toute l'énergie issue du partage
- Acquérir un outil pragmatique et efficace de résolution de problèmes

## Utilité de l'intelligence collective

- Si vous ou votre organisation est en questionnement sur un contexte donné
- Si vous ou votre organisation a la volonté de découvrir de nouvelles perspectives de solutions
- Si vous ou votre organisation souhaite sortir de sa zone de confort et de pensée
- Si vous ou votre organisation souhaite explorer d'autres pistes de réflexions
- Si vous êtes en lancement de projet
- etc,

## Déroulement

- Possibilité de créer un groupe atelier avec uniquement les membres de l'organisation.
- Possibilité de venir avec une équipe aux compétences et expertises diverses.
- Possibilité de panachage: des individus externes, et des membres de l'entreprise.

## Méthode pédagogique

- Définition de la ou des question(s).
- Application de modèles et protocoles d'Intelligence collective.
- Définition d'un plan d'action actionnable et concret à mettre en place.

« Aucun de nous, en agissant seul, ne peut atteindre le succès,»  
Nelson Mandela / «Individuellement, nous sommes une goutte  
d'eau. Ensemble, nous sommes un océan,» Ryunosuke Satoro



Nombre de jour: 2 (nombre de jour  
adapté pour votre organisation)



Prix à la journée: 800 euros  
+ les frais de déplacement

**Intéressé(e) ? Adressez un email à  
Flore: [f.bancu@emancipe.be](mailto:f.bancu@emancipe.be)**



# Accompagnement d'équipe



**Le changement est permanent.** Au quotidien, vous et vos équipes vivez de multiples changements: de nouvelles stratégies, de nouveaux marchés, de nouveaux concurrents, de nouveaux produits, de nouveaux collaborateurs ou responsables, etc. Chaque changement entraîne: adaptation et flexibilité. Comment bien vivre ces changements ? Comment les accompagner ?

**Accompagner une équipe dans son fonctionnement, sa réflexion, sa prise de décision et ses actions**

- c'est la guider vers le développement de sa performance, avec efficacité et efficacité
- c'est la soutenir afin qu'elle puisse atteindre ses objectifs
- c'est l'aider à dépasser et contourner avec créativité ses difficultés

## **Comment nous intervenons ? Pas d'accompagnement réussi sans diagnostic préalable**

Des modes d'intervention variés et définis en fonction des objectifs visés. Selon vos besoins, nous orientons votre demande d'intervention auprès de l'un de nos intervenants. Qui sera le plus apte à vous accompagner dans la résolution de votre problématique.

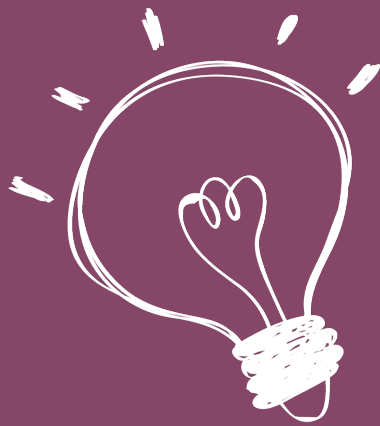
## **Pourquoi faire appel à un intervenant extérieur dans votre organisation ?**

« Le défi est moins de lutter contre l'ignorance que contre l'illusion de connaissance, » Albert Moukheiber, psychologue et neuroscientifique

Parce qu'il ne sait pas, parce qu'il ne vous connaît pas. Parce qu'il est étranger à votre entreprise. Parce qu'il n'a pas de pouvoir hiérarchique. Parce qu'il ne prends de décisions,

Alors il questionnera votre organisation, votre manière de faire, de prendre des décisions, de communiquer, etc. et il apportera une vision extérieure, éclairera des zones d'ombres en proposant des pistes de solutions, vous proposera son expertise et des outils.

**Vous souhaitez une intervention ?  
Adressez un email à Flore:  
[f.bancu@emancipe.be](mailto:f.bancu@emancipe.be)**



**Faites connaissance  
avec nos formatrices  
et nos formateurs**



## **NATHALIE CASILLAS GONZALEZ**

Enseignante certifiée en PNL,  
Praticienne en constellation  
familiale et hypnose erickso-  
nienne, Formée à l'Analyse  
Transactionnelle et la  
Communication NonViolente  
Directrice d'EMANCIPE

## **SOPHIE DEVUYST**

Formatrice en communication et  
relations humaines, Superviseuse  
de professionnels de la relation  
d'aide, Psychothérapeute  
(accompagnement individuel  
et en ateliers de groupe)



## **FLORENCE LOOS**

Psychothérapeute, sexologue,  
formatrice, animatrice, porteuse  
d'un Master en Sciences de la Famille  
et de la Sexualité





**BENOIT BALLA**

Formateur certifié  
en Communication NonViolente

**MIRA VANDEN BOSCH**

Formatrice certifiée  
en Communication NonViolente



**ANTHONY POLAKOWSKI**

Change et lean management





## PIERRE GUILLAUME

Ingénieur civil, superviseur d'équipe  
en entreprise – CTA-O

## BÉATRICE GODLEWICZ

Master en gestion d'établissement de  
formation, Formatrice et superviseur  
en analyse transactionnelle, TSTA-C  
Certifiée questionnaire de compor-  
tement TIFF, Certificat européen en  
psychothérapie



## KALIL-J. MACÉ

Enseignant certifié en PNL, naturo-  
pathe-kinésologue, conférencier-for-  
mateur, auteur du livre : « La vie, une  
histoire d'amour avec...Soi »





**STAN KINNAER**

Licencié en philologie romane, formé en PNL, hypnose ériksonienne, coaching de vie intégral, MBT et coaching professionnel

**ANA EVANGELISTA**

Psychothérapeute Educatrice Spécialisée – CESA – Centre d'Enseignement Supérieur pour Adultes  
Certificat européen de psychothérapie CEP délivré par l'EAP Certification en analyse transactionnelle  
CTA-P délivré par l'EATA



**FLORE BANCU**

Master en droit et notariat, carrière juridique, maître praticien en programmation neurolinguistique. Approche pluridisciplinaire en lien avec la thérapie brève orientée solution et axée sur l'activation des leviers permettant d'atteindre les changements désirés





«La seule limite à notre  
épanouissement de demain  
sera nos doutes d'aujourd'hui,»  
Franklin Delano Roosevelt

# L'humain au coeur de chaque processus

---



---

**EMANCIPE** est un centre de formation reconnu comme organisation d'éducation permanente. Elle est pilotée par une équipe pluridisciplinaire, dynamique et soucieuse de mener à bien la vision et les processus pédagogiques de son projet.

Forte de 70 ans d'expérience, elle fait partie des pionnières dans la formation continue et s'entoure, pour ce faire de formateurs engagés et porteurs de sens.

La pédagogie d'apprentissage qu'elle propose se veut émancipatrice. Elle invite à une prise de recul critique à l'égard de nos fonctionnements personnels et collectifs et permet à chacun de se créer de nouveaux repères et de nouvelles capacités d'action individuelles et collectives.