

Infos pratiques

>> Groupe

de 10 à 15 personnes

>> Dates

Lundi 9 & mardi 10 décembre 2019

Durée : 2 journées de 9h30 à 16h30

>> Formatrice

Lysiane MOTTIAUX,

Formatrice à l'Université de Paix

>> Lieu

Auberge de jeunesse « Jacques Brel »

Salle Magritte

30, Rue de la Sablonnière—1000 Bruxelles

>> Référence : ES2019

Cette formation est gratuite pour les travailleurs de l'insertion socioprofessionnelle bruxelloise.

S'inscrire

Les inscriptions à la formation de l'Université de Paix se réalisent en ligne à partir du site :

www.universitedepaix.be

Les inscriptions sont gratuites mais obligatoires et reçues dans la limite des places disponibles.

Inscriptions : 081 55 41 40

www.universitedepaix.be

Université de Paix asbl

Basé sur le *Dialogue* et sur les principes de respect et de vérité des faits et de respect des personnes, le travail de l'Université de Paix porte principalement sur la gestion positive des conflits.

Fondée il y a plus de 50 ans par Dominique Pire, lauréat du Prix Nobel de la Paix, pluraliste depuis sa fondation, l'Université de Paix est un lieu de rencontre, de réflexion et de formation dont la finalité est de contribuer à l'établissement d'un climat de compréhension et de respect mutuel pour une société participative, juste et responsable.

>> Contact

Université de Paix asbl

Boulevard du Nord 4

5000 Namur | Belgique

081 55 41 40 | info@universitedepaix.be

www.universitedepaix.be

FFCISP

Le FFCISP est un Fonds de sécurité d'existence dédié à la formation continuée des travailleurs de l'insertion socioprofessionnelle bruxelloise.

>> Contact

FFCISP

C/o FeBISP

Cantersteen, Galerie Ravenstein, 3 boîte 4

1000 Bruxelles | Belgique

02 537 72 04 | ngo@febisp.be

www.febisp.be

Université de Paix asbl

De la prévention
à la gestion positive des conflits



Développer l'estime de soi

Avec le soutien du Service Public Francophone
Bruxellois et de la Région Bruxelles-Capitale



«J'ai peur de ne pas être à la hauteur.»

«Il m'a dit que j'étais incompetent, cela doit être vrai.»

«Les autres sont meilleurs que moi, je ne suis pas intéressant.»

Il nous est tous arrivé de douter de nos compétences et de notre capacité à affronter certaines situations.

Et pourtant, chacun possède des qualités et des points forts sur lesquels il peut s'appuyer en cas de difficulté.

Personnes concernées

Uniquement les travailleurs de l'insertion socioprofessionnelle bruxelloise

Objectifs

- Mieux se connaître.
- Identifier ses croyances limitantes pour les dépasser.
- Pouvoir clarifier ses valeurs et adapter ses comportements par rapport à celles-ci.
- Identifier ses émotions et les besoins sous-jacents.
- Mettre en place des actions pour atteindre ses objectifs.

Inscription obligatoire :
www.universitedepaix.be

Contenu

- Auto-diagnostiquer notre niveau d'estime de soi.
- Identifier nos valeurs personnelles.
- Prendre conscience de nos croyances et de leurs conséquences sur la perception de notre valeur.
- (Re)prendre la responsabilité de nos comportements.
- Clarifier nos objectifs pour agir en cohérence avec ceux-ci.

Méthodologie

- Active et créative.
- Exercices pratiques à partir des expériences personnelles.
- Partages et échanges entre les participants.