



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

50 outils pour traverser la vie

Valentine Anciaux, Psychoéducation, M.Sc & Stéphanie de Schaetzen, orthophoniste

PROBLÉMATIQUE

Dans un monde où le burnout parental et professionnel augmente dans un contexte de crise sanitaire, il est tout à fait normal de se sentir désorienté. Entre la pression sociale, professionnelle, l'éducation des enfants, le couple, notre propre santé et notre épanouissement... Il y a de quoi avoir la tête qui tourne. On peut tenter de s'habituer à une vie compliquée ou choisir de s'équiper pour la traverser en trouvant un nouvel équilibre.

Cette formation offre une série de pistes pour une vie plus équilibrée et plus épanouissante.

Le premier module concerne l'organisation. Nous y retrouvons 10 outils qui permettront aux participants d'appréhender leur quotidien avec plus d'efficacité. Au terme de ce module, vous aurez en main les clés pour mieux gérer le temps, planifier efficacement les journées, prioriser les tâches de façon adéquate et vaincre la procrastination.

Le deuxième module permet au participant de prendre conscience de ses forces pour mieux gérer son énergie et atteindre ses objectifs sans s'épuiser. Le troisième chapitre permet d'apprivoiser ses émotions en évaluant ses capacités adaptatives lors de leurs apparitions. Le participant trouvera ensuite des propositions concrètes pour améliorer ses stratégies. Le quatrième module invite le participant à développer ses habiletés sociales pour mieux vivre en harmonie avec les autres. Et enfin, des experts ont été réunis pour vous partager leurs secrets pour une vie plus saine. On vous parle de sommeil, de gestion de l'énergie, de nutrition, d'activité physique, de spiritualité et de naturopathie.

Ces pistes peuvent être utilisées par le participant, ou être transmises en consultation pour accompagner petits et grands à comprendre leur fonctionnement et à développer leur potentiel, grâce à une optimisation de leurs forces, qu'ils pourront mettre au service de leur vie et du monde.

CLIENTÈLE

Cette formation s'adresse aux psychologues, psychothérapeutes, médecins, intervenants sociaux et en santé mentale.

perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE



perfectionnement.com
FORMATION EN LIGNE

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

6 heures.

FORMATRICES





perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

Stéphanie de Schaetzen est logopède (orthophoniste) de formation. Elle s'est spécialisée dans la prise en charge logopédique des troubles du langage écrit (dyslexie-dysorthographe), de la cognition mathématique (dyscalculie) et dans la prise en charge psychoéducative des troubles d'apprentissage et du comportement, principalement le TDA/H.

Elle a créé et coordonne l'escape Crescendo de Jodoigne (Belgique), un centre thérapeutique pluridisciplinaire pour enfants, adolescents et familles.

Elle a co-créé et gère Psychoéducation.be qui organise des événements dans les domaines de la psychologie et l'éducation : formations, conférences, colloques, spectacles...

Elle anime de nombreuses conférences et formations.

Valentine Anciaux a étudié la psychologie en Belgique et a complété sa formation par un Master en psychoéducation à l'Université du Québec à Trois-Rivières. Elle est actuellement intervenante auprès d'enfants et d'adolescents présentant des troubles d'apprentissage et des troubles du comportement et propose un soutien à l'éducation aux parents.

Elle donne également des formations aux enseignants et aux intervenants psychosociaux sur les approches innovantes en gestion de la motivation, de l'estime de soi, de troubles du comportement, troubles d'apprentissage et Trouble Déficitaire de l'Attention (TDA/H).

Elle a co-créé et gère Psychoéducation.be qui organise des événements dans les domaines de la psychologie et l'éducation : formations, conférences, colloques, spectacles...

Elles sont accompagnées de plusieurs professionnels : Magalie Le Gall, Françoise Roemers, Christian Junod, Isaline Delvenne, Céline Berger, Céline Cornez, Laurence Atterte, Johan Newell, Céline de Sart, Alexia Boucau, Lucie Cincinatis, Marie de Cort, Violaine de Halleux, Caroline Weiler, Stéphanie de Bournonville, Malorie Flahaux.

OBJECTIFS

1. Améliorer ses stratégies organisationnelles
2. Prendre conscience de ses forces pour optimiser son potentiel
3. Développer son répertoire de stratégies pour mieux accueillir ses émotions
4. Améliorer ses habiletés sociales
5. Adopter des habitudes pour une vie plus saine et mieux gérer son énergie

PRÉALABLE

perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE



Aucun.

CONTENU

1. Organise ta vie :

Au terme de ce module, vous aurez en main les clés pour mieux gérer le temps, planifier efficacement les journées, prioriser les tâches de façon adéquate et vaincre la procrastination. Il est composé de 10 outils :

1. Le bullet journal
2. Le cristal mapping
3. Deviens un as du ménage
4. Casser le mythe
5. La formule magique
6. La philosophie Kaizen
7. Des applis qui changent la vie
8. Des routines pour plus de productivité
9. 3 matrices pour prioriser
10. Devenez un paresseux intelligent

2. Développe tes pouvoirs :

A la fin de ce chapitre, vous connaîtrez vos forces pour les mettre au service du monde et les activer pour aller au bout de vos rêves.

Vous y retrouverez ces 10 pistes :

1. Découvre tes talents grâce aux Octofun
2. 4 questions pour prendre soin de ses rêves
3. Les défis autonomie
4. L'abondance
5. Le vision board
6. 2 techniques d'impact
7. L'Ikigai
8. Le strengthspotting
9. La zone de confort
10. Métaphore de la graine

3. Apprivoise tes émotions :

Vous recevrez ici des pistes concrètes pour accueillir les émotions qui vous traversent et mieux les comprendre. Elles n'auront presque plus de secrets pour vous.

Voici les 10 techniques à découvrir :

1. Autoévaluation



2. Calme tes pensées
3. Le seau des besoins
4. L'arc en ciel des pensées
5. Le porteur d'eau
6. Le mouvement des émotions
7. L'univers des sensations
8. La télécommande
9. La cocotte des émotions
10. La magie des listes

4. Vis en harmonie avec les autres :

Dans ce chapitre, vous expérimenterez différentes métaphores et outils provenant du management pour pouvoir accorder votre mode d'emploi avec celui d'autrui.

Voici 10 exercices :

1. Autoévaluation
2. Dessine ce que je vois
3. Les animaux du conflit
4. Le cadran d'Ofman
5. Se connecter à ses enfants
6. Le jeu de cartes de la relation
7. Le carnet Ohana
8. Le jeu des 7 erreurs
9. Illusions d'optique
10. Item évolution : un outil pour développer l'empathie

5. Prends soin de toi

Des experts ont été réunis pour vous partager leurs secrets pour une vie saine et épanouissante. On vous parle de sommeil, de gestion de l'énergie, de nutrition, d'activité physique, de spiritualité, de naturopathie...

Voici 10 habitudes à développer :

1. Bien dormir
2. La pause RRR
3. Une alimentation équilibrée
4. Développer sa spiritualité
5. Découvrir le Yoga
6. Initiation à l'aromathérapie
7. Objectif 0 sugar
8. Gérer son énergie
9. Les bienfaits du sport
10. Prenez soin de votre nerf vague



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Formation sous forme d'exposé magistral et de mises en situation

ATTESTATION

Une attestation de participation de 6h sera remise aux participants ayant complété la formation.

BIBLIOGRAPHIE SOMMAIRE

Aberkane, I (2016). Libérez votre cerveau. Paris: Robert Lafont

Allen, D (2015). S'organiser pour réussir: La méthode Getting Things Done ou L'art de l'efficacité sans le stress. Paris : Alisio

André, A., Jollien, A., Ricard, M (2017). Trois amis en quête de sagesse. Paris : J'ai lu

Art-Mella (2019) Emotions, enquête et mode d'emploi, tome 1

Art-Mella (2020) Emotions, enquête et mode d'emploi, tome 2

ASSTAS. L'empathie au travail est bonne pour la santé.

<http://asstsas.gc.ca/sites/default/files/publications/documents/Fiches/FT22-empathie-FR-web.pdf>

Beaulieu, D (2014) Technique d'impact pour grandir, des illustrations pour développer l'intelligence des enfants. Montréal : Québec Livres

Beaulieu, D (2014) Technique d'impact pour grandir, des illustrations pour développer l'intelligence des adolescents. Montréal : Québec Livres

Beaulieu, D (2014) Technique d'impact pour grandir, des illustrations pour développer l'intelligence des adultes. Montréal : Québec Livres

perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

Byron, K (2003). *Aimer ce qui est*. Québec : Synchronique éditions

Carroll, R (2018). *La méthode bullet journal*. New York: Mazarine

Csikzentmihalyi, M (1990) *Vivre La psychologie du bonheur* Paris: Robert Lafont

De Bono, E (2013). *La boîte à outils de la créativité*. Paris : Eyrolles

Ellis, A., Greiger, R. (1977). *Handbook of Rational-Emotive Therapy*. New York: Springer Publishing Company.

Feist, G. J., & Barron, F. (1996, June). Emotional intelligence and academic intelligence in career and life success. Paper presented at the Annual Convention of the American Psychological Society, San Francisco, CA.

Frederickson (2014). *Love 2.0*. Lieu : Marabout

Garcia, H & Miralles, F (2018). *Ikigai, découvrez votre mission de vie*. Paris : Harmonie Solar

Goleman, D (1997). *L'intelligence émotionnelle 1. Comment transformer ses émotions en intelligence*. Paris : Editions Robert Lafont

Linley, A (2008). *Average to A+ realising strengths in yourself and others*. Coventry: CAPP Press

Medjat, N. Gil, P., Lacroix, P. (2016). *Neurolearning, les neurosciences au service de la formation*. Paris : Eyrolles.

Mischel.W., Ebbesen. E.B., Raskoff Zeiss.A (1972) *Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification*. vol. 21, 204–218 p.

Mulletier, C., Bertholet, G., Lang, T (2014). *La gamification*. Paris : Eyrolles

Rohde, M (2016). *Initiation au sketchnote: Le guide illustré de la prise de notes visuelles*. Paris : Eyrolles

perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

Rohde, M. (2017). Le guide avancé du sketchnote: Techniques et pratique de la prise de notes visuelles. Paris : Eyrolles

Rosenberg, M (1999) Les mots sont des fenêtres ou des murs. Genève : Jouvence

Salovey, P & Mayer, J (1990) *Emotional intelligence*. Sage Journals Volume: 9
issue: 3, p 185-211, March 1.

Seligman, M., Peterson, C & Park, N (2005). *Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life*. Vol.6, 25-41p.

Servan-Schreiber, F.(2014). Power patate. Vanves: Marabout

Université de paix. (2010). Graines de médiateurs II, guide pratique. Namur :
Edition Université de Paix et Fondation Bernheim

Viau, R. (1994). La motivation en contexte scolaire. Bruxelles : de Boeck

Waldinger, R (2015). What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness. TED Talk.

https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness/transcript?language=fr

Wiseman, T (1996) A concept analysis of empathy. Journal of advanced nursing 23. Vol. 6 1162-1167