

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE
AVEC LA LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET PROFESSIONNEL

SESSIONS 2021

WWW.LIGUE59.ORG



FÉDÉRATION PAS-DE-CALAIS

la ligue de
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire

FÉDÉRATION NORD

la ligue de
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire

UN ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL POUR UNE RÉUSSITE PROFESSIONNELLE

La ligue de l'Enseignement développe la formation autour du développement personnel et professionnel auprès de nos partenaires et vise l'épanouissement de l'être.

UN ACCOMPAGNEMENT ENCADRÉ PAR DES PROFESSIONNELS DU TERRAIN, QUALIFIÉS.

Des formations de courte durée, adaptées à votre rythme pour vous libérer des schémas répétitifs dysfonctionnels. Changer vos croyances et vos comportements limitants. Dépasser et transformer vos peurs et comprendre vos problèmes affectifs et relationnels.

Des formations de qualité pour vous libérer de vos émotions désagréables telles que la colère, la tristesse, le sentiment de culpabilité ou de honte... Des formations enrichissantes pour vous dépasser et transformer vos peurs !

VOUS PERMETTRE DE VIVRE LE PRÉSENT AVEC PLUS DE SÉRÉNITÉ...

Se former avec la Ligue de l'Enseignement pour Améliorer ou Transformer votre vie suivant vos désirs profonds.

Qui n'a jamais rêvé d'être épanoui pleinement au travail, à la maison ?

Apprendre à s'écouter et vous accepter comme vous êtes. Développer de la confiance et de l'estime de soi, devenir acteur de sa vie. Surmonter les obstacles, apprendre à fonctionner au mieux, quelques soient les difficultés rencontrées et utiliser vos ressources pour aller de l'avant.

Renforcer votre motivation pour agir, définir vos objectifs avec précision pour les atteindre. Exprimer vos besoins, développer des relations constructives et épanouissantes avec votre entourage familial, amical et professionnel.

LA LIGUE VOUS ACCOMPAGNE !

Retrouvez toutes nos formations en développement personnel :
www.ligue59.org

POURQUOI SE FORMER ?

1 Se former est l'occasion de mieux se connaître, de mieux se comprendre et de mieux comprendre les autres. Au-delà des contenus proposés, la formation permet une prise de recul, une prise de distance face à l'activité quotidienne, ce qui vous conduira à faire des choix plus pertinents. La formation en développement personnel est avant tout un espace de parole, un lieu de rencontre.

2 Une formation en développement personnel peut constituer un moteur essentiel pour une carrière réussie et un épanouissement personnel sur le long terme. Les formations en développement personnel permettent aux professionnels d'améliorer leur efficacité au travail et de gérer leur carrière.

3 Se former, c'est se donner l'occasion de mieux vous connaître, de développer et d'utiliser vos talents, de booster votre bien-être et de concrétiser vos aspirations professionnelles et personnelles. Se former au développement personnel, c'est développer ses capacités pour être plus efficace au travail.





NOS SESSIONS DE FORMATION

MODULE VALORISER L'IMAGE DE SOI

p. 06 → Valorisation de l'image personnelle et professionnelle
14 avril 2021 & 6 octobre 2021 • 7 places

MODULE SAVOIR BIEN COMMUNIQUER

p. 08 → Communiquer efficacement
4 octobre 2021 • 16 places

p. 09 → Mieux se connaître pour travailler ensemble
8 & 22 mars 2021 • 16 places

p. 10 → Communiquer et travailler avec des personnalités difficiles
25 janvier 2021 & 24 juin 2021 • 16 places

p. 11 → La communication non violente
12 mars 2021 & 23 avril 2021 • 10 places

MODULE SAVOIR GERER SON STRESS ET SES EMOTIONS

p. 12 → Théâtre d'improvisation par le jeu de clown
31 mars 2021 & 20 octobre 2021 • 12 places

p. 14 → Prévention et gestion du stress au travail
22 novembre 2021 • 16 places

MODULE PLANIFIER ET ORGANISER SON TEMPS

p. 16 → La gestion du temps, principes, outils et méthodes
25 janvier 2021 & 6 avril 2021 • 10 places

p. 17 → Pensée visuelle
08 février 2021 & 11 mai 2021 • 10 places

MODULE MEDITATION ET PLEINE CONSCIENCE

p. 18 → Partir à sa rencontre et se connecter à ses besoins
8 mars 2021 & 25 mai 2021 • 10 places

UNE FORMATION VOUS INTERESSE ?

Tarifs et programmation détaillée sur demande.

Ouverts aux particuliers, associations, entreprises, salariés, collectivités territoriales, structures médico-sociales et centre sociaux, Pôle emploi.

contact@ligue59.org / 03 20 14 55 00

MODULE VALORISER L'IMAGE DE SOI

Valoriser l'image personnelle et professionnelle du candidat

+ Optimiser les techniques de recherches d'emploi

Atelier complémentaire pour les publics
en recherche d'emploi

Par **SUZANNE DESPLANQUES**
Figure de Styles – Coach en image et
communication



7 participants



Durée d'un atelier : **3 heures**
Durée totale de la formation Atelier 4
inclus : **12 heures**



Ateliers 1/2/3 **non dissociables**

Formation en présentiel

Nord & Pas-de-Calais

*L'image personnelle et professionnelle
a des conséquences dans toutes les
communications avec autrui...*

*L'apparence est la forme de communi-
cation la plus simple et la plus directe
qui soit donnée à chaque personne.*

*Parce que notre image est un moyen
de communication et qu'elle offre une
multitude d'informations sur qui nous
sommes. Le choix des couleurs, de
notre coiffure, de notre look, parlent
pour nous.*

*Il est de ce fait essentiel qu'elle soit en
accord avec notre personnalité.*

*A destination de toutes personnes dési-
reuses de travailler et valoriser son
image afin de gagner en confiance et
en estime de soi.*



**Cette formation est proposée en 3 ateliers indissociables
+ 1 atelier complémentaire dédié à la recherche d'emploi :**

ATELIER 1 BILAN D'IMAGE

- Test de la 1ère impression
- Quelle image avons-nous de nous, des autres ?
- Quelle image voulez-vous donner de vous ?
- Le poids des apparences
- La cohérence entre l'estime de soi et l'image que l'on reflète
- Les bases de la communication non verbale

ATELIER 2 LOOK ET COULEURS

- L'impact et l'importance des couleurs
- Le test des couleurs
- Les harmonies et leur importance
- Comment utiliser la couleur pour atteindre son objectif
- Connaître sa morphologie et la valoriser conseils lunettes et accessoires

ATELIER 3 IMPORTANCE DE L'IMAGE EN ENTREPRISE

- Définir ses objectifs professionnels
- Reconnaître les codes en entreprises
- Savoir les appliquer
- Venir en tenue d'entretien d'embauche
 - Ma tenue est-elle adaptée à ma morphologie ?
 - Est-elle en adéquation avec mon secteur d'activité ?

ATELIER COMPLÉMENTAIRE LA RECHERCHE D'EMPLOI

- Quels outils pour une recherche d'emploi efficace
- Optimisation du cv
- Suite et fin de la communication non verbale
- Mise en situation filmée d'une présentation professionnelle
- Visionnage
- Bilan

MODULE SAVOIR BIEN COMMUNIQUER

Communiquer efficacement .

Écouter, s'adapter à l'autre, réguler les différents

Par **MILÈNE MERIENNE**

Psychologue du travail – Consultante Coach

Par **SYLVAIN WALLEZ**

Formateur, coach et relation d'aide



Tous publics

Jusqu'à 16 Participants



Durée de la formation : **1 jour**



Formation en présentiel

Nord & Pas-de-Calais

Communiquer efficacement est une compétence essentielle quel que soit le métier et particulièrement lorsqu'on est amené à animer des groupes ou diriger des projets d'équipe.

C'est une problématique au cœur de notre vie professionnelle et personnelle. Pour autant, nous ne prenons pas vraiment le temps de comprendre ou d'améliorer notre communication. S'approprier les principes de base et expérimenter des méthodes, facilitent et favorisent des relations interpersonnelles positives.

CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Les fondamentaux d'une communication efficace
- La posture, les attitudes et leurs impacts sur la communication
- Techniques d'écoute active, reformulation, questionnements, silence
- L'empathie, savoir l'éprouver et l'exprimer
- Savoir faire face à des situations difficiles par la régulation



Mieux se connaître pour travailler ensemble

Par **MILÈNE MERIENNE**

Psychologue du travail – Consultante Coach

Par **SYLVAIN WALLEZ**

Formateur, coach et relation d'aide



Tous publics

Jusqu'à 16 Participants



Durée de la formation : **2 jours**



Formation en présentiel

Nord & Pas-de-Calais

Les organisations de plus en plus transversales et en réseau fonctionnent de manière optimale quand il existe une complémentarité entre les personnes. Une meilleure compréhension des relations humaines permet de valoriser la contribution de chacun et de développer une dynamique collective.

Les personnes s'acceptent, s'enrichissent de leurs différences, établissent des rapports humains plus authentiques, créent des synergies plus fortes et des relations de travail plus productives et sans tensions.

CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Prise de connaissance des caractéristiques de son profil, de ses ressources et axes de développement
- Identification du profil de l'équipe, prise en compte des différences et des impacts sur les modes relationnels
- Apports d'outils efficaces et percutants pour communiquer ou animer au quotidien, tant au niveau individuel que collectif

MODULE SAVOIR BIEN COMMUNIQUER

Communiquer et travailler avec des personnalités difficiles

Par **MILÈNE MERIENNE**

Psychologue du travail – Consultante Coach

Par **SYLVAIN WALLEZ**

Formateur, coach et relation d'aide



Tous publics

Jusqu'à 16 Participants



Durée de la formation : **1 jour**



Formation en présentiel

Nord & Pas-de-Calais

Les personnalités difficiles dans une équipe sont un frein au travail collectif. Le manager doit apprendre à les canaliser. Ce stage vous permettra de perfectionner votre communication et de choisir la meilleure posture relationnelle afin de rétablir le dialogue pour une collaboration efficace.

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Savoir distinguer les personnalités adaptées des personnalités difficiles voir à risques, par des critères simples. Des outils d'analyse et d'anticipation pour mieux les comprendre et gérer les points de blocage.

Des pratiques concrètes pour agir et réguler les relations dans le respect des individus et de la dimension collective.





La communication non violente

Théorie de Marshall Rosenberg

Par **MARLÈNE KOWALKOWSKI**

Profession Libérale, Animatrice socio-culturelle certifiée en psychologie positive –
Certification en Communication Non Violente



Tous publics

10 Participants



Durée de la formation : **2 x 1 jour**



Formation en présentiel

Nord & Pas-de-Calais

ATELIER 1

- Le respect des règles (bienveillance, non jugement, respect...)
- L'importance de déposer ce qui peut nous impacter en termes d'émotions : les clarifier, pouvoir exprimer ce que nous ressentons, les réguler.
- Comprendre le fonctionnement du cerveau « impulsivité »
- Les différentes étapes
- Les différents sentiments et besoins
- Prendre conscience que chaque sentiment provient automatiquement d'un besoin

Vous rencontrez des situations conflictuelles avec des personnes de votre quotidien, vous aimeriez les comprendre et adapter votre langage afin de les résoudre.

Voici quelques pistes et outils pédagogiques qui permettront de mieux comprendre ses relations conflictuelles « jeux psychologiques » qui surgissent de façon régulière.

ATELIER 2

- Etablir une communication envers soi et envers l'autre (les 4 manières de recevoir un message)
- L'importance d'être bienveillant envers soi-même (affirmation de soi), l'auto-empathie (la bienveillance envers soi) et l'empathie (écoute respectueuse de l'autre)
- Illustrer une façon de penser différente selon nos croyances
- Réaliser qu'il est difficile de communiquer sans intervenir et conseiller
- Définir les étapes du bon fonctionnement
- Apprendre à exprimer une demande de façon claire et précise

MODULE SAVOIR GÉRER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS

Théâtre d'improvisation par le jeu de clown

Par **SABINE HAUTIER**

Formatrice aux métiers de l'animation socioculturelle et des structures Médico-sociales



10 Participants

Aucun prérequis



Durée de la formation : **2 jours**



Formation en présentiel

Nord & Pas-de-Calais

Le jeu de clown est un jeu où l'acteur est invité à autoriser ses émotions et à s'en amuser avec un pas de côté. Ce jeu est un guide efficace pour nous ré-approprier nos sens et nos émotions sans nous y confondre, condition pour parler juste et en vérité

Il ne s'agit pas d'un stage où l'on apprend « à faire le clown » mais d'une invitation à trouver en soi des ressources comme l'authenticité, l'écoute active, la répartie, la vulnérabilité, l'humour, la bienveillance...

Ce travail s'inscrit dans le courant de la recherche de son propre clown.

Dit autrement, il s'agira d'apprendre à modifier le rapport que l'on entretient avec soi pour aller vers plus de tendresse, vers plus de risques aussi... Oser et savoir doser le risque de la tendresse pour mieux s'affirmer !

Au travers cette formation, venez expérimenter une série de conduites sous forme de jeu (individuel, duo, trio) pour améliorer vos compétences professionnelles et ceci afin de parvenir à prendre au sérieux le lien d'accompagnement, sans vous prendre au sérieux.

Le jeu de clown permet de reconnaître et de respecter ses mécanismes de défense, de ne pas se laisser entraîner par eux dans des situations souffrantes ou de s'en servir pour en sortir.

Basée sur l'improvisation théâtrale et les concepts-clés du travail d'accompagnement, l'approche permet à chacun d'agir à partir de sa propre expérience.



Crédit : MIMITHECLOWN (www.mimithetheclown.com)

OBJECTIFS

- Repérer et faire face aux situations sensibles qui réactualisent ses propres émotions
- Améliorer ses compétences d'écoute et ses forces de proposition d'action.
- Repérer et analyser l'effet que produisent certains comportements et états en situation d'accompagnement,
- Développer des compétences transversales comme la confiance en soi, la disponibilité, l'affirmation, la créativité, la communication paradoxale.

CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Le cadre de travail (méthodologie, déontologie) et son rapport avec nos situations d'accompagnement et notre personnalité,
- L'état de jeu et découverte du sens corporel (jeux dramatiques, cercle d'états, passage rideau),
- L'ouverture au vivant (avoir et être en vie, la fonction de contact, le travail des marches, temps d'écriture et de partage),
- Développer son imaginaire (jouer pour soi, jouer avec..., jouer à..., improvisations solo, duo, trio, relaxations),
- Les registres du jeu de clown (entrée, décalages, réussites/échecs, chutes...),
- S'affirmer juste ou sortir de la violence par le conflit (passer du faire semblant au faire exprès, travailler à ne pas faire semblant de faire exprès),
- Les règles de l'improvisation
- La dédramatisation des mises en situation

MODULE SAVOIR GÉRER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS

Prévention et gestion du stress au travail

Par **MILÈNE MERIENNE**

Psychologue du travail – Consultante Coach

Par **SYLVAIN WALLEZ**

Formateur, coach et relation d'aide



Tous publics

Jusqu'à 16 Participants



Durée de la formation : **1 jour**



Formation en présentiel

Nord & Pas-de-Calais

Le manque de reconnaissance du travail accompli, le manque de communication et les problèmes d'organisation sont parmi les facteurs de stress les plus récurrents.

Face au stress, nos réponses sont avant tout émotionnelles. Des émotions négatives telles que la colère, la tristesse, la peur entraînent des réactions inadaptées aux situations et peuvent être néfastes pour la personne et son entourage.

Accepter et dépasser nos émotions est un excellent moyen de gérer son stress.

CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Identification de ses principales sources de stress.
- Prise de conscience de ses propres mécanismes concernant le stress et les émotions associées.
- Recadrage de la situation stressante en amenant la personne à percevoir autrement la situation.
- Développement de nouvelles stratégies et de nouveaux comportements dans ces contextes.



MODULE PLANIFIER ET ORGANISER SON TEMPS

La gestion du temps, principes, outils et méthodes

Par **ANTHONY GODIN**
Enseignement spécialisé et
psychopédagogie



Tous publics
10 Participants



Durée de la formation : **1 jour**



Formation en présentiel
Nord & Pas-de-Calais

Vous vous sentez surmené ? Vous sortez parfois du bureau tard, voire très tard ? Vous avez l'impression que vos journées ne sont faites que de soucis à régler, de problèmes à résoudre, de tensions, de stress ?

Peut-être est-il intéressant de vous pencher sur votre gestion du temps et mettre en place quelques principes simples, mais efficaces afin de faire à nouveau rimer efficacité avec sérénité !

Cette formation est proposée en 2 ateliers indissociables :

ATELIER 1

- Utiliser son temps-ressource
- Apprendre à prioriser dans son quotidien
- Utiliser des outils simples mais efficaces pour planifier et gagner en efficacité

ATELIER 2

- Comment s'offrir chaque jour du temps supplémentaire
- Découvrir son chrono type et s'organiser pour gagner en efficacité et en sérénité



Pensée visuelle (Mind mapping et Sketchnoting)

Par **ANTHONY GODIN**
Enseignement spécialisé et
psychopédagogie



Tous publics
10 Participants



Durée de la formation : **1 jour**



Formation en présentiel
Nord & Pas-de-Calais

Le Mind Mapping est une représentation visuelle des idées et informations sous forme de schéma appelé Mind Map. Un sujet central, des sujets principaux et secondaires, des relations ou branches.

Organisez vos idées selon une vue Hiérarchique et Associative avec des codes visuels.

Une méthode graphique pour organiser idées et informations utiles dans les projets.

**Cette formation est proposée
en 2 ateliers indissociables :**

ATELIER 1

- Découvrir l'origine et les utilisations de la carte mentale
- Utiliser la carte mentale pour synthétiser
- Utiliser la carte mentale pour prendre en note efficacement

ATELIER 2

- Utiliser la carte mentale pour élaborer et présenter des projets
- S'initier au sketchnoting : origine et utilisations
- Utiliser le sketchnote pour synthétiser ou prendre des notes

MODULE MEDITATION ET PLEINE CONSCIENCE

Partir à sa rencontre et se connecter à ses besoins

Par **ANTHONY GODIN**
Enseignement spécialisé et
psychopédagogie



Tous publics
10 Participants



Durée de la formation : **1 jour**



Formation en présentiel
Nord & Pas-de-Calais

La méditation de Pleine conscience entraîne notre capacité d'attention et de discernement à ce qui est présent dans l'instant (nos pensées, nos émotions, nos sensations physiques, mais également l'environnement et les relations) en y intégrant une dimension d'éthique et de bienveillance.

C'est une pratique accessible à tous qui s'apprend à travers des méditations formelles (méditation) ou des pratiques informelles (présence dans les activités du quotidien).

Son apprentissage, permet de l'intégrer pleinement dans son quotidien, comme une nouvelle façon de vivre en étant pleinement présent.

Cette formation est proposée en 3 ateliers indissociables :

ATELIER 1

- Découvrir les fondements et les bienfaits de la méditation de pleine conscience

ATELIER 2

- Rencontrer, accueillir et respecter ses besoins personnels avec la méditation de pleine conscience et la psychologie positive
- Construire son lieu ressource pour gérer l'anxiété, l'angoisse et passer à l'action

ATELIER 3

- Identifier ses obstacles personnels et apprendre à les dépasser
- Identifier ses valeurs et les comportements qui en découlent, les transformer en leviers d'actions positives



L'ikigai, la méthode japonaise pour trouver sa voie

Découvrez le mantra qu'est l'ikigai, le concept japonais pour trouver votre mission de vie. Se questionner sur ce qui vous rend heureux, vous passionne, ce qui a du sens pour vous.

La méthode de l'ikigai est un outil permettant d'identifier le travail de vos rêves.

ATELIER

- Découvrir les origines et le fonctionnement, les raisons d'être de l'ikigai
- Identifier sa mission de vie, trouver une raison de se lever le matin avec l'ikigai

Mantra de vie et objectifs S.M.A.R.T

Découvrez le Mantra est l'instrument efficace qui protège mentalement ou spirituellement des éventuels impacts que les individus peuvent subir tout au long de la vie. Cette source d'énergie vise à guider notre esprit et notre corps.

Comment formuler des objectifs clairs et simples pour les rendre réalisables grâce aux objectifs SMART.

ATELIER

- Elaborer son mantra de vie pour faire des choix professionnels
- Formuler un objectif SMART et des indicateurs de réussite

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE AVEC LA LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT

Se former avec la Ligue de l'enseignement Nord et Pas-de-Calais, c'est s'assurer d'un temps de formation impliquant, dans un cadre bienveillant et interactif. Véritable temps de construction personnel, une formation permet de monter en compétences, mais aussi de partager et vivre la citoyenneté.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET PROFESSIONNEL

Ligue de l'enseignement du Nord :

7 rue Alphonse Mercier
59000 LILLE

Ligue de l'enseignement du Pas-de-Calais :

55 rue Michelet
62000 ARRAS

Contact : Sabine HAUTIER

06 64 57 57 81
shautier@ligue59.org

WWW.LIGUE59.ORG / WWW.LIGUE62.ORG

Crédits photos : Jen Loong, Cerqueira, Erik Lucatero, Annie Spratt, Antenna, Jose Aljovin, Marloes Hilckmann, Jeshoots, Alvaro Reyes, JD Mason, Mimitheclown (www.mimitheclown.com).

FÉDÉRATION NORD



FÉDÉRATION PAS-DE-CALAIS

