



News Formations

Mai à novembre 2024

S'initier à l'utilisation de la sophrologie dans sa pratique professionnelle

Les 27, 28 mai, 3 et 4 juin 2024 - 28h



Avec **Cécile Lebas**

Cette sensibilisation vous permettra d'expérimenter différentes techniques et processus sophrologiques, d'acquérir les concepts de sophrologie relatifs à la vitalité de l'individu, de développer la prise de conscience et la clarification des habitudes de vie dans la vie personnelle et au travail. Vous serez initié à différentes relaxations et sophronisations en « statique » et « dynamique ».

Développer une relation optimale avec soi et avec les autres avec la Gestalt

Les 17, 18, 24, 25 juin 2024 - 28h

Animé par **Clémentine LEFEVRE**

L'approche Gestalt vise à développer l'autonomie, la responsabilité et la créativité. Elle invite chacun à accueillir ses ressentis dans l'instant présent (« ici et maintenant »), observer ce qui se passe entre la personne et son environnement, observer le processus, s'ajuster dans ses polarités et expérimenter des situations de changement dans un cadre sécurisé.



S'affirmer dans la relation

Les 6, 7, 13, 14 juin 24 - 28h



Animé par **Aurélie DUBOIS**

Cette formation vise à vous permettre de développer vos compétences à prendre la parole, formuler un refus, une demande, clarifier vos objectifs, écouter une opinion différente de la vôtre... Développer la confiance en vos capacités pour prendre votre juste place dans la relation.

Développer son agilité relationnelle et avancer par objectif avec PNL

Les 12, 13, 26, 27 septembre 2024 - 28h

Animé par **Peggy PULS**

Cette sensibilisation donne un aperçu global de la PNL en tant que modèle du fonctionnement humain. Elle permet d'expérimenter et d'entamer un apprentissage de certaines techniques (outils de prise d'information verbale et non verbale, clarification d'objectif et démarche stratégique...).



Communiquer de manière bienveillante et responsable avec la CNV – Sensibilisation

Les 12, 13, 23, 24 septembre 2024 - 28h



Animée par **Kathleen DEBLAERE** (inscrite en parcours de certification à l'approche CNV selon le processus du Dr Marshall Rosenberg)

Cette sensibilisation vise à poser les bases de l'expression claire et intègre de nous-même ainsi qu'une écoute attentive et bienveillante de ce que vit l'autre. L'objectif étant de s'approprier les moyens de s'engager dans un dialogue créatif tenant compte des besoins et aspirations respectifs. Elle permet aussi de développer un climat de travail et/ou familial respectueux des individus et constructif.

Identifier ce qui nous met en énergie et en stress avec les sous-types de l'ennéagramme (niveau 2) **Nouveauté**

Prérequis : avoir participé à un premier stage de découverte d'au moins 2 jours

Les 16, 17 septembre 2024 - 14h

Animé par **Sébastien GIRARD**

Les « sous-types ennéagramme » disent ce que nous recherchons le plus entre une reconnexion régulière au « bien-chez-soi », à des relations en tête-à-tête ou à une vie sociale active. Ils décrivent 3 réactivités instinctives puissantes, liées à ce qui nous met en énergie ou en stress au quotidien. Elles colorent en profondeur la façon dont nous vivons et exprimons notre profil ennéagramme et influent considérablement sur nos relations, tant personnelles que professionnelles. Nous recherchons activement, souvent très inconsciemment à répondre aux besoins de notre sous-types dominant pour obtenir bien-être et ressourcement.



Approfondir l'utilisation de la sophrologie dans sa pratique professionnelle

Les 17 septembre, 10 octobre, 7 novembre, 19 décembre 2024, 23 janvier, 20 fév, 20 mars, 24 avril 2025 - 56h



Animé par **Cécile LEBAS-FAUVARQUE**

Ce cycle qui fait suite à la sensibilisation permet d'intégrer la méthode et développer les attitudes propres à la sophrologie, d'acquérir un niveau d'entraînement personnel qui permettra d'adapter la méthode sophrologique aux demandes des différents publics et champs professionnels dans une pratique professionnelle et personnelle déjà existante. Ce cycle propose un chemin d'expérimentation et de clarification de la relation à soi et à l'autre au cours de rencontres régulières.

Repérer les projections et phénomènes de transfert dans la relation

Les 23, 24 septembre 2024 - 14h

Animé par **Myriam MOUCHIE**

Durant ces deux journées, vous irez à la découverte de ces interférences se présentant principalement sous la forme de projections et de phénomènes de transfert et de contre-transfert. Les participants apprendront à déceler où ceux-ci trouvent leur origine dans le développement de la personne. Ils apprendront à développer de l'aisance dans le repérage de ces phénomènes (aussi bien à l'émission qu'à la réception) et à développer des manières de pouvoir les gérer, dans le respect des personnes en présence.



Cycle approfondi en Analyse Transactionnelle

Les 23-24 sept, 28-29 oct 2024, 13-14 janv, 10-11 fév, 31 mars, 1er avril 2025 - 70h **Complet** inscription sur liste d'attente



Animée par **Emmanuelle BERTELOOT**

(Pré-requis : avoir participé à une sensibilisation de 4 jours en AT).

Cette formation permet une réelle appropriation des concepts de l'Analyse Transactionnelle avec pour objectif d'être capable de les utiliser dans un contexte professionnel et/ou personnel et de développer de nouvelles compétences.

Ce cycle de niveau 2, s'attache à l'approfondissement des thématiques suivantes : états du moi et transactions/ les jeux psychologiques/ le scénario de vie/ positions de vie et relation aux autres/ symbiose, passivité, méconnaissances/ sentiments, signes de reconnaissance et soifs fondamentales de la personne.

Pour les personnes qui le souhaitent, ce cycle prépare à l'examen écrit du 101 (1ère validation reconnue par l'EATA : Association Européenne en Analyse Transactionnelle) - modalités de validation nous contacter.

Formation certifiante de maître praticien en PNL

Du 26 septembre 2024 au 4 juillet 2025 - 154h

Animé par **Luce VANDENBROUCKE** et **Peggy PULS**

Cette formation approfondie permet de développer et d'affiner les acquis du praticien, de s'approprier la démarche de modélisation (stratégies) et de l'appliquer dans des contextes de changement, d'apprentissage, de management, etc. Prérequis : être certifié Praticien PNL.



Développer son aisance à l'oral

Les 30 septembre, 1^{er}, 8 et 15 octobre 2024 - 28h



Animé par **Cendrine COMBE**

Cette formation vise à identifier les facteurs qui perturbent la prise de parole, à connaître et acquérir les techniques/attitudes qui favorisent l'aisance orale (discours intérieur, l'ici et le maintenant, la prise de contact, les croyances aidantes, l'ancrage, la respiration, le regard...). Elle permet de comprendre comment préparer sa prise de parole pour faire preuve de clarté et susciter l'intérêt. Situations d'entraînement individuel progressif et varié avec recours aux moyens audio-visuels.

Développer une relation optimale avec soi et avec les autres avec la Gestalt

Les 1^{er}, 2, 8, 9 octobre 2024 - 28h

Animé par **Patricia DUNKELMANN**

L'approche Gestalt vise à développer l'autonomie, la responsabilité et la créativité. Elle invite chacun à accueillir ses ressentis dans l'instant présent (« ici et maintenant »), observer ce qui se passe entre la personne et son environnement, observer le processus, s'ajuster dans ses polarités et expérimenter des situations de changement dans un cadre sécurisé.



S'approprier des méthodes de gestion du stress pour gagner en sérénité

Les 3-4 octobre, 14-15 novembre 2024 - 28h



Animé par **Cécile LEBAS** et **Dorothée TROCMET**



Cette formation permettra de développer sa capacité à identifier et à gérer le stress. Ce sera le lieu d'expérimentation et d'appropriation de différentes techniques utilisables en situation de travail, et de développement de sa propre stratégie de gestion du stress, en tenant compte des spécificités de sa situation et de sa personnalité.

Se former à la méthodologie du bilan de compétences

Les 7, 8 et 11 octobre 2024 - 21h

Animé par **Violaine MOIZARD**

Formation destinée aux professionnels de l'orientation et de l'accompagnement qui souhaitent exercer la fonction de conseiller(e) en bilan de compétences ou en gestion de carrières. À l'occasion de ce module, la formatrice vous propose notamment : de vous approprier les démarches et phases du bilan de compétences, d'en connaître les outils, d'analyser et de professionnaliser votre pratique.



Mieux vivre les conflits

Les 14, 15, 21 et 22 octobre 2024 - 28h



Animé par **Caroline SANSEN**

L'objectif de ce stage est de développer la capacité à vivre les conflits, à prendre conscience des facteurs personnels qui traversent toutes ces situations et à analyser celles-ci pour mieux les gérer.

Se préserver de la souffrance de l'autre dans sa pratique professionnelle

Les 4, 5, 6 novembre 2024 - 21h

Animé par **Elphège FONTAINE**

Les acteurs de la relation d'aide sont en contact quotidien avec la souffrance des personnes qu'ils accompagnent. L'accumulation de ces situations n'est pas sans effet et peut les mener eux-mêmes à des situations de souffrance, appelées « fatigue de compassion » et « trauma vicariant ». Ils risquent alors d'être atteints dans toutes les dimensions de leur existence et leur vision du monde peut être douloureusement ébranlée.



Mieux communiquer avec l'Analyse Transactionnelle - sensibilisation

Les 14, 15, 21 et 22 novembre 2024 - 28h



Animé par **Annie LAFORGE**

Découvrir et se familiariser avec les grands concepts de l'A.T dans l'objectif de développer des capacités d'analyse des situations et des compétences relationnelles.

Comprendre et accompagner les deuils de la vie

Les 18, 19, 21 novembre 2024 - 21h

Avec **Elisabeth CLAEYS BOUUAERT**

Cette formation vous donnera des pistes et des outils pour accompagner et/ou vivre le deuil, elle vous permettra de mieux comprendre le processus du deuil et les différents types de deuils. Vous explorerez comment chacun affronte, traverse et surmonte ces moments de crise et développerez votre capacité à entendre ce qui se dit au-delà des mots.



S'initier à l'utilisation de la sophrologie dans sa pratique relationnelle

Les 18, 19 novembre et 16, 17 décembre 2024 - 28h



Animé par **Cécile Lebas-FAUVARQUE**

Cette sensibilisation vous permettra d'expérimenter différentes techniques et processus sophrologiques, d'acquérir les concepts de sophrologie relatifs à la vitalité de l'individu, de développer la prise de conscience et la clarification des habitudes de vie dans la vie personnelle et au travail. Vous serez initié à différentes relaxations et sophronisations en « statique » et « dynamique ».

Développer son intelligence émotionnelle par la pleine conscience

Les 26, 27, 28 nov 2024 - 21h

Animé par **Lisdalia FRAGOSO**

En s'appuyant sur des pratiques de pleine conscience, cette formation vous permettra de développer votre intelligence émotionnelle : grâce à une meilleure connexion à vous-même, vous améliorerez vos capacités à percevoir vos émotions ainsi que celles des autres et d'en user intelligemment pour guider vos pensées et relations à vous-même et aux autres.



Être conseillé-e

Nos conseillères sont à votre disposition pour vous orienter dans l'offre de Formations aux Pratiques Relationnelles.

Pour toute prise de rendez-vous, contactez notre secrétariat :

→ Stéphanie MULLIER au +33 (0)3 62.26.87.84 – stephanie.mullier@univ-lille.fr
Ouvert de 8h à 13h et de 14h à 17h30 (fermé le vendredi après-midi)

Conseillères en formation :

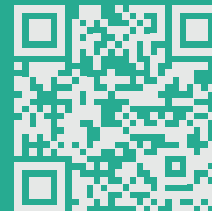
→ Cendrine Combe - Tél. +33 (0)3 62.26.87.82 - cendrine.combe@univ-lille.fr
→ Patricia Dunkelmann- Tél. +33 (0)3 62.26.87.83 - patricia.dunkelmann@univ-lille.fr
→ Luce Vandembroucke - Tél. +33 (0)3 62.26.87.86 - luce.vandembroucke@univ-lille.fr

Ressources :

→ [La programmation : les dates, tarifs et intervenants](#)

→ Pour venir chez nous : [le plan d'accès](#)
FCA - Campus Cité Scientifique
Bât B6 rue Elisée RECLUS – 59655 Villeneuve d'Ascq Cedex
Astuce : pour visualiser votre trajet, utilisez l'option « Itinéraire »

→ Notre site Web : <https://formationpro.univ-lille.fr/fpr>



*Si vous ne souhaitez plus recevoir notre information, vous pouvez vous désinscrire [ici](#)
Veuillez ajouter « Désabonnement » dans l'objet du mail. Merci*