

Séminaires et bilan

- > Vivre, communiquer et évoluer ensemble 2
- > Prendre sa place au sein d'un groupe 2
- > Travailler en réseau 3
- > Bien vivre les changements 3
- > Nouvelles situations, nouvelles compétences 4
- > Vingt ans de pratique... et après ? 4
- > Ethique et activité professionnelle 5
- > Gérer son stress pour éviter l'épuisement professionnel 5
- > Développer l'estime de soi 6
- > Vivre et pratiquer la « Résilience » 6
- > Accueillir et gérer une clientèle 7
- > Prévenir et gérer des conflits 7
- > Portfolio et bilan de compétences 8
- > Contacts 9

D'autres prestations peuvent être offertes selon les désirs et besoins spécifiques de chaque institution ou entreprise.

> Vivre, communiquer et évoluer ensemble

2

Ce séminaire vise à promouvoir une réelle culture relationnelle au sein d'une entreprise ou d'une administration en favorisant des conduites de collaboration, de coopération et de soutien réciproque.

Compétences visées

Capacité à

- communiquer de manière vraie et constructive avec ses partenaires et ses pairs
- promouvoir l'écoute l'expression personnelle
- connaître et exercer des techniques de résolution de conflits
- appliquer des principes déontologiques dans les relations professionnelles

Contenu

Sur la base des apports de la Programmation neurolinguistique, de l'Analyse transactionnelle et de la Théorie systémique ce cours favorise une bonne connaissance des ressources et des craintes de chacun-e en matière de communication. Sur la base de situations problèmes apportées par les participant-e-s, il permet d'explorer les richesses et les limites d'une relation d'aide entre collègues. Une place importante est faite aux techniques de résolution de conflits. Le séminaire peut aboutir à la création et/ou à l'application d'un code déontologique d'établissement.

Durée proposée (peut être adaptée)

2 journées

> Prendre sa place au sein d'un groupe

Ce séminaire donne des clés pour activer à bon escient les ressorts personnels de chaque participant-e dans sa relation aux autres. Particulièrement indiqué pour mieux gérer ses relations professionnelles, il débouche également sur une ouverture accrue aux diverses situations de la vie de tous les jours.

Compétences visées

Capacité à

- identifier ses ressources personnelles
- savoir les utiliser à bon escient
- identifier les obstacles
- apprendre à les contourner
- prendre sa place dans un groupe
- augmenter son aptitude et son aisance dans les relations

Contenu

Sur la base de diverses approches (théorie systémique, analyse transactionnelle, programmation neurolinguistique...) ce cours apporte une meilleure compréhension des diverses situations de groupe que rencontre chaque professionnel à son poste de travail et dans sa vie de tous les jours. Une large place est faite à l'analyse de situations dans la perspective de recherche de solutions constructives et écologiques.

Durée proposée (peut être adaptée)

2 journées

> Travailler en réseau

3

Ce séminaire se centre essentiellement sur l'identification des divers groupes en jeu dans une institution (collègues, clients, direction, autorités diverses, ...). Il aborde également les nombreux systèmes qui gravitent autour de l'institution ou de l'entreprise. Il vise à une meilleure compréhension des divers enjeux afin de permettre une position personnelle harmonieuse et plus efficace.

Compétences visées

Capacité à

- identifier les divers groupes partenaires
- mieux comprendre leur dynamique et leurs aspirations
- améliorer la compréhension des divers enjeux
- clarifier ses appartenances, ses loyautés et son indépendance
- favoriser des synergies entre les divers groupes
- adopter une vision « réseau »

Contenu

L'approche des divers réseaux se base essentiellement sur les principes de l'analyse systémique. Le travail se fait en trois temps : approche théorique, identification des divers systèmes en présence dans le vécu de chaque participant-e, investigation des possibilités personnelles d'évolution et de changement. De nombreux travaux pratiques permettront de vivre divers modes de fonctionnement et de développer les compétences personnelles d'analyse et de compréhension des réseaux.

Durée proposée (peut être adaptée)

1 journée

> Bien vivre les changements

Ce séminaire met l'accent sur le développement de la capacité de chacun-e à vivre les nombreuses évolutions des organisations, des aspects administratifs qui secouent les institutions ou les entreprises. Il ne néglige pas pour autant les changements liés à l'expérience, à l'âge, aux diverses évolutions personnelles. Il investigate les diverses positions possibles : adaptation, résistance au changement, enthousiasme, résignation... afin de dégager une ligne personnelle d'intégration constructive.

Compétences visées

Capacité à

- identifier les facteurs de changement
- comprendre leur incidence sur le vécu quotidien
- analyser ses attitudes personnelles face au changement
- faire le deuil des pratiques disparues
- transférer les compétences acquises vers de nouvelles pratiques
- dégager une ligne personnelle d'adaptation

Contenu

Une analyse des changements qui affectent et/ou enrichissent les pratiques de chaque participant-e est effectuée sur la base de travaux personnels. La prise de conscience des peurs, des résistances mais aussi des enthousiasmes et des attentes permet de déboucher sur une meilleure compréhension des enjeux personnels. Une analyse des diverses acquisitions dégage des aires de compétences transférables dans les nouvelles situations.

Durée proposée (peut être adaptée)

2 journées

Le début de l'activité professionnelle est une période particulièrement riche. Les acquisitions de la formation de base sont encore toutes proches et la routine ne s'est pas encore installée. C'est donc le moment idéal pour opérer une réflexion approfondie sur les expériences heureuses ou complexes des premiers mois ou années d'enseignement. Le cours « Nouvelles situations, nouvelles compétences », à travers une analyse de pratique, permet aux participant-e-s de faire le point sur leur nouvelle fonction professionnelle et de dégager les aires de compétences privilégiées de chacun ainsi que les zones à développer.

Compétences visées

Capacité à

- faire le point sur sa manière d'agir
- intégrer les acquisitions de la formation de base
- analyser ses pratiques professionnelles
- orienter ou réorienter certaines pratiques
- développer ses compétences de pratique réflexive

Contenu

Chaque rencontre permet d'analyser ses pratiques personnelles, d'en déceler les atouts et les limites, de définir les nouveaux axes d'approche. Une large place est faite aux techniques de la pratique réflexive : « Savoir se regarder pédaler pour mieux pédaler... »

Durée proposée (peut être adaptée)

2 journées

> Vingt ans de pratique...et après ?

Le concept de « développement durable » de chaque professionnel est au centre de cette approche. En effet, seule une démarche de création constante permet de se renouveler et de vitaliser ses expériences pour prendre des options constructives pour son avenir personnel et professionnel.

Le séminaire « Vingt ans d'enseignement...et après ? », est construit sur l'aphorisme « Féconder le passé pour enfanter l'avenir, que tel soit mon présent ». C'est ainsi que nous prendrons le temps d'investiguer les nombreuses expériences personnelles pour en tirer les axes essentiels capables de dynamiser notre pratique professionnelle.

Compétences visées

Capacité à

- analyser son parcours personnel
- en synthétiser les aspects dynamiques
- envisager les développements possibles
- développer de nouveaux projets
- donner sens à ses orientations personnelles

Contenu

La première rencontre se centre sur l'analyse des acquis réalisés durant chaque parcours personnel et professionnel. Les rencontres suivantes utiliseront tous les ressorts de la créativité de chaque participant pour imaginer sur cette base un futur redynamisé.

Durée proposée (peut être adaptée)

2 journées

Le séminaire « Ethique et activité professionnelle » cherche à affûter les outils de réflexion des cadres et des praticiens en posant des questions essentielles sur les concepts de morale, d'éthique, de déontologie et de valeurs.

Il vise à aider chacune et chacun à développer une pensée autonome fondée sur la compréhension des enjeux éthiques en œuvre dans toute activité professionnelle. Une large place est faite à la réflexion concertée entre tous les acteurs présents.

Compétences visées

- clarifier les concepts en lien avec l'éthique et l'activité professionnelle
- comprendre l'importance d'une réflexion éthique dans le cadre de toute activité.
- jeter les bases d'une réflexion collective en vue de l'élaboration d'une charte d'institution ou d'entreprise.

Contenu

Le cours débute par une approche des divers concepts liés à l'éthique. Puis, sur la base de situations concrètes apportées par les participant-es et par l'animateur ainsi que sur l'apport d'éléments bibliographiques, ces concepts sont actualisés en vue d'en saisir l'utilité dans le travail quotidien.

Une réflexion est conduite sur l'importance, les limites et le cadre d'une charte d'établissement ou d'entreprise.

Durée proposée (peut être adaptée)

2 journées

> Gérer son stress pour éviter l'épuisement professionnel

Le stress est une réaction indispensable à la survie des êtres vivants. C'est grâce à cette tension que nous pouvons nous adapter rapidement aux diverses sollicitations de la vie. Mal maîtrisé, le stress devient permanent et induit des troubles de l'attention, des souffrances physiques et psychologiques qui peuvent avoir des conséquences graves. Bien géré, au contraire, il nous permet d'être efficaces et dynamiques.

Compétences visées

Capacité à

- prendre en compte le rôle du stress dans la vie quotidienne
- comprendre ses propres réactions face à des situations stressantes
- trouver des pistes personnelles pour gérer les difficultés courantes et inattendues
- prévenir les situations d'épuisement professionnel

Contenu

Dans un premier temps le séminaire fournit des éléments de compréhension de ses propres réactions face à des situations stressantes. Puis, au travers d'apports théoriques et de nombreux exercices de mises en situation, l'accent est porté sur la constitution d'outils personnels de gestion du stress sur le site de travail et dans la vie de tous les jours.

Plutôt que de fournir des recettes, le séminaire offre l'occasion de puiser dans ses ressources personnelles pour prévenir, désamorcer ou gérer les inévitables situations difficiles qui surviennent sur le lieu de travail.

Durée proposée (peut être adaptée)

2 journées

L'estime de soi constitue un puissant moteur qui favorise le développement de compétences d'insertion et d'épanouissement personnel. Elle se fonde essentiellement sur une prise de conscience de ses compétences personnelles et sur une harmonisation entre l'être et le paraître. *Ce séminaire propose à chacun-e de prendre du temps pour s'observer, se questionner sur ses valeurs et renforcer ainsi sa propre estime de soi.*

Compétences visées

Capacité à

- identifier ses valeurs personnelles
- comprendre ses propres réactions
- connaître les fondements de l'estime de soi
- développer son auto-estime
- exprimer clairement ses besoins
- susciter l'estime de soi chez ses collègues et ses collaborateurs/trices

Contenu

Ce séminaire se propose d'investiguer les moteurs personnels qui fondent l'estime de soi puis de développer des stratégies propres à la susciter chez les participant-e-s. Il s'appuie sur diverses approches : théorie des systèmes, analyse transactionnelle, programmation neurolinguistique, intelligence émotionnelle. Ces approches théoriques sont actualisées au travers de nombreux exercices de mise en situation, de recherche personnelle et de travaux de groupes.

Durée proposée (peut être adaptée)

2 journées

> Vivre et pratiquer la « Résilience »

Chaque personne est le fruit d'une histoire complexe. Certain-e-s d'entre nous ont réussi à agencer les divers épisodes de leur vie de manière plus ou moins harmonieuse, ce qui leur permet de vivre le présent et d'envisager l'avenir d'une manière avec une certaine sérénité.

D'autres, soit parce qu'ils ont été confrontés à des situations très dures, soit parce qu'ils n'ont pas réussi à donner sens à certains épisodes de leur vie, restent en souffrance. L'approche « Résilience » ouvre des perspectives nouvelles sur l'utilisation judicieuse du vécu personnel afin de dynamiser le présent et l'avenir. Cette compétence est particulièrement utile dans des situations de changement personnels ou en tant que professionnel-le de l'aide.

Compétences visées

Capacité à

- connaître les principes de base de la Résilience
- opérer un retour sur soi pour mieux comprendre ses attitudes personnelles
- mettre en oeuvre des techniques efficaces face à des personnes en souffrance
- exercer des attitudes favorisant des attitudes résilientes chez soi et chez les autres

Contenu

Le séminaire aborde les principes de base de l'approche « Résilience » et de l'intelligence émotionnelle. Il propose une prise de conscience de ses besoins et de ses forces afin d'aboutir à la mise en oeuvre de stratégies constructives face à des personnes en souffrance

Durée proposée (peut être adaptée)

2 journées

> Accueillir et gérer une clientèle

7

La première impression qu'une personne se fait en entrant dans une institution influence largement les échanges à venir et sa vision de l'entreprise. Une rencontre de qualité permet d'instaurer des échanges commerciaux fructueux. Un accueil efficace dépend de plusieurs facteurs : organisation, attitude, langage...

Ce séminaire vise à concilier les attentes des trois partenaires en présence : l'entreprise, la clientèle et le personnel d'accueil.

Compétences visées

Capacité à

- adopter une attitude ouverte et accueillante
- identifier et améliorer ses pratiques d'accueil par téléphone ou en face à face
- transmettre un message clair et précis
- dissocier les aspects professionnels de ses besoins relationnels
- composer avec l'hétérogénéité des contacts

Contenu

Une réflexion personnelle et un échange entre les participant-e-s permettent de prendre conscience des diverses techniques d'accueil. Sur la base de ces observations, nous exercerons plusieurs approches en soulignant les points forts de chacune d'entre elles. Nous mettrons ainsi en évidence les éléments clé favorisant un accueil adapté. Les participant-e-s pourront immédiatement intégrer ces nouveaux modes de faire à leur pratique professionnelle.

Durée proposée (peut être adaptée)

2 journées

> Prévenir et gérer des conflits

Les conflits sont nécessaires et inévitables au sein des institutions. Cependant, la façon dont ils sont traités influence grandement le bien-être des partenaires et le bon fonctionnement de l'établissement. Du simple problème au conflit généralisé, il existe une palette de signes qui permettent de repérer les tensions latentes et à les désamorcer, que ce soit au niveau interpersonnel ou entre des groupes.

Compétences visées

Capacité à

- repérer les signes précurseurs du conflit
- comprendre le point de vue de l'autre
- modifier son mode de faire et fluidifier sa propre communication
- dissocier tâche et relation
- identifier ses besoins et savoir les combler

Contenu

Dans une première phase, un temps d'observation et de réflexion permet à chacun-e d'identifier et de comprendre ses propres modes d'action et leurs conséquences. Le séminaire se poursuit par une analyse d'une situation problématique vécue en tenant compte non seulement de sa propre position mais également du point de vue de tous les acteurs impliqués et des divers enjeux. Après avoir élaboré différentes hypothèses de régulation, nous exercerons des techniques de résolution de conflit basées sur la communication non-violente.

Durée proposée (peut être adaptée)

2 journées

La création d'un portfolio/bilan de compétence offre une occasion unique de prendre contact avec l'ensemble des expériences personnelles pour en dégager les acquis et les ressources. Une réorganisation de ces apprentissages permet de mettre en évidence les lignes de forces personnelles. Cette analyse en profondeur développe la confiance en soi et ouvre sur des perspectives nouvelles qui dégagent et dynamisent les orientations futures.

La démarche portfolio/bilan de compétences est réalisée selon les normes de l'Association romande pour la reconnaissance des acquis (ARRA) Elle débouche sur l'obtention d'une attestation officielle.

Compétences visées

Capacité à

- analyser son parcours personnel
- en dégager les acquis et ressources
- les réorganiser en terme de compétences
- dégager ses axes de développement personnel

Contenu

Introduction à la démarche

Inventaire des expériences

Analyse et autoévaluation

Introduction à l'autobiographie résumée

Synthèse des compétences et référentiels

Durée proposée

4 journées réparties sur trois mois

2 entretiens individuels de suivi

Suivi personnel par messagerie

Environ 40 heures de travail individuel

Nasca Formation

En Angola

Anne-Laure José
Av.4 de Fevereiro n°29
Luanda

Téléphone

921 66 00 60

E-mail

ajose@netplus.ch

En Suisse

Maurice et Isabelle Dirren
Avenue Pratifori 15
1950 Sion

Téléphone

027 322 48 74

E-mail

maurice.dirren@netplus.ch

isabelle.dirren@netplus.ch