



CATALOGUE DE FORMATIONS

1ER TRIMESTRE 2025



TABLE DES MATIÈRES

SANTE ET SECURITE AU TRAVAIL	2
Hygiène et diététique de cuisine de collectivité	2
Hygiène et entretien des locaux et équipements de travail	5
Prévention des lombalgies et ergonomie	6
Prévention incendie	7
Secourisme	10
Sécurité au travail	16
RELATIONS INTERNES AUX ÉQUIPES DE TRAVAIL	17
Communication assertive	17
Conduite de réunion	23
Gestion d'équipe de travail	24
OUTILS DE GESTION POUR LES ORGANISATIONS NON MARCHANDES	26
Gestion des ressources humaines	26
RELATIONS AVEC LE PUBLIC BENEFICIAIRE	27
Gestion de l'agressivité	27

Règles d'hygiène en cuisine de collectivité (normes HACCP)

Normes HACCP, vous avez dit : « Casse-tête chinois ? »

CIBLE

Personnel opérationnel de cuisine et/ou d'encadrement

OBJECTIFS

- Définir et illustrer par des exemples concrets les règles élémentaires d'hygiène professionnelle relatives aussi bien aux locaux, installations et équipements, à la chaîne de production des aliments et à la chaîne de distribution des repas
- Identifier et caractériser les symptômes premiers et/ou les éléments prédominants de quelques types d'intoxication

CONTENU

- Les termes relatifs à l'hygiène
- Les dangers
- L'hygiène du personnel
- L'hygiène des locaux, installations et équipements
- Le système HACCP
- Les méthodes de contrôle
- Les allergies alimentaires

MÉTHODE

Lors de cette formation, nous partirons des expériences et pratiques de chacun-e. Nous découvrirons et travaillerons les thématiques à travers des méthodes interrogatives et participatives, et ce dans le but de formaliser les savoirs et de favoriser leur appropriation par chacun-e. Les exercices proposés seront divers et variés et se baseront sur des mises en situation, sur le vécu de tou-te-s ou encore sur des petits jeux (mimes, jeux de rôle, Colin Maillard, etc.).

FORMATRICE

Danielle MAUHIN

Licence en nutrition, diplômé en diététique, enseignement à différents niveaux (DI, DS, Sup), formatrice en chef-fe d'entreprise et formation continue de diététique et alimentation depuis 1996. Diététicienne et formatrice CECOTEPE.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F4012	CECOTEPE	Maison Provinciale de la Formation	rue Cockerill 101 4100 Seraing	24-03-2025 25-03-2025	2	09:00 - 16:00

L'hygiène de la cuisine à l'assiette

CIBLE

Personnel de cuisine, logistique, de salle et toute personne intervenant dans la confection des assiettes et distribution des repas

OBJECTIFS

- Sensibiliser le personnel à l'importance du respect des règles d'hygiène lors de la préparation et la distribution des repas
- Sensibiliser le personnel à l'importance de l'identification des dangers tout au long du stockage
- Sensibiliser le personnel à l'importance de la préparation et de la distribution des repas
- Sensibiliser le personnel à l'importance d'une démarche visant une traçabilité des denrées alimentaires

CONTENU

- Historique des directives légales en matière d'hygiène et des normes HACCP
- Présentation des différents risques et contaminations biologiques, chimiques et physiques lors du stockage, de la confection et de la distribution des repas
- Présentation des bonnes pratiques d'hygiène dans une cuisine de collectivité (denrées alimentaires, matériel, environnement, personnel de cuisine, méthodes de travail, stockage, traçabilité, nettoyage et désinfection, circuits de travail)
- Méthode HACCP (principes et mise en œuvre, mesures préventives, limites et tolérances, méthode des 5M, etc.)
- Traçabilité des denrées alimentaires entrant dans la composition des repas (étiquetage des denrées alimentaires et stockage des informations, plats témoins, etc.)
- Notions utilisées dans un secteur de cuisine de collectivité (points critiques de contrôle, valeurs acceptables, limites, actions correctives)
- Réflexion sur les moyens possibles pour mettre en place un système d'auto-contrôle pratique, efficace et rapide dans une cuisine de collectivité.

MÉTHODE

Support théorique accompagné de conseils pratiques et d'une participation active du groupe. Visite des lieux de repas et cuisine.

FORMATRICE

Evelyne LUYCKX

Diététicienne en maison de repos et expériences en cuisine de collectivité

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F4013	Formations Repère	Formations Repère	rue de la maîtrise 2 1400 Nivelles	06-02-25	1	09:30 - 16:30

Le nettoyage et les produits d'entretien

Nettoyer en toute sécurité

CIBLE

Personnel d'entretien

OBJECTIFS

- Connaître les facteurs qui interviennent dans le nettoyage
- Reconnaître un produit d'entretien : sa catégorie et la zone d'utilisation
- Comprendre les dangers que présentent les produits et savoir se protéger
- Savoir exploiter les renseignements disponibles sur une étiquette
- Savoir choisir des produits d'entretien suivant les types de sols

CONTENU

- Module 1 : Sécurité au travail
 - La loi du bien-être au travail
 - Les trébuchements et glissades
 - Le travail en hauteur
 - Les équipements de protection
 - Les consignes d'urgence
- Module 2 : Les produits d'entretien
 - Les facteurs de nettoyage
 - Les catégories de salissures
 - Les familles de produits
- Les pictogrammes et symboles de danger
- Les étiquettes et les fiches
- Le stockage et le dosage des produits
- Recommandations
- Module 3 : Le processus de nettoyage
 - Les produits
 - Le matériel et les équipements
 - Le processus de nettoyage
 - Les types de sols et leurs entretiens

MÉTHODE

- Approche interactive
- Illustrations multiples
- Présentation de quelques produits d'entretien
- Surfaces à nettoyer : présentation de quelques échantillons de recouvrements de sols

FORMATRICE

Sophie BOURLON

Conseillère en prévention généraliste

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F4014	ABBET	Eolis 9ème étage	square saintelette 13-15 1000 Bruxelles	25-03-25	1	09:30 - 16:30

Sensibilisation à la manutention pour le personnel d'entretien

Ménageons notre corps et surtout notre dos

CIBLE

Personnel de nettoyage et d'entretien

OBJECTIFS

- Connaître et bien identifier les zones sensibles de l'appareil musculosquelettique
- Comprendre les effets néfastes des mauvaises postures sur notre corps et surtout sur notre dos
- Intégrer les bonnes postures à adopter au travail
- Intégrer les principes de la manutention prudente dans son quotidien
- Des astuces pour se relaxer (sans frais) après le travail

CONTENU

- Introduction - sécurité au travail
- Anatomie
- Pathologies
- Causes de TMS - Facteurs de risques - Facteurs aggravants
- Manutention - principes de la manutention prudente

MÉTHODE

- Exposé interactif
- Quiz
- Utilisation de photos de postures
- Illustrations animées
- Matériels didactiques : squelette humain, spécimen de vertèbres
- Exercices de manutention prudente
- Exercices de stretching

FORMATRICES

Stéphanie CAMBRON
Conseillère en prévention généraliste

Sophie BOURLON
Conseillère en prévention généraliste

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F4016	ABBET	Eolis 9ème étage	square Saintelette 13-15 1000 Bruxelles	18-03-25	1	09:30 - 16:30

Prévention et gestion des risques liés au feu

Devenez un·e acteur·rice indispensable en cas d'incendie !

CIBLE

Tout public

OBJECTIFS

- Décrire les fonctions et les responsabilités de l'EPI (équiper·ère de première intervention)
- Respecter les consignes générales et spécifiques en cas d'alerte
- Maîtriser les principes du fonctionnement d'un feu et de ses dangers dans le but d'intervenir efficacement dans l'extinction d'un feu dans les limites de ses compétences
- Comprendre et utiliser les techniques de prévention
- Adopter le comportement adéquat lors de l'évacuation

CONTENU

Lors de la journée de formation, les points suivants seront abordés :

- Les bases légales de la prévention incendie
- Le rôle et l'importance des EPI
- Le Plan Interne d'Urgence, y compris la signalétique et la connaissance des bâtiments (issue de secours, annonce, alerte, alarme), ainsi que les techniques d'évacuation
- La théorie du feu
- L'extinction :
 - le type de matériel
 - les techniques d'utilisation et de localisation
- La prévention :
 - les pictogrammes de sauvetage et de premier secours
 - les mesures simples pour prévenir (à l'extérieur et à l'intérieur des bâtiments)
 - les principes directeurs (éviter la naissance d'un incendie, limiter son développement et empêcher sa propagation)
 - les mesures de protection passives (le compartimentage, les moyens facilitant l'évacuation, les mesures de protection, les moyens de lutte)

MÉTHODE

Cette formation théorique partira du vécu et de l'expérience des participant·e-s. Les comportements, démarches et problèmes vécus par chaque formé·e seront systématiquement analysés par l'ensemble du groupe.

FORMATEUR

David LACH

Pompier depuis 2001, formateur EPI, adjudant-chef et responsable de la gestion quotidienne

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F4017	CECOTEPE	Maison Provinciale de la Formation	rue Cockerill 101 4100 Seraing	10-02-25	1	09:00 - 16:00

Équipier de première intervention incendie (E.P.I.) - SLCI

Apprenez à intervenir efficacement en cas de début d'incendie

CIBLE

Toute personne désignée comme équipier-ère de première intervention

OBJECTIFS

- Adopter un comportement qui est de nature à prévenir la survenance d'un incendie lors de l'exécution de leurs tâches
- Réagir de façon adéquate en cas de découverte d'un incendie ou de la présence de fumée
- Donner l'alerte et la compréhension des signaux d'alerte et d'alarme
- Suivre et appliquer correctement les instructions relatives à l'évacuation, afin que cette évacuation puisse se faire sans panique et sans danger, et sans gêner le travail des membres du service de lutte contre l'incendie

CONTENU

Cette formation répond aux prescriptions du Code sur le Bien-être au Travail, Livre III - Titre 3 qui demande aux entreprises d'organiser un service de prévention et de lutte contre l'incendie, comportant un nombre suffisant de personnes exercées à l'emploi du matériel anti-incendie.

La formation a pour but d'apprendre à agir rapidement et efficacement en cas de début d'incendie dans une entreprise, à savoir attaquer un feu avec les moyens mis à disposition afin de le confiner, à empêcher son développement ou à l'éteindre si possible

MÉTHODE

La formation inclut des éléments théoriques et des éléments pratiques (exercices pratiques de manipulation des équipements de protection contre l'incendie - extinction de feu sur générateur de flammes avec utilisation d'extincteurs eau et mousse + extinction d'un mannequin). La formation se déroule en extérieur. Afin de garantir la sécurité des participant-e-s, le port de nylon est strictement interdit.

FORMATEUR

Patrice Dautrebande
Pompier

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F4018	Centre IFAPME Liege Huy Verviers	Centre IFAPME Liege Huy Verviers	boulevard Ste Beuve 1 4000 Liège	30-01-25	1	08:30 - 16:30
F4019	Centre IFAPME Liege Huy Verviers	Centre IFAPME Liege Huy Verviers	boulevard Ste Beuve 1 4000 Liège	17-02-25	1	08:30 - 16:30

Initiation à la lutte interne contre l'incendie en milieu professionnel

OBJECTIFS

- Identifier les missions du service interne de lutte contre l'incendie et y situer son rôle
- Réagir de façon appropriée à une alarme et procéder à une évacuation des occupant·e·s en mettant en évidence sa capacité à analyser et à appliquer un plan d'évacuation
- Identifier et utiliser correctement les équipements de protection contre l'incendie

CONTENU

- Gestion du service interne de lutte contre l'incendie
 - Définir les missions du service interne de lutte contre l'incendie et le rôle des travailleur·euse·s qui le composent
 - Participer à l'organisation des équipes d'intervention
 - Collaborer à la réalisation de l'analyse des risques
 - Face à des exercices pratiques relatifs à l'évacuation :
 - Identifier et de reconnaître l'importance et les limites de son rôle
 - Identifier les dangers liés aux incendies
 - Enumérer et d'expliquer les différentes techniques d'évacuation et leur application en milieu professionnel
 - Reconnaître et de signaler des situations qui peuvent gêner l'évacuation des personnes
 - Identifier les voies d'évacuation
 - Réagir correctement en cas d'alarme
 - Mener rapidement et efficacement une évacuation.
- Intervention en cas d'incendie**
- Face à des exercices pratiques de manipulation des équipements de protection contre l'incendie, selon des scénarii d'intervention :
 - Identifier et de reconnaître l'importance et les limites de son rôle
 - Caractériser la nature d'un feu et son mode de propagation
 - Identifier les dangers liés à un incendie

MÉTHODE

Mettre l'apprenant·e au centre de son apprentissage et de sa formation

FORMATEUR

Cédric BOITEL

Expérience dans le domaine de la sécurité incendie sur des sites classés SEVESO (France)

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F4020	Institut Technique de Namur (ITN)	ITN	rue Asty-Moulin 60 5000 Namur	26-03-25	1	08:30 - 17:50

Initiation aux premiers soins

Les gestes qui sauvent en 6h !

CIBLE

Tout public

OBJECTIFS

- Analyser une situation d'urgence
- Appeler les secours
- Réaliser une réanimation de base adulte
- Appliquer les premiers soins récurrents à votre établissement
- Agir avec sang-froid

CONTENU

6 heures de formation réparties comme suit :

- 1h de Réanimation de base avec DEA :
Entraînement au massage cardiaque externe et aux insufflations via du travail sur mannequin adulte
- 5h de Premiers Soins : sur base de mises en situation, nous parcourons les accidents les plus courants dans votre établissement
- Séance de questions-réponses et temps de partage (cas survenus pendant l'année écoulée)

MÉTHODE

Une formation interactive basée sur des exercices pratiques (travail sur mannequin, mises en situation, ateliers réflexifs), où différentes situations d'urgence sont envisagées.

Les bases théoriques sont abordées comme soutien à la résolution des problèmes.

FORMATEUR·RICE·S

Formateur·rice·s LFBS agréé·e·s par le SPF Emploi, Travail et Concertation sociale.

Titulaires d'un diplôme pédagogique FWB (AESI, AESS).

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F4033	LFBS	Centre Sportif ADEPS «de Blocry»	place des Sports 3 1348 Louvain-la-Neuve	04-02-25	1	09:00 - 16:00

Sensibilisation aux premiers soins pédiatriques

Formation aux premiers secours pédiatriques

CIBLE

Les secteurs d'activité en contact régulier avec les enfants et les bébés

OBJECTIFS

- Analyser une situation d'urgence
- Appeler les secours
- Réaliser une réanimation de base pédiatrique
- Appliquer les premiers soins les plus courants dans votre établissement
- Agir avec efficacité et sang-froid

CONTENU

6 heures de formation réparties comme suit :

- 1h de réanimation de base pédiatrique : entraînement au massage cardiaque externe et aux insufflations via du travail sur mannequin enfant et bébé
- 5h de premiers soins : sur base de mises en situation, nous parcourons les accidents les plus courants dans votre établissement
- Séance de questions-réponses et temps de partage (cas survenus pendant l'année écoulée)

MÉTHODE

- Une formation interactive basée sur des exercices pratiques (travail sur mannequin, mises en situation, ateliers réflexifs) où différentes situations d'urgence sont envisagées
- Les bases théoriques sont abordées comme soutien à la résolution des problèmes rencontrés
- Méthodologie par petits groupes pour évoluer au rythme de chacun-e, tout en restant à l'écoute de vos questions

FORMATEUR-RICE-S

Formateur-riche-s LFBS agréé-e-s par le SPF Emploi, Travail et Concertation sociale.
Titulaires d'un diplôme pédagogique FWB (AESI, AESS).

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F4027	LFBS	Centre Sportif ADEPS «de Blocry»	place des Sports 3 1348 Louvain-la-Neuve	11-02-2025	1	09:00 - 16:00

Cours de base du·de la secouriste en milieu professionnel

CIBLE

Tout public

OBJECTIFS

- Analyser une situation d'urgence
- Réaliser les premiers soins adéquats
- Réaliser une réanimation de base
- Utiliser efficacement un défibrillateur externe automatisé
- Intervenir sur une urgence avec efficacité et sang-froid

CONTENU

Programme de la formation (Cours : 18h + une évaluation pratique de 15 minutes réparties sur 3 jours)

- Aspects généraux (théorie) :
 - Données anatomiques et physiologiques
 - Législation
- Aspects spécifiques à la réanimation (théorie + pratique salle)
 - La réanimation de base avec défibrillation externe automatisée:
- Aspects spécifiques aux 1ers soins (théorie + pratique salle)
 - Hémorragies
 - Lésions de la peau
 - Atteintes musculaires, articulaires et osseuses
- Etat de choc
- Troubles cardiaques
- Troubles métaboliques ou neurologiques
- Intoxications
- Manipulations de victimes
- Evaluation pratique
 - Accès à l'évaluation si 80% de présence minimum à la formation
 - Réaliser correctement le protocole de réanimation de base
 - Donner correctement les 1ers soins durant une simulation tirée au sort parmi 15 cas

MÉTHODE

- Formation INTERACTIVE basée sur des exercices pratiques, des ateliers réflexifs (classe inversée), des mises en situation et des simulations
- Les bases théoriques sont abordées comme soutien à la résolution des problèmes rencontrés
- Mise à disposition d'un matériel de qualité et en quantité
- Suivi rigoureux des normes européennes ERC en vigueur

FORMATEUR·RICE·S

Formateur·rice·s LFBS agréé·e·s par le SPF Emploi, Travail et Concertation sociale.

Titulaires d'un diplôme pédagogique FWB (AESI, AESS).

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F4029	LFBS	Centre Sportif ADEPS La Ferme du Château	allée des Sports 12 6280 Loverval	31-01-25 07-02-25 14-02-25	3	09:00 - 17:00
F4030	LFBS	Centre Sportif ADEPS «Le Grand Large»	avenue du Lac 56 7640 Péronnes	03-02-25 10-02-25 17-02-25	3	09:00 - 17:00
F4032	LFBS	Centre Sportif ADEPS «de Blocry»	place des Sports 3 1348 Louvain-la-Neuve	03-02-25 10-02-25 17-02-25	3	09:00 - 17:00
F4023	LFBS	Erasmushogeschool	rue de la Serrure 28 1000 Bruxelles	05-02-25 12-02-25 19-02-25	3	09:00 - 17:00
F4024	LFBS	Erasmushogeschool	rue de la Serrure 28 1000 Bruxelles	10-03-25 17-03-25 24-03-25	3	09:00 - 17:00
F4031	LFBS	ASBL Les Marmots	rue Douffet 82 4020 Liège	06-02-25 13-02-25 20-02-25	3	09:00 - 17:00
F4025	LFBS	Centre Sportif ADEPS «La Mosane»	allée du Stade 3 5100 Jambes	17-03-25 24-03-25 31-03-25	3	09:00 - 17:00

Initiation aux premiers secours

CIBLE

Tout public

OBJECTIFS

- Savoir intervenir en toute sécurité face à une situation
- Savoir établir un bilan d'une victime et de ses lésions, de manière très générale
- Savoir appeler le 112 pertinemment
- Savoir réaliser les gestes de RCP (réanimation cardiopulmonaire) avec l'utilisation d'un DEA (défibrillateur externe automatique)
- Savoir faire face aux pathologies les plus courantes dans les premières minutes

CONTENU

- L'approche d'une victime et établir un bilan de ses fonctions vitales
- L'appel des secours (112)
- Le protocole de RCP avec l'utilisation d'un DEA
- La PLS (position latérale de sécurité)
- La désobstruction
- Mises en situations médicales et traumatiques (nous privilégierons les plus fréquemment rencontrées, mais ce point peut-être ajusté en fonction des situations les plus rencontrées par les participant-e-s)

MÉTHODE

- Présentation powerpoint
- Formation théorique et pratique, avec utilisation d'outils pédagogiques spécifiques à la formation
- (mannequin, DEA, gilet pour les technique de désobstruction...)
- Un syllabus papier sera fourni aux participant-e-s

FORMATEURS

Jérôme THIRY

Kinésithérapeute et ostéopathe de formation, il est aujourd'hui sapeur-pompier et secouriste-ambulancier 112 professionnel.

Maxime DEMARET

Sapeur-pompier et secouriste-ambulancier 112 depuis 2014, il est également formateur en secourisme depuis 2018.

Christophe VYNCKE

Sapeur-pompier et secouriste-ambulancier 112 depuis 2003, il est formateur en secourisme depuis 2005.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F4039	MD Safety	EEBIC	Allée de la Recherche 12 1070 Anderlecht	21-03-205	1	09:00 - 16:00

Recyclage des secouristes certifié·e·s

CIBLE

Tout public

OBJECTIFS

- Analyser une situation d'urgence
- Réaliser une réanimation de base selon les dernières normes
- Utiliser un défibrillateur externe automatisé
- Appliquer correctement les premiers soins adéquats
- Agir avec efficacité et sang-froid

CONTENU

Ce recyclage est constitué de :

- 1h de réanimation de base et de défibrillation externe automatisée
 - 3h de mises en situation de premiers soins
- (thèmes prédéfinis et qui diffèrent chaque année)

MÉTHODE

- Formation interactive basée sur des exercices pratiques, des ateliers réflexifs et des mises en situation
- Les bases théoriques sont abordées comme soutien à la résolution des problèmes rencontrés

FORMATEUR·RICE

Formateur·rice·s LFBS agréé·e·s par le SPF Emploi, Travail et Concertation sociale.

Titulaires d'un diplôme pédagogique FWB (AESI, AESS).

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Demi-jour	Horaire
F4034	LFBS	Centre Sportif ADEPS «de Blocry»	place des Sports 3 1348 Louvain-la-Neuve	18-02-25	1	09:00 - 13:00
F4035	LFBS	Centre Sportif ADEPS La Ferme du Château	allée des Sports 12 6280 Loverval	21-02-25	1	09:00 - 13:00
F4037	LFBS	Erasmushogeschool	rue de la Serrure 28 1000 Bruxelles	18-03-25	1	09:00 - 13:00
F4036	LFBS	Centre Sportif ADEPS «Le Grand Large»	avenue du Lac 56 7640 Péronnes	04-02-25	1	09:00 - 13:00
F4026	LFBS	ASBL Les Marmots	rue Douffet 52 4020 Liège	07-02-25	1	09:00 - 13:00
F4021	LFBS	Centre Sportif ADEPS «La Mosane»	allée du Stade 3 5100 Jambes	19-03-25	1	09:00 - 13:00

Formation à la sécurité électrique

BA4

CIBLE

La formation s'adresse à toute personne susceptible d'exécuter, dans le cadre de son emploi, des travaux sur une installation électrique

OBJECTIFS

- Apprécier les risques lors de travaux sur ou à proximité d'installations électriques
- Adopter une attitude garantissant un travail en toute sécurité
- Intervenir dans un coffret électrique en toute sécurité

CONTENU

L'article 47 du RGIE prévoit que l'employeur doit, par la formation, veiller à ce que son personnel exécutant des travaux sur installation électrique soit suffisamment informé des risques et des précautions nécessaires afin de garantir sa sécurité.

- Généralité concernant le travail à organiser et les règles à appliquer dans les environs des installations électriques
- Rappel des notions élémentaires et fondamentales d'électricité ; les accidents d'origine électrique ; les domaines de tension
- Procédures pour le travail hors tension ; les dispositifs de protection ; les manœuvres en haute tension ; les travaux sous tension
- Protection contre l'électrocution ; les EPI spécifiques ; la conduite en cas d'accident ; les procédures d'urgence

MÉTHODE

Méthodes pédagogiques utilisées

La méthode est essentiellement théorique mais se base sur des exemples et des exercices concrets. Le formateur est un professionnel de la sécurité qui s'adapte au public et aux diverses réalités professionnelles.

FORMATEUR

Jacques NOEL

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jour	Horaire
F4022	Centre IFAPME Liege Huy Verviers	Centre IFAPME Liege Huy Verviers	boulevard Ste Beuve 1 4000 Liège	27-01-25	1	08:30 - 16:30

L'assertivité comme outil de travail

CIBLE

Tout public et tout secteur d'activités, l'assertivité étant un comportement pouvant être employé dans des situations multiples

OBJECTIFS

- Reconnaître les différents comportements de fuite, d'agressivité, de manipulation et d'assertivité
- Se faire entendre sans agresser, écouter sans écraser
- S'affirmer en reconnaissant l'autre, pour favoriser une communication efficace
- Développer les comportements adéquats pour une relation win-win
- Identifier les situations sortant du cadre de l'assertivité (manipulation, domination, mauvaise foi...) et se positionner en conséquence

CONTENU

- Les ingrédients d'une communication constructive
- L'assertivité ou respect mutuel, équivalence, empathie et responsabilité
- S'assurer d'être compris-e et prendre sa place sans empiéter sur celle des autres
- L'assertivité au quotidien : tests, exercices et cas pratiques
- Assertivité vs. agressivité, fuite et manipulation : identifier les différentes situations et adopter l'attitude adéquate
- Conscientiser, maîtriser son comportement non-verbal – Et les émotions ?
- Des solutions positives et réalistes tenant compte des besoins de chacun-e
- Refuser une demande ou émettre une critique, en bonne relation
- Accueillir la critique tout en préservant l'estime de soi, prendre du recul
- L'assertivité comme moyen de désamorcer l'escalade agressive
- Mauvaise foi et manipulation : les reconnaître et les déjouer

MÉTHODE

Jeux de rôle, débats, mises en situation, réflexions individuelles et en groupe, exploitation de situations amenées par les participant-e-s, analyse de vidéos...

FORMATRICE

Sophie LAMBY

Formatrice en softskills, people management, communication interpersonnelle depuis près de 20 ans.

Thérapeute de couple et sexologue. Coaching de vie et coaching professionnel : coaching d'étudiant-e-s qui cherchent leur voie, ateliers sur la confiance en soi

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F4000	Bruxelles Formation BF entreprises	Bruxelles Formation BF entreprises	rue de Stalle 67 1180 Bruxelles	30-01-25 06-02-25 13-02-25	3	09:00 - 16:30

L'assertivité pour vous faire respecter tout en respectant les autres

CIBLE

Toute personne souhaitant améliorer ses compétences de manager ou chef-fe d'équipe, dans le domaine de l'assertivité

OBJECTIFS

- Décrire l'influence de ses propres attitudes dans les relations avec les autres
- S'affirmer et utiliser les techniques d'assertivité, tout en se respectant et en respectant les autres
- Renforcer sa capacité à dire « non » de manière respectueuse, dans les situations qui requièrent cette attitude
- S'adapter à des comportements interpersonnels non assertifs (la manipulation, l'agressivité, l'évitement)

CONTENU

- Les différentes attitudes relationnelles et identification des attitudes privilégiées des participant-e-s
- Les techniques d'assertivité
- Dire « non »
- Que faire face à des comportements interpersonnels non assertifs (la manipulation, l'agressivité, l'évitement)
- Exercices et liens avec les situations vécues
- Synthèse sur les bonnes pratiques et les erreurs à éviter
- Synthèse des apprentissages et préparation du plan d'action personnel

MÉTHODE

Cette formation permettra aux participant-e-s de développer des outils personnels, pertinents et efficaces en vue d'exploiter au mieux les compétences inhérentes à la fonction de manager ou chef-fe d'équipe. Plus particulièrement pour la compétence d'assertivité.

Dans cette formation, nous travaillerons à partir de l'expérience de chacun-e et de situations vécues. Nous ferons des activités de groupes et des jeux de rôle afin d'affiner la possibilité d'être à l'écoute de la position des autres, d'identifier nos ressources, nos résistances et nos limites ainsi que de développer les compétences liées à la thématique.

FORMATEUR

Marcel BLOCHOUSSE

Master en pédagogie et en psychologie. Formateur d'adultes depuis plus de 20 ans dans le domaine des « soft skills » et formateur de formateur-ric-e-s/d'enseignant-e-s à la Défense

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F4001	CECOTEPE	Maison provinciale de la formation	rue Cockerill 101 4100 Seraing	19-02-2025 19-03-2025	2	09:00 - 16:00

Communiquer de manière non violente en équipe

CIBLE

Tout public

OBJECTIFS

- Identifier les modes de communication au sein de l'équipe et les mettre en corrélation avec les situations rencontrées
- Présenter les outils de collaboration positive, constructive et non violente
- Identifier les forces et les défis pour participer à une évolution positive d'équipe
- Identifier rapidement les attitudes nocives au bon climat d'une équipe et les pistes pour sortir d'une relation conflictuelle

CONTENU

Parce qu'une équipe est constituée de multiples êtres différents, la formation ouvre avec les participant-e-s la réflexion pour que chacun-e trouve sa juste place et que la cohésion d'équipe s'en trouve renforcée.

La formation s'articulera en 2 parties :

- Les préalables indispensables à une cohésion d'équipe : communication non violente, importance du dialogue, intégration et soutien de collègue, distinction vie privée et vie professionnelle
- Le vécu en équipe : esprit d'équipe, assertivité, dynamique, processus

MÉTHODE

Cette formation a pour objectif la « mise en action » des concepts développés. Elle constitue un levier qui doit permettre aux participant-e-s de développer de nouvelles capacités à appréhender leur quotidien professionnel.

- Méthodologie active et participative
- Espace d'analyse de situations vécues, d'observation, d'expression, d'écoute et de parole
- Concepts théoriques illustrés par des exercices de mise en situation, de communication, de partage d'expérience...
- Invitation à identifier des pistes d'actions concrètes à mettre en place dès le lendemain

FORMATRICES

Sylvie JAMAR

Formatrice, médiatrice, elle travaille principalement dans les domaines de la gestion d'équipe, la gestion de crise ou de conflits et la (re) construction de liens sociaux.

Anne-Gaëlle BAUDOT

Formatrice, massothérapeute et assistante sociale, formée à la CNV, à l'approche systémique et stratégique Palo Alto et en thérapie narrative. Elle a aussi enrichi sa pratique avec la pleine conscience et de nombreux outils issus des approches psychocorporelles.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F4002	CEFEM	Auberge de jeunesse Bruegel	rue du Saint-Esprit 2 1200 Bruxelles	17-03-24 24-03-24	2	09:00 - 16:00

L'art de communiquer autrement : sensibilisation à la communication non-verbale

CIBLE

Toute personne qui souhaite améliorer sa communication soit vis-à-vis de ses collègues, soit vis-à-vis des usager·ère·s

OBJECTIFS

- Comprendre l'importance du non-verbal et adapter sa communication non verbale
- Décoder les messages du sujet : comportements, attitudes, plaintes...
- Reconnaître au corps l'importance de sa place dans la relation à l'autre
- Acquérir les techniques et outils relatifs à la communication non-verbale
- Comprendre, répondre aux besoins et attentes des personnes à accompagner/aider

CONTENU

- Décodage et apports théoriques :
 - Sensibiliser, informer sur l'importance de la place du corps dans la relation humaine et la relation d'aide
 - Identifier les modes de communications non-verbale
 - Améliorer la communication entre intervenant·e·s/soignant·e·s et accompagné·e·s/soigné·e·s
- En pratique :
 - Donner des outils pour une mise en application concrète de la communication non-verbale dans le milieu de travail
 - Développer des attitudes d'écoute et des stratégies de changement qui permettent d'envisager les relations bienveillantes
 - Favoriser le bien-être de l'accompagné·e/soigné·e en valorisant l'estime de soi

MÉTHODE

- Méthodologie participative, inductive et active
- Présentations théoriques et exercices pratiques, mises en situations, jeux de rôles
- Retours réflexifs sur les acquis et transfert dans les situations professionnelles concrètes. Retours de la pratique et évaluation
- Support pédagogique à la disposition des participant·e·s

FORMATRICE

Ginette DEBUYCK

Formatrice, superviseure, master en sciences de l'éducation, médiatrice familiale agréée

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F4003	Médiations asbl	Carrefour 19	rue du marteau 19 1000 Bruxelles	06-02-2025 18-02-2025	2	09:30 - 16:00

Développer la cohésion d'équipe

Ma place dans l'équipe

CIBLE

Cadre, chef-fe de projet, travailleur-euse social-e et tout-e collaborateur-ricer exerçant une activité professionnelle où la qualité de la relation aux autres est déterminante pour mieux remplir ses missions

OBJECTIFS

- Mieux comprendre et trouver leur place dans l'équipe
- Mobiliser une certaine harmonie dans le travail
- Communiquer de manière plus adéquate vis-à-vis de l'autre
- Gérer et anticiper certaines tensions
- Passer des incompréhensions à la complémentarité
- Accepter les différences

CONTENU

- Travailler en équipe n'est pas toujours chose aisée. En effet, une équipe est plus que la somme de ses membres. Il s'y joue pas mal de choses : rôles officiels, rôles officieux, des fonctionnements implicites, des attentes, des jugements... L'équipe a ses fonctionnements propres dans laquelle chacun-e d'entre nous doit trouver sa place.
- Mais comment savoir si mon approche est plus adéquate que celle de mon collègue ?
- Comment être sûr-e que les objectifs seront atteints même si nous ne fonctionnons pas identiquement ?
- Et si tout cela n'était qu'une question de personnalité et de fonctionnement cognitifs différents.
- Des activités ludiques visant la découverte de soi et des autres
- La subjectivité dans les représentations de l'équipe et du travail
- L'approche de la personnalité professionnelle via le MBTI® (Myers Briggs Type Indicator)
- Les rôles officiels et officieux dans l'équipe
- La compatibilité et la complémentarité
- Les caractéristiques visibles et invisibles d'une équipe
- Quelques outils de feedback interpersonnels

MÉTHODE

La méthodologie se veut participative et ludique (exercices en sous-groupes, jeux de société, grilles d'analyse...). Les participant-e-s seront amené-e-s à réfléchir à leur propre positionnement et aux gestes et paroles qu'ils-elles utilisent au quotidien dans leur équipe. Ils-elles décodent certaines de leurs expériences professionnelles et repartiront sur le terrain avec des pistes de réflexions et d'actions à mettre en place directement.

FORMATRICE

Mélanie PARIDAENS

Licenciée en sciences de l'éducation et en psychologie, formatrice à l'Université de Paix

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F4004	Université de Paix asbl	Château de l'horloge -Salle Clin d'œil	rue de Bomel 154 5000 Namur	10-02-2025 11-02-2025	2	09:00 - 16:30

Dire Non

CIBLE

Tout·e travailleur·euse souhaitant développer sa capacité à établir des relations bienveillantes, à sortir des conflits positivement, à s'affirmer... Tout·e travailleur·euse démarrant sa carrière professionnelle

OBJECTIFS

- Clarifier le désaccord par le corps et par le discours
- Dire non de façon efficace : négocier, ne pas négocier, ne pas répondre de suite, ne pas répondre du tout

CONTENU

- Traquer les croyances limitantes et les troquer contre des croyances libératrices permettant de dire non
- Adapter leur langage corporel à leur objectif
- S'informer sur les enjeux de l'interlocuteur·rice

MÉTHODE

- Mises en situation
- Apports théoriques
- Exercices en sous-groupes et en groupe
- Activités corporelles

FORMATRICE

Solenne THIRY

Assistante sociale, formée à l'intervention systémique et familiale, accompagnatrice en ISP au sein d'un CEFA, animatrice enfants et adolescents, conférencière, superviseuse d'équipe, formatrice et collaboratrice de l'Université de Paix

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F4005	Université de Paix asbl	Mundo N – Salle Okavanga	rue Nanon 98 5000 Namur	27-01-2025 28-01-2025	2	09:30 - 16:30

Une réunion... efficace... ? Oui, mais comment ?

CIBLE

Managers, directions, chef-fe-s de projets

OBJECTIFS

- Concevoir une réunion : avant - pendant - après la réunion (étapes, traces...)
- Découvrir les bases de l'intelligence collective
- Découvrir et tester des outils d'intelligence collective
- Découvrir et tester des outils créatifs pour dynamiser les réunions
- Découvrir les différents rôles essentiels au bon déroulement d'une réunion

CONTENU

- Outils d'intelligence collective : le vote sans candidat, la pratique du cercle, l'Appreciative Inquiry, le World Café, la pratique de l'intervision...
- Outils créatifs pour dynamiser les réunions : les brise-glaces, la 'Fish attitude', l'importance des objectifs, l'envoyé spécial...
- Outils de management (analyse transactionnelle)

MÉTHODE

- Alternance entre temps théoriques et pratiques faisant appel à la participation de chacun-e.
- Temps de débriefing au service des objectifs et de l'intégration des notions.

FORMATEUR

Christophe VANDERROOST

Formateur chez Cap Action, ancien directeur d'école, passionné de pédagogie et de créativité.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F4007	CAP ACTION	Fondation Gendebien	rue de Bomel 154 5000 Namur	11-03-25 28-03-25	2	09:00 - 16:30

Gérer une équipe, tout un programme !

CIBLE

Responsables de petites et moyennes équipes, de groupes de travail, de projets...

OBJECTIFS

- Développer les conditions pour former une équipe qui collabore
- Agir de manière à réduire les tensions dans l'équipe
- Mieux connaître les atouts et les faiblesses de son style de management
- Adapter son style de management à ses collaborateur-ric-e-s
- Savoir donner du feedback constructif
- Développer et soutenir la motivation

CONTENU

- Développer son équipe :
 - Favoriser les conditions pour une équipe qui collabore
 - Les facteurs de réussite
- Mieux se connaître en tant que responsable :
 - Les tâches diverses du/de la responsable : communiquer, motiver et orienter
 - Quel type de responsable êtes-vous ? Analyse de profil
- Motiver ses collaborateur-ric-e-s
 - Les principaux leviers de motivation
 - Découvrir le niveau de maturité de ses collaborateurs
- Donner du feedback :
 - S'adapter à chaque situation et collaborateur : le Leadership situationnel
 - Recadrer positivement
 - Emettre une critique constructive
- Gérer le relationnel :
 - Faire face à des personnalités difficiles
 - Prendre en compte les besoins
 - Agir de manière à réduire les tensions
 - Intervenir dans les conflits entre ses collaborateur

MÉTHODE

Méthodes essentiellement interactives : informations théoriques, tests d'autoévaluation, analyses de situations réelles ou de cas proches de la réalité, réflexions et débats, exercices individuels et en groupe, mises en situation.

FORMATRICE

Caroline HAMAIDE

Formatrice Soft skills, people management, communication inter-personnelle, formation de formateur-ric-e-s depuis près de 10 ans. Longue expérience diverse en communication et journalisme écrit, radio et TV.

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F4008	Bruxelles Formation BF entreprises	Bruxelles Formation BF entreprises	rue de Stalle 67 1180 Bruxelles	17-03-25 24-03-25 31-03-25	3	09:00 - 16:30

L'ennéagramme : un levier pour valoriser nos différences dans le travail d'équipe

CIBLE

Toute personne désirant améliorer sa vie en équipe et sa communication avec autrui

OBJECTIFS

- Découvrir la dynamique des neuf profils définis par l'ennéagramme
- Identifier son propre profil et son impact dans le travail d'équipe

CONTENU

Dans toute équipe de travail, les différences de personnalité sont souvent sources de tensions exprimées ou latentes.

L'Ennéagramme décrit neuf profils (ou bases) de la personnalité et neuf chemins d'évolution. Chacun-e de nous privilégie une des bases et développe au cours de sa vie des contacts spécifiques avec d'autres bases. Chaque base a sa manière propre de percevoir le monde et de réagir aux événements.

Ce travail donne des clés pour mieux gérer notre réactivité immédiate face à l'autre, qui nous déroute, nous surprend ou nous irrite parfois profondément.

MÉTHODE

A partir d'un questionnaire, d'exercices variés et d'échanges... chacun-e est invité-e à découvrir son profil enneagramme et ceux avec qui il-elle a des liens.

FORMATRICE

Maëlle PREMONT

Psychologue et formatrice CFA

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F4009	Centre de Formation d'Animateurs	Le Monde en Soi	clos du Château d'Eau 8 1410 Waterloo	10-02-2025 11-02-2025 18-02-2025	3	09:30 - 16:30

Je (re)connais enfin les bases de la gestion administrative du personnel, du calcul et du budget des salaires

CIBLE

Fonctions de gestion administrative du personnel

OBJECTIFS

- Connaître les éléments essentiels de la législation relative au droit du travail
- Comprendre les démarches et obligations liées à l'engagement de personnes
- Maîtriser la gestion des contrats de travail, les modalités d'exécution, de rupture et de suspension du contrat
- Apprendre aux participant-e-s à lire une fiche de paie et à comprendre son contenu : brut, net, précompte...

CONTENU

- L'ensemble des démarches et obligations inhérentes à l'engagement de travailleur-euse-s assujetti-e-s à la sécurité sociale dont les formalités qui sont imposées par la législation sociale et fiscale
- La tenue des documents sociaux : registre du personnel (dimona), comptes individuels, fiches de paie, règlement de travail et contrats de travail
- L'analyse des différents contrats de travail et des éléments qui les composent : le contrat d'ouvrier-ère et d'employé-e...
- Les différentes formes d'interruption du contrat de travail : le licenciement avec préavis ou indemnité compensatoire de préavis ; la démission et la rupture d'un commun accord ; la rupture pour force majeure médicale (le trajet de réintégration)
- Les modalités d'exécution du contrat de travail et les causes de suspension de celui-ci : les incapacités de travail : les maladies, les jours fériés, le congé de maternité et le congé prophylactique ; les petits chômages ; les absences pour raisons impérieuses et familiales ; les congés payés
- Lecture d'une fiche de paie :
 - Les éléments composant la rémunération (brut, net, ONSS, cotisations spéciales, précompte...)
 - Explication du passage du brut au net
 - Présentation et calcul des primes de fin d'année, des pécules de vacances, des frais de déplacement...

MÉTHODE

La matière sera ponctuée d'un ensemble d'exercices pratiques. Cela aura pour avantage de mieux appréhender les notions vues tout au long des 3 jours de formation.

Un support couvrant l'ensemble du programme est remis aux participant-e-s. La matière est parcourue à l'aide de slides (powerpoint).

FORMATRICE

Laura WEBER

Conseillère et formatrice en gestion administrative du personnel à la Boutique de Gestion depuis 2017

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F4011	La Boutique de Gestion	La Boutique de Gestion	rue Henri Lecocq 47/1 5000 Namur	18-02-2025 20-02-2025 11-03-2025	3	09:30 - 16:30

Gestion de l'agressivité et du conflit

CIBLE

Toute personne qui se sent concernée par la thématique, que l'agressivité se situe au niveau de l'équipe ou dans la relation avec les résident-e-s, les bénéficiaires (désorienté-e-s ou pas) et/ou leurs familles

OBJECTIFS

- Découvrir les origines de l'agressivité et des réactions automatiques qu'elle suscite
- Interroger les participant-e-s sur leur rapport à l'agressivité, en particulier dans leurs pratiques professionnelles
- Mettre en évidence les liens entre la gestion des émotions, la communication, l'assertivité et la résolution des conflits
- Expérimenter des outils de gestion de conflit, outils pour désamorcer l'agressivité à sa source

CONTENU

L'agressivité est abordée sous l'angle relationnel dans toutes les relations de travail, que ce soit avec les bénéficiaires, leur entourage, mais également entre collègues et au sein de l'équipe.

Partant d'expériences vécues par les participant-es, la formation abordera :

- Les différents types d'agressivité : défensive ou offensive et leurs fonctionnements
- Les autres origines de l'agressivité

- 5 comportements en situation de conflit sur le lieu de travail selon Thomas & Killman
- L'impact des valeurs et des émotions pour mieux comprendre ce qui peut émerger lors d'un conflit
- Résolution des conflits et maîtrise de l'agressivité. Présentation et expérimentation de différents outils : communication non violente, dialogue partenarial, pyramide de Maslow, cohérence cardiaque, 4 accords toltèques etc.

MÉTHODE

Cette formation a pour objectif la « mise en action » des concepts développés. Elle constitue un levier qui doit permettre aux participant-es de développer de nouvelles capacités à appréhender leur quotidien professionnel.

- Méthodologie active et participative
- Espace d'analyse de situations vécues,

- d'observation, d'expression, d'écoute et de parole
- Concepts théoriques illustrés par des exercices de mise en situation, de communication, de partage d'expérience, etc.
- Invitation à identifier des pistes d'actions concrètes à mettre en place dès le lendemain

FORMATEUR

Paolo DOSS

Auteur-metteur en scène-interprète, conférencier, clown en hôpital. Formateur dans les domaines de la relation et de la communication

Code session	Opérateur	Lieu	Adresse	Dates	Jours	Horaire
F4010	CEFEM	Auberge de jeunesse de Charleroi	rue du Bastion d'Egmont 3 6000 Charleroi	30-01-2025 05-02-2025	2	09:00 - 16:00