

**Formations ~ Accompagnements
pour prendre soin de soi, des relations au travail et éviter
l'épuisement professionnel.**

**Processus inspiré du travail de M. Rosenberg,
fondateur de la Communication Non Violente.**

Nous faisons tous de notre mieux mais la bonne volonté ne suffit pas.

Comment faire pour tenir sur le long terme, pour ne pas s'épuiser, se décourager, pour rester bienveillant et coopérer avec enthousiasme même lors de situations difficiles (incompréhension, inconforts, conflits...) ?

L'intention des formations Vivance est de prendre du temps pour s'écouter, voir ce qui se passe pour agir ensuite en accord avec ses valeurs afin d'éviter l'épuisement professionnel.

Il s'agit de prendre conscience de nos modes de pensées habituels, de nos croyances qui souvent nous éloignent de notre aspiration à pouvoir vivre des relations égalitaires, inclusives et respectueuses de chacun.e.

Les formations que je vous propose permettent d'appréhender de manière dynamique ce qui se passe via des situations concrètes de votre réalité de terrain.

Les formations visent à prévenir l'épuisement professionnel, à apaiser les conflits, à soutenir le travail d'équipe, les collaborations.

Si nous voulons préserver notre énergie pour soutenir les autres, pour s'impliquer dans un travail au service des usagers (qui parfois vivent eux aussi des situations extrêmement difficiles), il est essentiel de prendre soin de soi et de se respecter.

Le chemin que je vous propose commence par là.

Formations 2024

GESTION DE CONFLITS

- Dénouer les situations insatisfaisantes au travail
- Dénouer les conflits dans les équipes, avec les usagers pour retrouver de la sérénité
- Pouvoir s'écouter au-delà des critiques et des plaintes
- Faire face aux réactions déstabilisantes comme la colère, la culpabilité, les accusations lors d'échanges professionnels entre collègues, collaborateurs ou usagers

COMMUNICATION

- Oser se parler. Sortir des non-dits. Eviter les malentendus.
Expérimenter des façons de s'exprimer qui augmentent nos chances d'être entendu.es

PREVENTION DE LA CHARGE PSYCHOSOCIALE ET DU BIEN-ETRE AU TRAVAIL

- Fixer et respecter ses priorités pour éviter de s'épuiser au travail
- Exprimer ses limites pour éviter l'épuisement professionnel
- Sortir de la position de Sauveur dans les relations d'aide
Aborder des sujets délicats au travail dans le respect

MANAGEMENT

- Le management bienveillant : une valeur ajoutée pour l'organisation.
Développer nos compétences relationnelles et pouvoir travailler plus efficacement
- Questions d'éthique.
Comment retrouver du sens au travail ?
Faire des choix et poser des actions en accord avec ses valeurs en tenant compte de la complexité du réel.

Programme détaillé via www.formation-vivance.be

Vous souhaitez organiser ces formations pour votre équipe uniquement ?

Contactez-moi +32 473 65 89 07

valerie@formation-vivance.be

Lien vers le Fonds 4S qui permet de financer éventuellement la formation :

<https://www.fonds-4s.org/soutien-formation/formations-cle-sur-porte/#criteres>

Valérie Brooms

valerie@formation-vivance.be

0473/65 89 07

www.formation-vivance.be

Smart - Productions Associées asbl

BE 0896.755.397

**Fiche d'inscription
Formation intercentre à Ath**

L'organisme employeur

Nom de l'organisme :

Adresse du siège social :

Adresse de facturation (si différente) :

Numéro d'entreprise :

Forme juridique :

Société belge : oui non

Assujetti à la TVA : oui non

E-mail de facturation :

Pour assurer le suivi de la facturation via Smart * :

Nom de la personne de contact :

Fonction :

E-mail :

Téléphone :

Inscrit à la formation en fonction des places disponibles

Nom & Prénom :

E-mail :

Téléphone :

- Oser se parler. Sortir des non-dits. Eviter les malentendus** - 7 et 10 juin 2024
Expérimenter des façons de s'exprimer qui augment nos chances d'être entendu.es
- Sortir de la posture du sauveur dans les relations d'aide** - 12 et 13 juin 2024
- Dénouer les conflits dans les équipes, avec les usagers pour retrouver de la sérénité** - 13 et 16 septembre 2024
- Le management bienveillant. Une valeur ajoutée pour l'organisation** -25 et 28 octobre 2024
Développer nos compétences relationnelles et pouvoir travailler plus efficacement

Horaire : 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30.

Lieu : rue aux Gâdes, 31 à **Ath** (à 5 minutes à pied de la gare), entre Bruxelles et Tournai.

Prix : 220 € TTC par personne – formation de 2 jours

Nombre de participant.es maximum : 6 (afin de permettre un accompagnement de qualité).

Nom de la personne habilitée à valider ce devis :

Fonction :

E-mail :

Collaboration avec le Centre de Ressources du Social – Haute Ecole Louvain en Hainaut à Mons

- Sortir de l'impuissance et agir en accord avec ses valeurs dans un système contraignant** - 13, 14 et 21 mai 2024
Inscription : <https://cerso.helha.be/formation/sortir-de-limpuissance-et-agir-en-accord-avec-ses-valeurs-dans-un-systeme-contraignant/>

Document à retourner par e-mail à valerie@formation-vivance.be en vue de concrétiser l'inscription.

*Si vous n'avez jamais travaillé avec un.e prestataire de Smart, je vous enverrai une fiche d'identification avec les informations reprises dans ce document que vous serez invité.e à signer et à me renvoyer.

Qui suis-je ?



Valérie Brooms, j'ai 15 ans d'expérience d'accompagnement d'équipe en tant que responsable dans le secteur de l'insertion socio-professionnelle.

Formatrice depuis plus de 20 ans notamment en prévention de conflits.

Je suis à l'aise avec tout type de public puisque j'ai longtemps accompagné des personnes demandeuses d'emploi dites peu qualifiées avant de m'adresser à des groupes comprenant différents profils allant des travailleur.euses de terrain aux membres des équipes de direction.

Sociologue de formation, je suis vigilante par rapport aux aspects systémiques et culturels qui peuvent avoir un impact au niveau relationnel.

Formée à la Communication NonViolente (CNV). J'ai intégré le parcours de certification qui vise la reconnaissance de la qualité de la transmission de la CNV mais également l'intégration du changement de posture qui permet de développer ses compétences relationnelles en vue de collaborer en tenant compte des besoins de chacun.e.

Je pars des situations que vous amenez pour découvrir ce qu'elles révèlent, trouver des solutions qui tiennent compte de l'organisation et des personnes qui en font partie et faire découvrir les balises théoriques qui permettent de voir, penser et agir autrement.