

# EMANCIPE

D U J E A U N O U S

## Accompagnement social Catalogue de formations

**Formations**  
Concrètes et pratiques

### **Notre promesse**

Nos formations vous proposent des outils et des méthodes afin d'accompagner avec efficacité, justesse et humanité une personne. Bien se connaître pour mieux accompagner les autres...

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

## A qui s'adresse notre parcours « Travailleur social » ?

- Aux assistant(e)s sociaux
- Aux travailleurs sociaux
- Aux éducateurs / éducatrices spécialisé(e)s
- A toute personne qui se destine à la relation d'aide ou qui la pratique déjà sans formation exhaustive
- A toute personne qui, dans le cadre de son travail, est dans l'accompagnement social

## Quelles sont les promesses de notre parcours de formation ?

### Entrer dans la complexité de l'être humain

- Comment accueillir pleinement l'autre ? Comment écouter la réalité de l'autre sans projeter ses croyances, ses valeurs, son histoire personnelle ?
- Comment anticiper les conflits ? Comment désamorcer les tensions avant que les conflits n'éclatent ?
- Comment avoir une meilleure compréhension de soi et de ce qui se joue dans la relation avec l'autre ?
- Comment développer une technicité juste d'accompagnant ?
- Comment prendre soin de soi ?
- Comment bien comprendre les frontières entre accompagnement social et travail thérapeutique et bien rester dans le cadre du travail social ?
- Comment mieux comprendre le fonctionnement de l'être humain, mieux comprendre ses attentes et ses objectifs et ce afin d'individualiser vos accompagnements ?

# Sommaire

- 3  
Offrir un accompagnement adéquat  
et se préserver
  
- 5  
Ecouter: le premier pas pour entrer dans  
une relation de qualité
  
- 7  
D'une croyance limitante  
à une croyance soutenance
  
- 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  
Faire face au conflit et à l'agressivité
  
- 21  
Accompagner la reconversion  
et le ré-engagement professionnel
  
- 23  
Gestion du stress et théorie polyvagale
  
- 25  
Communiquez de manière flexible  
pour mieux collaborer
  
- 27  
Nos réponses aux défis

# Edito



## Pourquoi cette formation est essentielle aux professionnel-le-s de l'intervention sociale ?

Une tête bien pleine, bien faite, et une boîte à outils un peu vide. Peut-être partagez-vous ce sentiment: après des études dans des métiers de l'accompagnement social (Assistants sociaux, Agent d'insertion, etc.) vous connaissez plus la réalité sociale et le fonctionnement de la société que le fonctionnement de l'être humain ? C'est un peu, pour plagier les mots de Roosevelt: **Faites ce que vous pouvez, avec ce que vous avez, là où vous êtes. Sauf que, lorsqu'il s'agit de l'humain, il y a de quoi se sentir démuni, perdu et parfois même illégitime...**

Concrètement, comment accompagner l'Humain ? Quels outils puis-je utiliser au jour le jour ? Comment me préserver ? Comment trouver ma juste place ? Comment développer une posture adéquate d'accompagnateur social ?

## Pourquoi est-ce essentiel de bien se connaître ?

Il est fondamental de bien comprendre qui nous sommes, de s'approprier. Car seule ma transparence peut garantir à la personne que j'accompagne que je ne l'utilise pas inconsciemment pour réparer mes manques et mes échecs. Tout comme il est important de remettre plus de conscience sur ses comportements et sur ses attitudes afin de ne pas toujours rejouer la même chose. Qu'est-ce qui fait que j'agis toujours de la même manière selon un contexte précis, ou avec une personne précise ?

Développer sa flexibilité mentale, prendre du recul, questionner sa pratique et ne pas agir, sans cesse, par automatisme, mais en conscience.

« La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent ! » Einstein

**Aussi, comment pouvons-nous pleinement accompagner un individu si nous sommes ignorants de la dimension inter-psychique relationnelle qui se joue entre nous ?**

Nos formations vous proposent des outils et des méthodes afin d'accompagner avec flexibilité, justesse et humanité une personne. Bien se connaître pour mieux accompagner les autres...

# Offrir un accompagnement adéquat et se préserver. Aider sans assister



## **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.

## **Raison d'être de cette formation**

Les métiers de relation d'aide sont à la fois source d'épanouissement, nourrissent un sentiment d'utilité et d'humanisme mais ils font également peser sur les travailleurs de grandes responsabilités face à des bénéficiaires souvent fragiles et précarisés.

Ce rôle, dans lequel « on est son principal outil », nous sollicite en tant que personne, nécessite une bonne connaissance de soi et une formation continue afin de ne pas basculer vers une prise en charge inadéquate et vers l'épuisement émotionnel.

## **Objectifs de la formation**

Cette formation a pour objectif une prise de recul sur son rôle d'aidant et une meilleure compréhension de certains processus (inter et intrapersonnels) et l'acquisition d'outils concrets pour développer une prise en charge juste et équilibrée.

## Compétences acquises

Au sortir de la formation, les participants auront appris à :

- **mieux identifier leurs émotions**, les causes (besoins) et effets de celles-ci dans le cadre de leur travail. Reconnaître la fonction positive de leurs émotions, même lorsqu'elles sont désagréables ;
- **communiquer pour désamorcer les situations difficiles** et agir en tenant compte de ses besoins , de ses émotions et de celles des bénéficiaires ;
- identifier le rôle et **les conséquences de certains mécanismes comme les Drivers, le syndrome de l'imposteur et le perfectionnisme** dans le cadre de la relation d'aide ;
- **différencier l'aide et l'assistance** et reconnaître les caractéristique du basculement de l'une à l'autre ;
- définir et poser un cadre structurant et protecteur être accueillant sans être envahi.
- décider **quand et comment dire oui/ non** ;
- **recadrer et poser ses limites** sans être rejetant.

**Intégrer des outils, pertinents et facilement utilisables**, d'analyse des relations sociales interpersonnelles dans le contexte de la relation d'aide.

- ces outils reposent sur une base théorique, issue notamment de l'Analyse Transactionnelle.
- utilisation de ces outils pour favoriser au maximum l'autonomie des bénéficiaires du service.

## 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.

# Pour vous inscrire: deux choix



Rendez-vous sur le lien ci-dessous

[https://www.emancipe.be/  
aider-sans-assister-par-  
cours-travailleur-social/](https://www.emancipe.be/aider-sans-assister-par-cours-travailleur-social/)



Scannez le QR code ci-dessous



# 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

## Pour vous inscrire: deux choix



Rendez-vous sur le lien ci-dessous

[https://www.emancipe.be/  
formation-ecoute-active-par-  
cours-travailleur-social/](https://www.emancipe.be/formation-ecoute-active-parcours-travailleur-social/)



Scannez le QR code ci-dessous



# 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 ?

## Pour vous inscrire: deux choix



Rendez-vous sur le lien ci-dessous

[https://www.emancipe.be/  
croyances-limitantes-entre-  
prise/](https://www.emancipe.be/croyances-limitantes-entreprise/)



Scannez le QR code ci-dessous



# 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

## Pour vous inscrire: deux choix



Rendez-vous sur le lien ci-dessous

<https://www.emancipe.be/abc-des-emotions-par-cours-travailleur-social/>



Scannez le QR code ci-dessous



# 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 d'une 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

## Pour vous inscrire: deux choix



Rendez-vous sur le lien ci-dessous

[https://www.emancipe.be/  
accompagner-deuils-separations-pertes-parcours-travailleur-social/](https://www.emancipe.be/accompagner-deuils-separations-pertes-parcours-travailleur-social/)



Scannez le QR code ci-dessous



# L'estime de soi

## Ce sentiment intérieur d'avoir de la valeur



### 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.

## Pour vous inscrire: deux choix



Rendez-vous sur le lien ci-dessous

<https://www.emancipe.be/formation-sur-les-time-de-soi-parcours-travail-leur-social/>



Scannez le QR code ci-dessous



# 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.

## Pour vous inscrire: deux choix



Rendez-vous sur le lien ci-dessous

[https://www.emancipe.be/  
lart-de-poser-les-bonnes-  
questions-en-entretien/](https://www.emancipe.be/lart-de-poser-les-bonnes-questions-en-entretien/)



Scannez le QR code ci-dessous



# 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, manipulatoires / 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 amenés 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 deux 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.

## Pour vous inscrire: deux choix



Rendez-vous sur le lien ci-dessous

[https://www.emancipe.be/  
mener-un-entretien-dacom-  
pagnement-parcours-travail-  
leur-social/](https://www.emancipe.be/mener-un-entretien-daccompagnement-parcours-travailleur-social/)



Scannez le QR code ci-dessous



# Faire face au conflit et à l'agressivité

## Désamorcer, gérer et adapter sa communication



### **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

## Pour vous inscrire: deux choix



Rendez-vous sur le lien ci-dessous

[https://www.emancipe.be/  
faire-face-au-conflit-et-a-  
lagressivite/](https://www.emancipe.be/faire-face-au-conflit-et-a-lagressivite/)



Scannez le QR code ci-dessous



# Accompagner la reconversion et le ré-engagement professionnel



**Vous voulez,**

- ✓ Découvrir les motivations soutenantes, celles qui le sont moins et comment les transformer,
- ✓ Des outils afin de pouvoir mieux comprendre les dynamiques de motivations et savoir les agencer par ordre de "priorité",
- ✓ Une méthode pour structurer un plan de reconversion concret et applicable,

Les motivations, c'est ce qui nous pousse à agir, c'est ce qui nous sert de point de départ, c'est notre moteur. L'habitude, c'est ce qui nous fait continuer, sans entrain. Quelles sont les différents types de motivation ? Comment est-il possible de les faire émerger ? Comment établir le profil "motivations" d'une personne ? Comment aider un individu à (re)découvrir ses sources de motivation ?

Notre formation, vous propose, pour vous et pour les autres,

- De mieux comprendre les motivations pour mieux les cultiver,
- De renouer avec ce qui nous anime profondément,
- De retrouver une confiance en vous (c'est-à-dire la confiance en l'autre, la confiance en ses capacités et la confiance en la vie),
- D'élaborer une feuille de route concrète quant à une reconversion (ou un un ré-engagement) professionnel.

## Objectifs de la formation

- Explorer les différents leviers de la motivation au travail: motivation primaire, secondaire et tertiaire.
- Apprendre des techniques/outils de réorientation professionnelle,
- Apprendre à décoder les dynamiques de motivation,
- Faire découvrir et/ou redécouvrir la question du sens au travail,
- Redonner confiance avec des outils pour accompagner une personne à visualiser ce qu'elle peut devenir,
- Des méthodes pour structurer le développement d'un projet professionnel (établir une feuille de route concrète et applicable).

## Compétences acquises

Au sortir de la formation, les participants auront appris :

- Les différentes dynamiques de motivation,
- La distinction entre les **motivations primaires** (durable, qui nous donne de l'énergie, qui sont primordiales pour notre bien-être), **secondaires** (qui sont dépendantes du résultat et liés à un besoin de reconnaissance) et **tertiaires** (ce projet, cette envie que vous ne réaliserez probablement jamais mais qui vous booste, allume votre flamme de vie),
- Des méthodes et techniques de réorientation professionnelle.

## Compétences acquises

**Jour 1:** Les motivations: c'est quoi et à quoi ça sert ? Les motivations, c'est ce qui nous donne de l'énergie pour agir, c'est ce qui nous pousse à l'action, c'est ce qui nous donne de l'élan.

**Objectif de cette première journée:** co-bâtir avec la personne que vous accompagnez une base solide quant à sa reconversion professionnelle. L'aider à distinguer ce qui, pour elle, à du sens dans son travail (et ce qui n'en a pas). L'aider à mieux comprendre ses sources de motivation. L'aider à se reconnecter à ses aspirations profondes. L'aider à mieux discerner ce qu'elle veut et ne veut plus (ou moins).

**Jour 2:** La découverte d'outils de réorientation professionnelle avec une analyse approfondie et structurée de vos derniers emplois.

**Objectif de cette deuxième journée:** vous proposer une approche pour vous aider, en tant qu'accompagnateur, à poser les bonnes questions, à guider la personne afin qu'elle prenne de la hauteur, du recul, de la distance et ce afin de mieux se connaître. Pour l'aider, au final, à établir un plan d'action de reconversion professionnelle concret et applicable.

## Pour vous inscrire: deux choix



Rendez-vous sur le lien ci-dessous

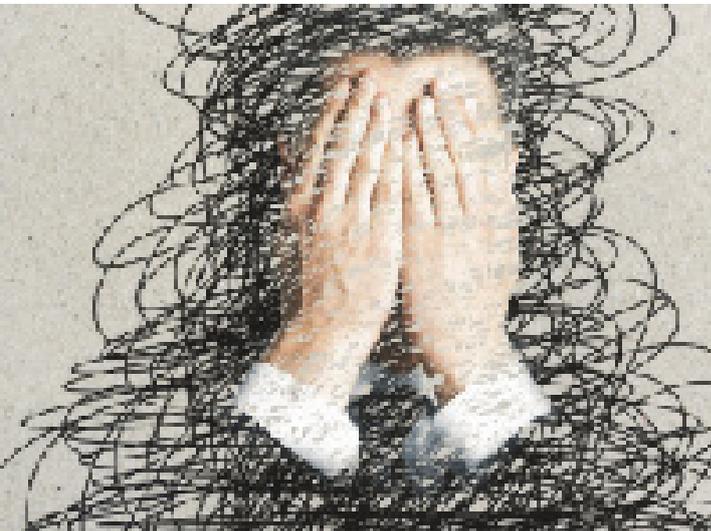
[https://www.emancipe.be/  
motivation-sens-compences-reconversion-professionnelle/](https://www.emancipe.be/motivation-sens-compences-reconversion-professionnelle/)



Scannez le QR code ci-dessous



# Gestion du stress et théorie polyvagale



## **Vous voulez,**

- ✓ Mieux comprendre le mécanisme « stress », ses effets positifs, afin qu'il devienne moteur dans votre vie,
- ✓ Revisiter votre relation face aux situations stressantes et mieux les gérer,
- ✓ (Re)prendre le contrôle sur votre stress pour ne plus subir le mécanisme du stress,
- ✓ Mieux comprendre la théorie polyvagale.

**Que ce soit au travail, dans le métro, dans les magasins, en famille, le stress nous guette à chaque instant et partout tel un prédateur envers sa proie.**

Les conséquences d'une mauvaise gestion d'un stress chronique sont innombrables et dévastatrices sur le plan de la santé, sur le plan professionnel, sur notre mental.

La gestion de stress est donc un sujet d'actualité. Armons-nous contre ce prédateur !

**Cette formation ne supprime pas les sources de stress mais vous prépare à mieux les vivre.** Le stress étant une manifestation physiologique d'insécurité, nous allons découvrir comment, selon la théorie polyvagale, retrouver la pleine confiance et changer ainsi votre relation aux situations stressantes.

## **Objectifs de la formation**

- Comprendre le processus du stress et renforcer nos aptitudes à y faire face
- Découvrir et intégrer les capacités du système nerveux
- Observer et identifier mes états du stress à la lumière du concept de la théorie polyvagale
- Se préparer aux situations stressantes et y répondre en changeant d'état
- Disposer d'outils afin de mieux gérer votre stress

## Programme

- Qu'est-ce que le stress ? Et qu'est-ce que n'est pas le stress ? A quoi sert le stress ?
- Que se passe-t-il dans votre corps quand vous vivez une situation de stress ?
- Comprendre le fonctionnement de notre système nerveux, de notre cerveau et de notre corps
- De quoi le stress est-il dépendant ?
- (Re)prendre le contrôle sur ses états pour ne plus subir le mécanisme du stress
- Plan d'action

Pour retrouver la pleine confiance et changer votre relation face aux situations stressantes

## Pour vous inscrire: deux choix



Rendez-vous sur le lien ci-dessous

[https://www.emancipe.be/  
gestion-stress-theorie-poly-  
vagale-formation/](https://www.emancipe.be/gestion-stress-theorie-poly-vagale-formation/)



Scannez le QR code ci-dessous



# Communiquez de manière flexible pour mieux collaborer

Connaître et adapter son style de communication selon l'interlocuteur et le contexte



## **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.

## Pour vous inscrire: deux choix



Rendez-vous sur le lien ci-dessous

<https://www.emancipe.be/a-la-rencontre-de-nos-cartes-du-monde-communication-et-pnl/>



Scannez le QR code ci-dessous





Les réponses que nous  
souhaitons apporter  
avec notre parcours  
«Travailleur social»

Ce que nous constatons c'est que, confrontés à la réalité du terrain, les travailleurs sociaux manquent parfois d'outils pratico-pratiques, simples (mais pas simplistes) et applicables immédiatement. En outre, une demande des professionnel-le-s de l'intervention sociale est de mieux appréhender le fonctionnement de l'être humain, et de mieux percevoir et décoder ses comportements.

Nous verrons dans ces modules, comment :

- Accompagner sans assister
- Trouver sa juste place d'accompagnateur et ne pas tomber dans le sauvetage
- Mener un entretien d'accompagnement efficace
- Accompagner sans juger / examiner objectivement les réalités sociales sans apporter de jugements
- Prendre du recul
- Ecouter et communiquer: apprendre à poser des questions pertinentes pour mieux comprendre les problèmes des gens et leur proposer efficacement des pistes de solutions
- Optimiser son écoute et améliorer sa capacité à entrer en relation
- Développer sa posture / son savoir-être d'accompagnant
- Savoir quand référer à des professionnels qualifiés
- Concrètement, s'ouvrir aux autres et respecter leurs valeurs et leurs croyances.

Et aussi répondre à ces questions: la mission de mon administration est-elle en adéquation avec les objectifs de la personne que j'accompagne ? Si la réponse est négative, comment concilier ces deux extrêmes ? Comment surmonter / résoudre cette double contrainte ?



**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





## STAN KINNAER

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

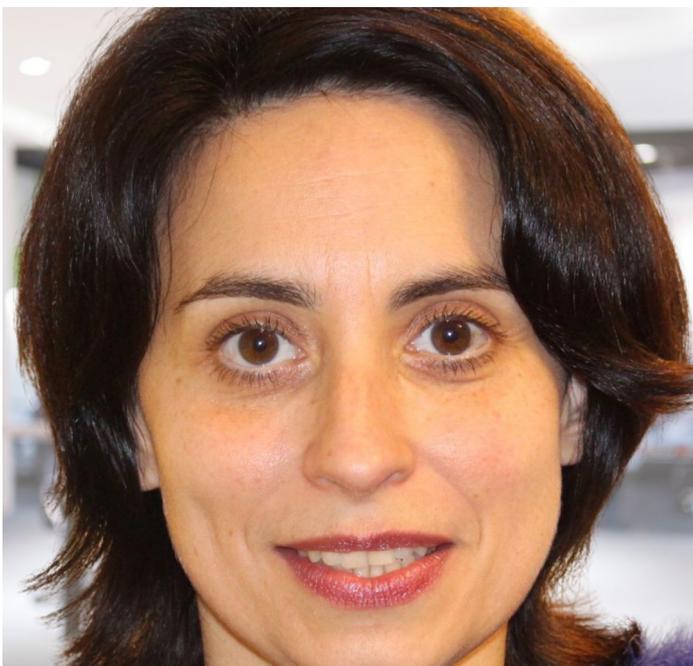
## ANA EVANGELISTA

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





## AMEL HARRAS

Diplômée en insertion socioprofessionnelle. Formée aux outils de la P.N.L. Praticienne et Maître en coaching mental (Hypnose -PNL). Formée à l'approche neurocognitive et en pleine confiance. Spécialisée en technique de communication. Consultante dans la coopération au développement.  
Coach Mental- Orienté « Solution »

## CORALIE ARCHAMBEAU

Psychologue clinicienne formée à l'Approche Neurocognitive et Comportementale, à l'EFT, à la thérapie des schémas, à la sophrologie et au coaching. Expérience de 15 ans en entreprise dans l'accompagnement des managers et de leurs équipes. Formatrice et psychothérapeute (en individuel et en ateliers de groupes).



# Notes

# Notes



« Les gens qu'on interroge,  
pourvu qu'on les interroge  
bien, trouvent d'eux-mêmes  
les bonnes réponses, »

Socrate

# L'humain au coeur de chaque processus

---

## EMANCIPE

D U J E A U N O U S

---

**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.

**Emancipe asbl - [www.emancipe.be](http://www.emancipe.be) - [info@emancipe.be](mailto:info@emancipe.be) - 0495 19 20 68**

EMANCIPE est une association d'éducation permanente reconnue, soutenue et subventionnée par le Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles.



**FÉDÉRATION**  
WALLONIE-BRUXELLES