

Découvrez nos publications



Pour commander ces ouvrages

Vous pouvez vous adresser au secrétariat de PRH-Belgique :
 secretariat@prh.be ou le commander via le site

ÊTRE SOI

Et ensemble, changer le monde

FORMATION 2019 - 2020



LE MONDE CHANGE

Notre société fait face à des crises de plus en plus sévères : sociale, environnementale, migratoire, économique... Des signaux nous indiquent que nous sommes arrivés au bout d'une logique, d'un système et qu'il est temps d'amorcer un grand tournant.

Heureusement, nous sommes nombreux à aspirer à une transition vers un monde plus humain. Un monde dans lequel les hommes et les femmes vivent plus reliés avec eux-mêmes, avec les autres et avec la planète.

Cette transition est déjà en marche dans des milliers de projets, d'initiatives et de réalisations concrètes. De nombreuses personnes s'engagent avec cœur et détermination dans une autre manière d'être soi et de vivre ensemble.

Ce monde plus humain, nous le portons chacun en nous ! Nous avons tout pour le faire advenir : nos capacités, notre dynamisme, notre créativité... un potentiel humain encore trop peu libéré ! Choisissons de le mettre en priorité. Choisissons d'y croire et de le vivre.

Nous croyons en votre potentiel et nous développons depuis 50 ans une pédagogie efficace qui accélère le déploiement des personnes et des groupes.

Nous sommes là pour vous aider, pour que vous puissiez être pleinement vous-même et qu'ensemble nous construisions ce monde plus humain.

L'équipe des formateurs



Edito	1
Sommaire	2
La formation PRH	4
Les domaines de formation	6
■ Les types de formation	10
■ Les stages	10
■ L'accompagnement individuel	11
■ Bilan et plan de formation	11
■ Les actions sur mesure	11
■ L'accompagnement du burn-out	12
Spécificité de la méthode PRH	14
Programmation 2019-2020	
CONFIANCE EN SOI, AUTONOMIE, SOLIDITÉ	
■ Qui suis-je ?	16
■ Me vivre plus harmonieusement	18
■ La vie en moi et ses entraves	19
■ Grandir en confiance	20
■ Ateliers :	21
- Vivre le changement en gardant ses valeurs	
- M'affirmer avec respect	
VIE ÉMOTIONNELLE, CORPS, SENSIBILITÉ	
■ Corps et ouverture à mon monde intérieur	22
■ Mon corps et ma croissance personnelle	23
■ A l'écoute de mon monde intérieur	24
■ Relation à mon corps	26
VIE RELATIONNELLE & AFFECTIVE - COMMUNICATION CONSTRUCTIVE	
■ Mieux prendre ma place dans mes groupes	27
■ Aimer et me laisser aimer	28
■ Me dégager de mes déséquilibres en relation	30

CHOIX, QUÊTE DE SENS

■ Entraînement à la prise de décision	31
■ Avancer en cohérence dans mon quotidien	32
■ Explorer mon expérience de transcendance	33
■ Mes priorités d'engagement	34

COUPLE ET ÉDUCATION

■ La communication dans le couple	35
■ Construire notre avenir de couple	36
■ Progresser dans sa relation de couple	37
■ Aider mes enfants à grandir	38

CHEMINEMENT APPROFONDI

■ Je choisis d'accélérer ma croissance	39
■ Me comprendre en profondeur	40
■ Aller au bout de mon authenticité	41
■ Pour une aide efficace aux personnes	42
■ FPM	43

GRAC

■ La vie nous appelle... Profitons-en !	44
■ Mieux me connaître par l'expression créative	44
■ Comprendre et exprimer ce qui se passe en moi	45
■ Mes sensations, un univers à explorer	45
■ Une juste affirmation de moi : tout un défi	46
■ Gérer ses tensions, c'est vraiment bon !	46

L'organisme PRH

Contacts	49
Les tarifs	50
Calendrier	52
Bulletin d'inscription	56

OSONS ALLER VERS L'ESSENTIEL

Nous avons tous des aspirations à être heureux, à aimer, à avancer avec sérénité, à grandir en confiance, à mieux vivre nos relations. Nous avons souvent le désir de vivre plus de légèreté et de bien-être dans notre quotidien, avec les autres et dans l'environnement qui est le nôtre. Envie aussi, de donner plus de sens à notre vie...

Toutes ces aspirations, nous vous invitons à les écouter et à les prendre au sérieux. Nous pouvons vous y aider.



Oui, c'est possible !

ETRE ACTEUR DE SA VIE...

Trop souvent, nous cherchons les réponses à l'extérieur de nous-mêmes. Nous pouvons avoir l'impression de subir, de nous diluer, ou au contraire de trop contrôler, et de perdre ainsi notre liberté intérieure. Pourtant, chacun a, en lui, les ressources pour conduire sa vie.

... CELA S'APPREND !

PRH propose un chemin. Un chemin pour vous apprendre à mieux vous connaître dans vos qualités et potentialités, dans vos fonctionnements, dans ce qui vous rend unique. Un chemin pour apprendre à mieux gérer ce qui vous pose problème et à vous vivre plus harmonieusement. Pour devenir plus efficace et respectueux de qui vous êtes. Un chemin pour aussi être aidé à faire les choix qui donnent véritablement et durablement du sens à votre vie.

Développez votre potentiel !

DES OUTILS À VOTRE SERVICE !

PRH vous aide à explorer votre vécu grâce à des outils simples et pertinents. Vous allez plus loin que ce que vous savez déjà. Vous apprenez à lire en vous et à sentir ce qui est juste et constructif pour bâtir votre vie.

Tout être humain possède en lui la capacité d'évoluer et de s'accomplir

André Rochais



LES DOMAINES DE FORMATION

Notre offre de formation est large. Elle permet d'aborder les différentes facettes de votre vie. Elle est répartie en 6 domaines.



CONFIANCE EN SOI, AUTONOMIE, SOLIDITÉ



Il n'est pas toujours facile de faire face aux multiples situations de la vie quotidienne, de rester soi, d'assurer et d'avoir confiance... Or pour être heureux, pour vivre qui on se sent être en profondeur, il est nécessaire de bien se connaître et d'acquérir une véritable solidité intérieure, quelles que soient les épreuves que nous pouvons traverser. C'est en nous appuyant sur ce que nous avons de bon, de beau et de solide en nous que nous pouvons avancer. A partir de là, nous pouvons aussi regarder et aborder nos difficultés et nos blessures avec plus de sérénité. Nous pouvons grandir en autonomie intérieure, être moins dépendant du regard et de l'influence des autres.

PRH peut vous aider à mettre à jour votre identité profonde, à vivre votre spécificité, à devenir libre et autonome et à avoir une meilleure estime de vous-même.

VIE ÉMOTIONNELLE, CORPS, SENSIBILITÉ



Pour favoriser notre épanouissement et mener une vie équilibrée, nous avons à tenir compte de notre corps et de nos émotions. Ils ont un réel impact sur notre bien-être. Notre corps enregistre, révèle et reflète qui nous sommes. Nous y puisons pour une grande part notre énergie. Nos émotions nous renseignent sur ce qui est touché en nous. Nous pouvons apprendre à écouter tous ces messages, à les décoder plus loin, à les prendre en compte et à les réhabiliter à leur juste place... pour vivre une plus grande harmonie et unité.

PRH a développé une méthode pour apprendre à analyser nos sensations. Cet outil précieux et spécifique à la formation PRH permet d'en apprendre beaucoup sur vous, par des chemins jusqu'alors inexplorés.

VIE RELATIONNELLE ET AFFECTIVE, COMMUNICATION CONSTRUCTIVE



Qu'elles soient amicales, professionnelles ou amoureuses, nous aspirons à vivre des relations de qualité vraies et respectueuses. Et pourtant : quel défi ! La communication est souvent une tâche délicate. Nos réactions nous jouent des tours et empoisonnent parfois nos relations, nous empêchant d'être vraiment nous-mêmes, en relation à l'autre.

Faire la clarté sur nos différentes relations, repérer ce qui interfère dans nos liens, identifier ce qui est de notre responsabilité et ce qui ne l'est pas... est essentiel pour vivre nos relations avec lucidité et maturité.

Le travail avec la méthode PRH peut vous éclairer et aider à vous positionner, à vous affirmer de manière respectueuse de vous et de l'autre, à ne plus sans cesse "réagir" ou "se taire" mais "être" vous-même en profondeur, libre et authentique.

CHOIX, QUÊTE DE SENS



Nous sommes en permanence sollicités par de multiples choix quotidiens. Comment dès lors établir des priorités et prendre des engagements sans nous nier, sans nous déresponsabiliser, sans trop en faire, sans tergiverser ? Tôt ou tard aussi, et souvent à des étapes-clefs de notre vie (engagement dans la vie professionnelle, de couple, de famille ou lors de crise ou difficultés personnelles), la question du sens de notre vie se pose... Comment s'y prendre pour y voir clair ?

PRH peut vous aider à explorer ce qui est essentiel pour vous par l'écoute de vos intuitions, par la mise en évidence de vos engagements importants et par une méthode de discernement spécifique qui vous permet d'être à l'écoute de vos véritables aspirations et de décider en accord avec vous-même tout en tenant compte du réel.

COUPLE ET ÉDUCATION



Les réalités de la vie de couple et de famille ont beaucoup évolué. Que ce soit en matière d'engagement, d'autonomie, de liberté, d'autorité... les modèles reçus de notre histoire familiale ne suffisent pas pour les aborder avec sérénité. Comment construire de manière harmonieuse notre vie de couple ? Comment éduquer nos enfants pour les aider à être confiants, heureux et engagés dans leur propre vie ? Comment aider chacun à trouver sa place dans la famille, quelle que soit la composition de celle-ci ?

S'il n'y a pas de modèle à suivre, PRH peut cependant vous donner des clés de compréhension et des points de repère pour vous aider à trouver en vous ce qui vous correspond et est épanouissant.

CHEMINEMENT APPROFONDI



En matière de cheminement personnel, nous pouvons nous laisser guider par nos centres d'intérêt en fonction de nos priorités du moment. Nous pouvons également choisir d'accélérer notre croissance, aller plus loin dans la connaissance de nous-mêmes et ressentir le besoin d'un parcours balisé qui permet de continuer à cheminer dans la durée avec une plus grande efficacité. Et, qui sait, peut-être avons-nous des dispositions naturelles pour aider les autres ?

PRH propose des formations sur des thèmes plus spécifiques tels que "mon système de défense", "prendre en main ma guérison", "mon passé d'enfant"... pour gérer votre croissance. PRH propose aussi de vous engager dans un parcours de formation personnelle méthodique (FPM – voir page 11).



LES TYPES DE FORMATION

Pour vous aider à progresser à votre rythme et selon vos besoins, PRH vous propose des formations, de l'accompagnement individuel et la possibilité d'établir un bilan et un plan de formation (la formation personnelle méthodique). Ces moyens sont complémentaires. Combinés, ils constituent un ensemble cohérent et efficace qui permet de soutenir et d'accélérer votre processus d'évolution.

PRH vous accompagne !

■ ■ ■ LES STAGES

- **Les sessions PRH** constituent la pièce maîtresse de la formation PRH. D'une durée de 2 à 5 jours, elles permettent un travail approfondi et favorisent une réelle évolution personnelle. Vous prenez un temps pour vous, hors du quotidien pour avancer sur le thème choisi. Vous recevez des éclairages et apprenez progressivement une méthode pour avancer de façon autonome. Vous rencontrez d'autres, engagés comme vous dans la même démarche... dans un climat de respect et de bienveillance.
- **Les groupes d'accompagnement (GRAC)** permettent de prolonger le bienfait des sessions. De 6 à 9 rencontres sont programmées sur l'année pour stimuler votre travail personnel et concrétiser l'avancée dans votre quotidien. Vous poursuivez l'observation de vous-même et vous entraînez à la pratique de l'analyse PRH. Idéal pour soutenir les fruits de vos découvertes en session et continuer à progresser, en ne vous sentant pas seul(e) sur votre route.
- **Les ateliers (A)** permettent d'explorer un thème et d'expérimenter la méthode PRH. Ils s'adressent particulièrement à ceux ou celles qui veulent découvrir PRH ou disposent de peu de temps, tout en souhaitant cependant avancer.

■ ■ ■ L'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Vous avez envie de faire la clarté sur ce que vous vivez, vous avez une décision importante à prendre, vous vivez une période difficile, vous voulez évoluer, vous déployer plus ou aborder différemment certaines choses... ? Un accompagnateur PRH peut vous aider. De façon régulière ou ponctuelle, au cours d'un entretien, vous expérimentez qu'être écouté et compris en profondeur permet de vous ouvrir à de nouvelles pistes pour avancer. Vous évoluez à votre rythme dans une relation de confiance. La durée dans le temps et la fréquence se définissent avec l'accompagnateur, en fonction de vos besoins.

■ ■ ■ BILAN ET PLAN DE FORMATION

Vous avez déjà une certaine expérience de la formation PRH; cette méthode vous convient bien, vous souhaitez aller plus loin et avancer de façon plus structurée dans votre parcours personnel. La formation personnelle méthodique (FPM) permet de faire le point, de poser un regard global sur votre cheminement et de regarder comment poursuivre concrètement votre route. Vous prenez trois jours pour rédiger votre bilan, vous le partagez avec un formateur et dialoguez avec lui de vos objectifs pour l'année à venir. Le formateur est ainsi témoin de votre avancée et vous stimule dans celle-ci.

■ ■ ■ LES ACTIONS SUR MESURE

PRH intervient sur demande au sein des entreprises, asbl, administrations, écoles, crèches, hôpitaux, groupes de travail... Nous déterminons avec vous la formation la mieux adaptée à vos besoins et à vos intérêts spécifiques. Nos principaux domaines d'intervention : développement des ressources personnelles, accompagnement du changement, prise de décision, formations à l'écoute, développement des capacités relationnelles, accompagnement individuel ou collectif...

Intéressé ? Prenez contact avec un formateur
(voir liste en page 49)

L'ACCOMPAGNEMENT DU BURN-OUT



VOUS ÊTES EN BURN-OUT ET VOUS VOUS SENTEZ DÉMUNIS.

PRH propose un accompagnement spécifique pour vous aider à :

- Recharger vos batteries
- Accepter ce qui vous arrive
- Sortir du cercle vicieux de la culpabilité
- Identifier ce qui a entraîné le burn-out
- Mieux cerner votre identité profonde
- Mettre en place de nouveaux réflexes pour un meilleur équilibre de vie
- Réajuster votre projet de vie

DES RENCONTRES INDIVIDUELLES OU EN PETITS GROUPES SONT ORGANISÉES RÉGULIÈREMENT.

Principaux thèmes abordés :

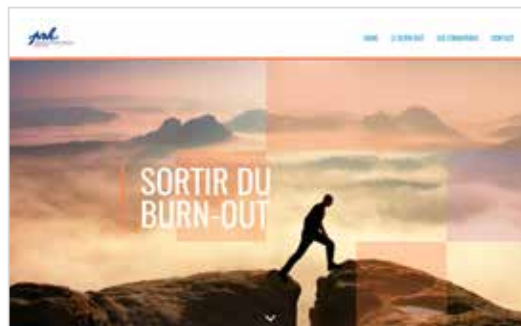
- Comprendre le burn-out
- Comment en suis-je arrivé là ?
- Etapes et pistes pour en sortir
- Prendre soin de moi. Comment m'y prendre ?

Pour en savoir plus, prenez contact avec un formateur !
(voir liste en page 49)

Le burn-out, j'en sors !

PLUS D'INFOS SUR :

www.leburnout.be



SPÉCIFICITÉ DE LA MÉTHODE PRH

- **Une approche basée sur le potentiel.** C'est en prenant appui sur ce que vous êtes en profondeur que vous pouvez avancer, même dans ce qui est difficile. C'est porteur, efficace et motivant.
- **Une connaissance de soi à partir de son expérience de vie.** Vous vous observez et travaillez à partir de votre vécu, de votre réel. Votre avancée ne reste pas théorique, elle a un impact concret dans votre vie.
- **Des questions ciblées et pertinentes.** Elles vous mettent en contact avec votre intériorité. Vous apprenez ainsi à lire en vous et allez plus loin que ce que vous savez déjà.
- **Une méthode d'analyse de sensation et une méthode de discernement, spécifiques à PRH.** Elles vous permettent d'ouvrir les possibles, de sentir et trouver progressivement votre propre route et de travailler de façon autonome
- **La référence à la recherche PRH.** Pour approfondir votre recherche personnelle, vous êtes accompagné. Le formateur vous donne des apports et des repères pédagogiques. Vous recevez également des textes permettant de continuer, clarifier et élargir la compréhension de vos observations.
- **Un partage authentique.** Vous êtes invité à exprimer ce que vous avez découvert. Librement, sans obligation. Vous découvrez les bienfaits et la puissance de la prise de parole dans le travail sur soi.
- **Un cadre vitalisant.** Lors des stages, vous expérimentez le travail individuel au sein d'un groupe. Votre expérience est enrichie par l'écoute de l'avancée des autres. Vous bénéficiez d'un climat d'écoute, de respect, de non-jugement et de confidentialité qui favorise l'expression de soi en liberté.

■ ■ ■ PAR QUOI COMMENCER ?

Pour débiter, la session "Qui suis-je ?" est la formation de base recommandée. Outre le thème abordé, elle donne les repères et les éléments clés pour avancer. Elle vous permet d'avoir un bon aperçu de la démarche proposée par PRH. Cependant, suivant vos besoins ou centres d'intérêt, vous pouvez commencer par une session explorant un autre thème. Nous indiquons sous chaque présentation de formation les conditions de participation. N'hésitez pas à prendre contact avec un formateur. Il pourra vous conseiller.

■ ■ ■ LOGEMENT SUR PLACE

Pour certaines formations, le logement sur place est proposé. Pourquoi ?

Disposer d'une chambre permet de profiter, pleinement et dans la continuité, de ce temps que vous vous offrez, en compagnie d'autres qui, comme vous, sont en chemin. Cela permet d'intégrer pleinement les découvertes de la journée et de prolonger la richesse des échanges. Cela permet aussi le repos pendant le temps de midi. Rentrer chez soi implique souvent d'avoir à replonger, malgré soi, dans le quotidien, et d'être ainsi détourné du travail intérieur qui se fait. Loger sur place est vraiment conseillé même si cela reste tout à fait libre.

■ ■ ■ PROGRAMMER VOTRE PARCOURS

Lorsque vous êtes familiarisés avec la méthode PRH et que vous souhaitez avancer de manière efficace et cohérente, nous vous proposons d'établir un parcours de formation sur 12 à 18 mois en dialogue avec un formateur pour vous soutenir dans votre engagement. Vous combinez plusieurs types de formations différentes (par exemple suivre une session, 6 à 8 séances d'accompagnement individuel et un groupe d'accompagnement en un an).

Dans le cadre de votre engagement dans ce processus de formation continue, une remise de 10% sur l'ensemble de la formation vous est accordée (excepté sur le tarif social). Pour plus de détails, adressez-vous à un formateur.



STAGE
4 JOURS

Qui suis-je ?

Vous cherchez à mieux vous connaître, à retrouver le bon goût d'être vous et à grandir en assurance ? Cette formation vise à acquérir une plus grande solidité et une meilleure estime de soi.

PRINCIPAUX THÈMES ABORDÉS

- L'image que vous avez de vous et l'influence qu'ont les autres dans votre vie
- Vos richesses personnelles, vos aptitudes, vos valeurs... parfois mal connues
- La place du mental qui tantôt coopère, tantôt ralentit votre croissance
- Comprendre vos réactions parfois insatisfaisantes
- Les pistes et attitudes pour progresser...

2019		
Sa 12 oct (9h) au Ma 15 oct (18h)		Véronique Decabooter
Sa 26 oct (9h) au Ma 29 oct (18h)		Sandrine Knaepen
Ma 5, 12, 19, 26 nov (9h - 18h)		Brieuc Denis
Je 28 nov (9h) au Di 01 déc (18h)		Sébastien Maréchal
2020		
Je 30 jan (9h) au Di 2 fév (18h)		Sophie Minne
Lu 27 jan, 3, 10, 17 fév (9h-18h)		Véronique Decabooter
Sa 22 fév (9h) au Ma 25 fév (18h)		Vivien Joly accompagné de Sophie Minne
Ve 6, 13, 20, 27 mars (9h - 18h)		Sébastien Maréchal
Sa 04 avril (9h) au Ma 07 avril (18h)		Sandrine Knaepen
Sa 30 mai (9h) au Ma 2 juin (18h)		Véronique Decabooter
Je 02 juil (9h) au Di 05 juil (18h)		Sandrine Knaepen
Sa 1er août (9h) au Ma 4 août (18h)		Sophie Minne
Sa 19 sept (9h) au Ma 22 sept (18h)		Véronique Decabooter
Je 12, 19, 26 nov et 03 dec (9h - 18h)		Brieuc Denis
Di 27 déc (9h) au Me 30 déc (18h)		Sébastien Maréchal

CE QUE PEUT VOUS APPORTER CE STAGE

- Accéder à une meilleure connaissance de vous-même.
- Développer l'estime de vous.
- Identifier vos capacités et aspirations essentielles.
- Clarifier les conditions qui vont faciliter le déploiement de votre personnalité et votre mieux-être.
- Des outils pour progresser vers une solidité personnelle, vous donnant de l'assurance dans la vie.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Cette formation est accessible à tous.



Je me suis inscrite à ce stage parce que j'avais envie de changer... non pas de changer d'engagements, de profession, de conjoint... mais de changer intérieurement. J'ai une vie pleine avec beaucoup de positif mais je me voyais comme si je regardais ma vie sur un écran, sans ressentir tout ce qui était positif en moi et autour de moi. Pendant ce stage, j'ai vraiment pu ressentir ce qui fait la richesse de ma personnalité, sans nier mes fragilités. J'ai retrouvé ma vie d'avant le stage avec tellement plus de saveur, de couleur, de présence à l'autre.

Blandine



STAGE
4 JOURS

Me vivre plus harmonieusement

Vous souhaitez vivre en accord avec vous-même et garder les rênes de votre vie en mains. Découvrez comment mieux conduire votre vie.

PRINCIPAUX THÈMES ABORDÉS

Cette formation vous permet :

- de faire le point sur vos manières de fonctionner, à tous les niveaux de votre personne
- d'identifier les ajustements possibles
- de prendre des décisions afin de rééduquer vos fonctionnements en référence à ce qui est le plus essentiel pour vous.

2020

Je 30 juil (9h) au Di 02 août (18h)

Sandrine Knaepen

CE QUE PEUT VOUS APPORTER CE STAGE

- Comprendre les divers fonctionnements de votre personnalité, ceux qui sont satisfaisants, ceux qui peuvent être améliorés.
- Découvrir comment vous prendre en main pour remettre de l'ordre en vous et vous vivre plus harmonieusement.
- Exercer votre liberté personnelle et décider lucidement.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Il est nécessaire d'avoir suivi au moins la formation "Qui suis-je ?".



STAGE
5,5 JOURS

La vie en moi et ses entraves

Renouez avec votre personnalité grâce à l'expression graphique et/ou plastique qui ouvre sur une connaissance nouvelle de vos dynamismes personnels.

PRINCIPAUX THÈMES ABORDÉS

Ce stage vous offre la possibilité de vous connaître par la médiation des couleurs, des lignes et des formes. Chaque jour, vous exprimerez ce que le thème du jour éveillera en vous. Puis, par une méthode d'analyse écrite, vous pourrez mettre en mots ce que vous avez réalisé et saisir l'intelligence qui se dégage de votre travail.

Pédagogie créative à la portée de tous !

2020

Ma 02 juin (18h) au Di 07 juin (18h)

Brieuc Denis

CE QUE PEUT VOUS APPORTER CE STAGE

- Expérimenter votre capacité à exprimer votre ressenti, vos sentiments, vos réalités psychologiques, de manière nouvelle et originale.
- Devenir plus spontané et exprimer plus librement vos dynamismes les plus essentiels, grâce aux moyens pédagogiques éprouvés.
- Mieux comprendre ce qui peut entraver votre développement actuel.
- Trouver le chemin à prendre pour vous déployer librement et gagner en efficacité dans votre vie quotidienne.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Cette formation est accessible à tous.



STAGE
3 JOURS

Grandir en confiance en soi

Développez votre capacité à entreprendre et à communiquer. Augmentez votre capacité à oser, à vous exprimer, à vous engager dans l'action et dans vos relations.

PRINCIPAUX THÈMES ABORDÉS

- La confiance et le manque de confiance en soi
- Six points-clés pour grandir en confiance en soi
- Mon plan d'action pour progresser

2019

Ve 27 sept (9h) au Di 29 sept (18h)

Véronique Decabooter

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Cette formation est accessible à tous.



Au cours d'un entretien d'embauche, je suis beaucoup plus calme. Je ne suis plus celle qui vient quémander du travail, mais je suis consciente d'être quelqu'un qui a quelque chose à offrir et qui porte en elle quelque chose de valable. Je suis plus sereine et sûre de moi.

Cécile

ATELIER

1 JOUR



Estime de soi

Porter un autre regard sur soi, développer une meilleure estime, oui mais, comment vous y prendre ? Dans cet atelier, vous expérimentez un chemin pour découvrir votre vraie valeur, en portant attention à votre vie quotidienne et à vos relations importantes.

■■■ Portez un regard vrai et bienveillant sur vous

2019 - 2020

Les dates, heures, lieux et noms des formateurs qui animeront cet atelier sont à découvrir sur notre site internet - www.prh-belgique.be

ATELIER

1 JOUR



M'affirmer avec respect

Exister de manière franche et respectueuse : rêve ou réalité ? Cela se comprend, cela s'apprend, c'est un chemin. Dans cet atelier, vous ferez le point sur votre capacité à vous affirmer de manière adaptée à la situation, dans le respect de vous-même et d'autrui. Vous pourrez également cerner ce que vous vivez déjà du meilleur de vous et percevoir comment progresser.

■■■ Goûtez à la saveur d'une plus juste affirmation de vous

2019 - 2020

Les dates, heures, lieux et noms des formateurs qui animeront cet atelier sont à découvrir sur notre site internet - www.prh-belgique.be



STAGE
5 JOURS

Corps et ouverture à mon monde intérieur

Décodez les messages de votre corps pour mieux vous connaître, grâce à des approches corporelles diverses.

PRINCIPAUX THÈMES ABORDÉS

- Un ensemble d'exercices corporels simples, accessibles à toute personne et ne nécessitant aucune préparation préalable, favorise une approche du noyau essentiel de la personnalité.
- Une manière nouvelle d'entrer en contact avec la nature et l'environnement permet de rejoindre des aspects profonds de soi-même.
- Une lecture et une analyse guidée de l'expérience vécue permet d'approfondir les découvertes sur soi.

2020

Sa 31 oct (9h) au Me 04 nov (18h)

Sandrine Knaepen

CE QUE PEUT VOUS APPORTER CE STAGE

- Découvrir combien l'attention au corps est source d'une meilleure connaissance de vous-même.
- Progresser dans l'analyse et la compréhension de votre ressenti corporel et psychologique.
- Apprendre une méthode simple de présence à vous-même qui permet de rejoindre le noyau essentiel de votre personnalité.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Cette formation est accessible à tous. Elle est conseillée aux personnes éprouvant des difficultés à repérer et cerner leur ressenti psychologique.



STAGE
5 JOURS

Mon corps et ma croissance personnelle

Instaurez une harmonie plus grande entre votre corps et l'ensemble de votre personne.

PRINCIPAUX THÈMES ABORDÉS

- Prendre en considération votre corps dans tous ses aspects :
 - l'image que vous avez de lui
 - l'histoire de votre relation
 - son langage, ses besoins, son potentiel d'énergie...
- Cerner la place et le rôle de votre corps dans votre vie :
 - la gestion de vos énergies
 - le rôle qu'il joue dans vos décisions
 - en quoi il participe à être heureux en profondeur

2020

Ve 24 jan (9h) au Ma 28 jan (18h)

Brieuc Denis

CE QUE PEUT VOUS APPORTER CE STAGE

- Approfondir la connaissance de vous-même à travers la relation à votre corps
- Apprendre à mieux considérer votre corps dans votre quotidien
- Vivre une assurance et une aisance plus grande dans votre corps.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Cette formation est accessible à tous.



STAGE
4 JOURS

À l'écoute de mon monde intérieur

Apprenez à exprimer avec des mots justes vos sentiments, vos sensations, vos intuitions, et gagnez en aisance pour déchiffrer ce ressenti : une aide indéniable pour l'ensemble de votre vie.

PRINCIPAUX THÈMES ABORDÉS

Ce stage vous permet d'acquérir une des clés de la formation PRH : l'analyse de votre vécu intérieur. Vous expérimenterez une méthode pour décrypter de manière active vos sensations et faire le clair en vous.

Vous allez entre autres :

- Distinguer les différents types de ressentis
- Cerner ce qu'est une sensation à contenu psychologique, l'explorer et la creuser
- Dégager les caractéristiques d'une analyse personnelle efficace
- Évaluer votre progression
- Recevoir les compléments théoriques indispensables pour une meilleure utilisation de cette méthode d'analyse.

2019

Ve 8 nov (9h) au Lu 11 nov (18h)

Sophie Minne

2020

Sa 4 avr (9h) au Ma 07 avr (18h)

Sébastien Maréchal

CE QUE PEUT VOUS APPORTER CE STAGE

- Expérimenter une méthode efficace pour aller plus loin dans la découverte de vous-même, avec de plus en plus de facilité et de satisfaction.
- Parvenir à une analyse objective et approfondie de vos sensations et ainsi mieux comprendre votre manière de vivre, de réagir, de vous engager.
- Gagner en confiance en vous, pour communiquer votre vécu avec plus d'aisance et d'authenticité.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Il est nécessaire d'avoir suivi préalablement la formation "Qui suis-je ?"



Je ne soupçonnais pas la richesse et la profondeur de toutes ces sensations qui surgissent continuellement en moi. Avec cet outil, je deviens plus autonome et efficace pour m'accueillir tel que je suis et comprendre mieux tout ce qui se passe.

Aurélien

STAGE
5 JOURS

Relation à mon corps

Comment je vis mon corps aujourd'hui ? Quelle image ai-je de lui ? Est-ce que je lui donne sa juste place ?

PRINCIPAUX THÈMES ABORDÉS

S'arrêter... Notre corps se vit dans le présent. C'est pourquoi il vous est proposé dans cette session de porter votre observation simultanément sur :

- le vécu du moment avec
 - des exercices d'observation de vous-même
 - des exercices d'intériorisation et d'expression.
- le vécu de la vie courante.

Cette observation sera accompagnée de questions concrètes sur l'évolution de l'image de son corps, sur l'influence de son environnement, sur la perception (ou pas) de ses messages, de ses besoins...

2020

Me 08 jul (09h) au Di 12 jul (18h)

Briec Denis

CE QUE PEUT VOUS APPORTER CE STAGE

- Mieux comprendre les interactions entre la réalité biologique de votre corps et les réalités psychologiques constituant votre personnalité.
- Améliorer la relation à votre corps et l'habiter davantage.
- Découvrir comment réaliser une croissance harmonieuse être et corps.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Il est nécessaire d'avoir suivi au moins la formation "Qui suis-je ?" et si possible une session sur l'analyse ou par l'expression créative.

STAGE
4 JOURSMieux prendre
ma place dans
les groupes

Comment mieux s'engager et évoluer dans vos groupes de manière constructive ?

PRINCIPAUX THÈMES ABORDÉS

- Vous repèrerez les qualités personnelles que vous vivez dans vos groupes, et décoderez les mécanismes qui vous mènent et rendent parfois votre participation difficile.
- Vous serez éclairé sur les phénomènes inhérents à toute vie en groupe : les aspirations et les besoins, les valeurs, l'influence, les tensions et les conflits...
- Vous identifierez vos chantiers de progression pour être plus efficace, pour mieux trouver votre place et vous engager ou vous adapter.

2020

Sa 4 avr (9h) au Ma 7 avr (18h)

Véronique Decabooter

CE QUE PEUT VOUS APPORTER CE STAGE

- Prendre conscience de l'importance des groupes auxquels vous appartenez.
- Clarifier plusieurs phénomènes importants propres à la vie de groupe.
- Avancer sur les axes de progression personnelle pour mieux vous situer dans vos différents groupes.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Cette formation est accessible à tous.



STAGE
4 JOURS

Aimer et me laisser aimer

Vous souhaitez acquérir un nouvel équilibre affectif dans vos diverses relations et vraiment vous épanouir dans cette dimension.

PRINCIPAUX THÈMES ABORDÉS

Cette session vous permet d'explorer ce que recouvrent les dimensions 'aimer' et 'être aimé(e). Comment ?

- en identifiant la nature des besoins affectifs et leur origine dans votre passé
- en observant les entraves à une vie relationnelle épanouissante (les réactions exagérées, les blessures, la culpabilité...)
- en découvrant les caractéristiques d'un amour vrai
- en regardant les conditions, moyens et attitudes qui favorisent un développement affectif harmonieux.

2019

Sa 26 oct (09h) au Ma 29 oct (18h)

Sébastien Maréchal

2020

Je 27 Août (09h) au Di 30 Août (18h)

Sébastien Maréchal

CE QUE PEUT VOUS APPORTER CE STAGE

- Acquérir un nouvel équilibre affectif dans toutes vos relations, que vous soyez en couple ou pas.
- Analyser d'une manière approfondie ce que c'est qu'aimer et être aimé.
- Trouver des pistes pour gérer vos difficultés dans ce domaine.
- Découvrir des points de repère et des moyens concrets pour gagner en maturité affective.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Il est nécessaire d'avoir suivi au moins la formation "Qui suis-je ?" et être familiarisé avec son vécu intérieur.



*Je sors de ce stage avec l'envie
d'aller vers l'autre en confiance,
avec mon ressenti, mes sensations.
En ayant plus les pieds sur terre et
les idées plus claires. Avec le goût
de voir chez l'autre les aspirations
profondes, les potentialités
de son être*

Lionel



*J'ai mieux compris mon vécu affectif
d'aujourd'hui, ses liens avec le passé
et comment avancer.*

Patrick



STAGE
3 JOURS

Me dégager de mes déséquilibres en relation

Vous cherchez à comprendre votre vécu dans les relations où vous vous sentez en difficulté. Ce stage vous permet d'accroître la qualité de votre vie relationnelle et vous fait avancer vers plus d'autonomie.

PRINCIPAUX THÈMES ABORDÉS

- Mieux comprendre les scénarios répétitifs et pourtant peu conscients, vécus dans les relations, tant dans la vie personnelle que professionnelle.
- Eclairer son vécu intérieur et celui de l'autre, de façon à pouvoir se positionner avec justesse.
- Utiliser les difficultés relationnelles pour qu'elles deviennent occasion de croissance.

2019

Ve 29 nov (9h) au Di 1er déc (18h)

Sophie Minne

CE QUE PEUT VOUS APPORTER CE STAGE

- Clarifier votre propre vécu relationnel
- Mieux repérer et comprendre le phénomène du transfert et du contre-transfert dans votre vie.
- Explorer comment utiliser les difficultés pour promouvoir votre croissance relationnelle et améliorer la relation
- Accroître la qualité de votre vie affective et relationnelle.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Il est nécessaire d'avoir suivi au moins la formation "Qui suis-je ?".

STAGE
5 JOURS

Entraînement à la prise de décision

Faites des choix libres et conscients qui apportent une vraie efficacité dans la conduite de votre vie.

PRINCIPAUX THÈMES ABORDÉS

Ce stage vous permet d'expérimenter une méthode de prise de décision à partir de plusieurs cas concrets auxquels vous êtes confrontés. Qu'il s'agisse de décisions importantes ou de petites décisions du quotidien, vous serez capable de :

- poser tous les éléments du problème
- d'approcher les diverses solutions possibles
- de choisir la bonne décision en tenant compte de tous les éléments de la situation et de toutes les instances de votre personne
- de vérifier que la décision est bonne.

2020

Me 29 janv (9h) au Di 2 fév (18h)

Sébastien Maréchal

CE QUE PEUT VOUS APPORTER CE STAGE

- Savoir faire le clair sur les divers éléments qui influencent une prise de décision.
- Apprendre à vous référer à votre conscience profonde.
- Devenir capable d'une prise de recul pour agir plus librement au quotidien.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Il est nécessaire d'avoir suivi préalablement la formation "Qui suis-je ?" et conseillé d'avoir suivi un stage sur l'analyse PRH.



STAGE
5,5 JOURS

Avancer en cohérence dans mon quotidien

Vous avez soif de plus de sens et de cohérence dans votre vie ? Venez remettre du souffle dans votre quotidien par l'expression créative.

PRINCIPAUX THÈMES ABORDÉS

Ce stage aide à dégager ce que vous faites par habitude, par convention, ou par sens. Vous explorerez ainsi :

- Le sens qu'a votre quotidien
- Vos réactions face aux événements qui vous arrivent
- Vos place et rôle dans la société
- Le non-sens que vous pouvez percevoir
- Vos lieux et personnes ressources

2020

Ve 22 août (18h) au Me 26 août (18h)

Brieuc Denis

CE QUE PEUT VOUS APPORTER CE STAGE

- Une prise de recul sur la manière dont vous vivez au jour le jour
- Une vérification de la justesse de vos engagements
- Une mise en lumière de ce qui fait sens et non-sens dans votre vie
- Entrevoir les orientations qui mettront plus de cohérence dans vos choix

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Cette formation est accessible à tous. Il n'est pas nécessaire d'avoir des compétences particulières en dessin ou en peinture.

STAGE
4 JOURS

Explorer mon expérience de transcendance

Etre au clair avec la dimension de transcendance et découvrir son lien avec la croissance.

PRINCIPAUX THÈMES ABORDÉS

Ce stage propose :

- d'offrir la possibilité de repérer et analyser les expériences de transcendance et de s'en imprégner
- de clarifier ce qui caractérise une expérience de transcendance
- d'aider à reconnaître l'impact de ces expériences sur la croissance de l'être et de toute la personne
- de permettre de lire l'évolution de l'ouverture à "un plus que soi en soi" et d'accueillir les appels d'aujourd'hui.

2020

Je 02 juil (9h) au Di 05 juil (18h)

Sophie Minne

CE QUE PEUT VOUS APPORTER CE STAGE

- Favoriser votre développement personnel par une meilleure connaissance des dynamismes vitaux qui vous animent.
- Vous aider à identifier l'expérience d'un "plus" de croissance, à partir des valeurs qui vous dépassent.
- Découvrir diverses approches de la réalité de la transcendance.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Il est nécessaire d'avoir suivi préalablement les formations "Qui suis-je ?" et "A l'écoute de mon monde intérieur" ou "Corps et ouverture à mon monde intérieur". Il est important d'être attiré par le thème.

STAGE
4 JOURS

Mes priorités d'engagement

Vous souhaitez trier vos différents agirs et axer vos engagements vers ce qui vous correspond le mieux.

PRINCIPAUX THÈMES ABORDÉS

Cette session permet de mieux cerner quel(s) engagement(s) permet votre plein accomplissement.

Vous aurez l'occasion de :

- faire l'histoire de vos choix significatifs
- procéder à un état des lieux de vos engagements d'aujourd'hui
- préciser les agirs qui collent à qui vous êtes de fond
- et d'entrer dans une mise en ordre progressive de vos engagements

2019

Sa 23 nov (09h) au Ma 26 nov (18h)

Véronique Decabooter

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Il est nécessaire d'avoir suivi préalablement les formations "Qui suis-je ?" et "A l'écoute de mon monde intérieur".



*Le fil rouge de ma vie s'est précisé
et j'ai senti par où passe ma
plénitude d'existence*

Philippe

STAGE
2 JOURS

La communication dans le couple

Vivre un moment fort de communication en couple.

PRINCIPAUX THÈMES ABORDÉS

- Expérimenter une méthode de communication en profondeur entre vous et votre partenaire.
- Mieux comprendre comment vivre cette communication afin d'être stimulés sur le chemin de croissance de votre couple.

De nombreux temps à deux vous seront proposés pour approfondir votre relation et vous connaître davantage mutuellement.

2019

Sa 21 sept (9h) au Di 22 sept (18h)

Geneviève & Brieuc Denis

2020

Sa 11 jan (9h) au Di 12 jan (18h)

Geneviève & Brieuc Denis

Sa 25 avr (9h) au Di 26 avr (18h)

Sophie & Michel Minne

Sa 21 nov (9h) au Di 22 nov (18h)

Sophie & Michel Minne



*A la suite de ce WE, nous nous
sentons redynamisés pour nous fixer
des temps d'échange ensemble,
pour continuer notre route de
couple de façon plus nourrissante,
plus solide, plus ajustée. Nous
ressentons davantage ce qui nous
lie, nous unit, et nous nous sentons
déterminés à prendre soin de notre
relation.*

Isabelle et Alexandre


**STAGE
4 JOURS**

Construire notre avenir de couple

*Vous souhaitez donner un nouveau souffle à votre relation ?
Ce stage ravive le goût de faire route en couple.*

PRINCIPAUX THÈMES ABORDÉS

Dans cette session, nous explorons les 4 axes d'un cheminement de couple :

- la croissance personnelle de chacun
 - l'engagement à deux
 - l'unité du couple
 - corps et sexualité
- ainsi que le soubassement du couple :
- l'être de couple
 - le sens de son couple.

2020

Sa 08 fev (9h) au Di 09 fev (18h) +
Sa 21 mars (9h) au Di 22 mars (18h)

Geneviève & Brieuc Denis

CE QUE PEUT VOUS APPORTER CE STAGE

- Vous permettre de progresser dans la construction de votre couple en unité.
- Vous aider à vous connaître mieux dans cette dimension "couple" et savoir où vous en êtes.
- Vous aider à entrer plus loin dans ce qui constitue votre unité.
- Expérimenter une méthode de communication dans le couple qui vous aidera à échanger davantage (même sur des sujets difficiles)

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Ce stage est accessible à tous les couples quels que soient leur âge et le stade de leur relation. Il faut impérativement venir à deux.

**STAGE
4 JOURS**

Progresser dans sa relation de couple

Un arrêt profitable pour vous qui avez envie de fortifier votre relation de couple et de déployer votre capacité à vous aimer.

PRINCIPAUX THÈMES ABORDÉS

Dans ce stage, vous ferez le point à deux sur :

- votre relation, aux niveaux sensible, sexuel, exercice de la liberté, connivences profondes...
- Vous vous arrêterez sur les attitudes qui favorisent l'unité dans le couple
- Vous prendrez les moyens de libérer davantage votre capacité d'aimer gratuitement.

La pédagogie du stage repose sur de nombreux temps de communication à deux à l'aide d'une méthode éprouvée.

2020

Je 6 août (9h) au Di 9 août (18h)

Sophie & Michel Minne

CE QUE PEUT VOUS APPORTER CE STAGE

- Clarifier la manière dont vous vivez votre relation de couple
- Dégager des pistes pour mieux vivre et densifier la relation
- Approfondir les chemins de la construction de l'unité du couple

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Le stage est ouvert aux couples. Il est nécessaire d'avoir une expérience de vie ensemble. Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi d'autres formations PRH.


**STAGE
4 JOURS**

Aider mes enfants à grandir

Ce stage permet d'observer toutes les étapes de la vie de l'enfant, des premières années jusqu'à l'âge adulte.

PRINCIPAUX THÈMES ABORDÉS

- Mon cadre de référence : mes idées sur l'éducation, mes hésitations, mes doutes, mes questions, les personnes auxquelles je me réfère intérieurement.
- Aspirations et besoins : les potentialités de mes enfants - le besoin d'être aimé pour soi - le besoin de sécurité - le besoin d'apprentissages - le besoin d'être aidé à devenir soi - le besoin d'être accompagné dans ses souffrances

Comment répondre à ces besoins de manière juste ?

Comment bien respecter les étapes de croissance de l'enfant ?

2020

Je 2 juil (9h) au Di 5 juil (18h)

Véronique Decabooter

CE QUE PEUT VOUS APPORTER CE STAGE

- Mieux comprendre vos enfants dans les divers besoins qu'ils vivent et favoriser leur épanouissement.
- Améliorer durablement la relation à chacun d'eux.
- Comprendre la cause de certains comportements pour gérer les difficultés rencontrées.
- Permettre à chaque enfant de trouver sa place dans la famille et son environnement.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Stage accessible à chaque parent ou grand-parent qui souhaite regarder la relation à ses (petits-) enfants.


**STAGE
4 JOURS**

Je choisis d'accélérer ma croissance

Donnez-vous les conditions efficaces pour développer votre personnalité et participez ainsi activement à votre croissance.

PRINCIPAUX THÈMES ABORDÉS

Ce stage vous permettra de faire le point sur :

- Votre croissance : de quoi s'agit-il ? Ce qui est efficace et ce qui l'est moins dans votre avancée.
- Les moyens à prendre et les attitudes constructives à vivre pour enrichir votre relation à vous-même.

Vous découvrirez également le guide de la formation Personnelle Méthodique (FPM), qui vous permettra de faire régulièrement un bilan complet et lucide sur votre croissance et d'établir un programme d'action pour mieux gérer votre devenir.

2020

Sa 31 (9h) au Ma 3 nov (18h)

Véronique Decabooter

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Ce stage s'adresse aux personnes désirant prendre en mains leur formation personnelle avec l'outil PRH. Il est nécessaire d'avoir suivi le stage "Qui suis-je ?"



Je n'accordais pas assez d'importance à mon évolution personnelle, du coup je stagnais. J'ai exploré ici les moyens à mettre en œuvre et les attitudes à vivre pour mieux gérer ma croissance ; je repars éclairé et équipé.

Vincent


**STAGE
4 JOURS**

Me comprendre en profondeur

L'analyse PRH peut conduire loin dans la connaissance de soi...

PRINCIPAUX THÈMES ABORDÉS

- Accéder à un niveau plus poussé de maîtrise de la méthode de l'analyse PRH et vérifier votre propre travail d'analyse à chaud, en référence à l'ensemble de votre expérience jusqu'à maintenant.
- Expérimentation de l'analyse et évaluation du travail effectué.
- Quels sont les repères pour écouter les analyses et avancer dans la compréhension de la méthode ?
- Développer vos compétences en analyse pour accélérer votre croissance personnelle.

2019

Sa 26 oct (9h) au Ma 29 oct (18h)

Briec Denis

CE QUE PEUT VOUS APPORTER CE STAGE

- Vous aider à analyser méthodiquement, avec rigueur et efficacité.
- Vous introduire à une méthode d'autoformation permanente afin d'avancer dans votre compréhension de vous-même en profondeur et ainsi accélérer votre croissance personnelle.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Il est nécessaire d'avoir suivi préalablement les stages "Qui suis-je ?" et "A l'écoute de mon monde intérieur" et d'avoir pratiqué l'analyse PRH personnellement ou en groupe.

**STAGE
4 JOURS**

Aller au bout de mon authenticité

"Être soi, rien que soi, tout soi..." : vous souhaitez progresser de plus en plus dans cette direction ?

PRINCIPAUX THÈMES ABORDÉS

Ce stage mise sur l'attrait que nous avons de vivre debout, à l'écoute de notre être, et de grandir en affirmation de soi de manière ajustée et créative.

- Êtes-vous une personne authentique ?
Face à vous-même et face aux autres ?
- Êtes-vous plutôt du genre à vous cacher les choses ? A fuir ?
Ou êtes-vous capable de vous voir avec justesse...
Et vis-à-vis des autres ?
- Comment grandir en fidélité intérieure en regard de chacune des réalités de l'être ? Quelle direction prendre ?
- Les moyens pour progresser dans votre capacité d'authenticité en tenant compte de votre réel actuel.

2020

Je 13 fév (9h) au Di 16 fév (18h)

Sophie Minne

CE QUE PEUT VOUS APPORTER CE STAGE

- Être plus au clair sur votre capacité d'authenticité.
- Mieux cerner vos contours et vos limites.
- Acquérir une plus grande assurance pour vous affirmer dans les différentes composantes de votre être.
- Savoir vous engager dans une réelle liberté relationnelle.
- Déterminer des moyens à prendre pour avancer en authenticité.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Il est nécessaire d'avoir suivi préalablement la formation "Qui suis-je ?"

STAGE
5 JOURS

Pour une aide efficace aux personnes

Pour progresser dans votre pratique de l'écoute en vous donnant des repères clairs.

PRINCIPAUX THÈMES ABORDÉS

Une large part est accordée au travail expérimental, sous forme d'entretiens d'aide vécus à l'intérieur du groupe et analysés durant le stage.

Le stagiaire expérimente durant la session un guide d'observations pédagogiques sur la relation d'aide. Il pourra l'utiliser ensuite dans sa pratique personnelle ou professionnelle.

- L'entretien d'aide : comment faire ?
- Les processus qui facilitent la croissance des personnes
- Comment privilégier le travail à partir du ressenti ?
- L'utilisation de grilles d'observation pour "l'aidant" et pour "l'aidé".
- Les attitudes fondamentales de la personne qui demande de l'aide et celles de la personne aidante.

2019

Ve 20 sept (9h) au Ma 24 sept (18h)

Sophie Minne

CE QUE PEUT VOUS APPORTER CE STAGE

- Approfondir vos connaissances acquises par l'expérience dans la première session PRH sur la relation d'aide.
- Mieux maîtriser le "comment faire" en relation d'aide tant pour vous-même que pour les personnes que vous aidez.
- Disposer des moyens permettant d'entrer dans un processus d'autoformation grâce à un guide d'observations pédagogiques.

STAGE
3 JOURS

FPM

la formation personnelle méthodique

Vous voulez aller plus loin dans votre parcours personnel, d'une manière structurée et méthodique.

La FPM permet de poser un regard global sur votre cheminement et de regarder comment poursuivre concrètement votre route.

Vous vous arrêtez trois jours pour rédiger votre bilan que vous partagez à un formateur. Vous dialoguez ensemble de vos objectifs qui devront tenir compte de vos possibilités et de votre rythme.

Vous pouvez faire ce bilan seul.e ou en groupe. Les dates mentionnées ci-dessous correspondent aux rencontres prévues en groupe.

2019

Ma 8 oct (9h) au Je 10 oct (18h)

Sophie Minne

Sa 09 nov (9h) au Lu 11 nov (18h)

Briec Denis

2020

Ve 14 fév (9h) au Di 16 fév (18h)

Briec Denis

Lu 15 juin (9h) au Me 17 juin (18h)

Sophie Minne

Lu 5 oct (9h) au Me 7 oct (18h)

Sophie Minne

Sa 31 oct (9h) au Lu 02 nov (18h)

Briec Denis



Quel bonheur de pouvoir faire le point sur mon avancée. Je n'ai plus peur de moi : je me vois avec mes différentes facettes, mes points forts et mes points à faire progresser. J'ai pu établir un projet de formation qui me met dans une belle dynamique pour l'année qui vient.

Dominique

GROUPES D'ACCOMPAGNEMENT

GRAC

Les GRAC permettent de prolonger le bienfait des sessions. De 6 à 9 rencontres sont programmées sur l'année pour stimuler votre travail personnel et concrétiser l'avancée dans votre quotidien. Seule la date de la première rencontre est indiquée.

CONFIANCE EN SOI, AUTONOMIE, SOLIDITÉ

6 RENCONTRES



La vie nous appelle... profitons-en !

Au cours de ces 6 rencontres, vous continuez à explorer par différents moyens concrets et ludiques les aspects de votre être. Vous apprenez ainsi à mieux repérer dans votre quotidien ce que vous vivez du meilleur de vous et vous l'enracinez davantage.

■■■ *Idéal pour approfondir le stage "Qui suis-je"*

2019

Tournai - Lu 18 Nov (18h30 à 21h30)

Véronique Decabooter

6 RENCONTRES



Mieux me connaître par l'expression créative

Ce parcours vous emmène à la rencontre de qui vous êtes en profondeur. Par le biais de l'expression créative, entrez en contact avec vos ressources profondes, laissez vos forces de vie s'exprimer, se révéler un peu plus. Osez aller vers votre vie, mieux enraciné.

■■■ *Une cure de vitamines pour vous dynamiser*

2020

Mouscron - Sa 18 Jan (9h30 à 12h30)

Véronique Decabooter

VIE ÉMOTIONNELLE, CORPS, SENSIBILITÉ

6 RENCONTRES



Comprendre et exprimer ce qui se passe en moi

Lors de ce parcours, vous irez à la rencontre de ce qui se passe en vous dans votre vie quotidienne. Vous vous exercerez à nommer votre vécu intérieur et à l'exprimer avec aisance. Cela vous permettra d'être plus au clair avec vous-même et de mieux communiquer avec les autres.

■■■ *Devenir son propre porte-parole*

2019

Bruxelles - Ve 25 Oct (13h30 à 17h)

Sébastien Maréchal

6 RENCONTRES



Mes sensations, un univers à explorer

Ce parcours de 6 rencontres vous propose d'entrer, peu à peu, dans l'intelligence de l'outil de l'analyse des sensations que propose PRH. L'occasion pour ceux qui ne le connaissent pas de le découvrir et pour les autres d'affiner leur savoir-faire ! Ce parcours fait appel au support du livre « ça va mieux en l'écrivant ».

■■■ *Écouter ce qui se dit en vous*

2020

Freux - Me 29 Jan (18h à 21h)

Brieuc Denis

GRAC

VIE RELATIONNELLE ET AFFECTIVE, COMMUNICATION CONSTRUCTIVE

6 RENCONTRES



Une juste affirmation de moi : tout un défi

S'affirmer sainement en tenant compte de l'autre, être soi en relation, ce n'est pas si évident. Ce parcours de 6 rencontres vous permettra d'intégrer le contenu du livre "S'affirmer sans tout casser" et d'ainsi en explorer de manière concrète les différents chapitres.

■■■ *Une boussole pour s'affirmer avec justesse*

2019

Par skype - Ve 24 jan (13h30 à 16h30)

Sandrine Knaepen

6 RENCONTRES



Gérer ses tensions, c'est vraiment bon !

Tous les jours, nous vivons des situations de tensions. C'est juste normal, mais parfois, ces tensions se mettent à nous mener, à être à l'origine de réactions qui ne nous ressemblent pas. Apprendre à les repérer, à les décoder et à les gérer, permet alors de réellement reprendre la juste conduite de sa vie. Ce parcours vous invite à découvrir et expérimenter au tout concret un outil simple de gestion des tensions.

■■■ *En route vers des relations plus harmonieuses*

2019

Kain - Me 23 oct (9h à 12h)

Brieuc Denis

2020

Freux - Me 29 Jan (14h à 17h)

Brieuc Denis

UNE ÉCOLE INTERNATIONALE DE FORMATION HUMAINE POUR ADULTE

PRH existe depuis plus de 45 ans et est présent dans 35 pays. PRH s'inscrit dans le courant de la psychologie positive. Les fondements de son approche reposent sur :

- une vision positive et dynamique de l'être humain
- une foi en ses capacités et son évolution
- une méthode d'analyse du vécu et une méthode de discernement

La formation PRH ne se résume pas à des outils. PRH a une vision globale et large de l'être humain et de ses fonctionnements. Une psychopédagogie de la croissance très riche a été développée sur base de l'observation fine et rigoureuse du fonctionnement humain.

Une vision dynamique et positive de l'Homme

■ ■ ■ VALEURS ET ENGAGEMENT

■ **Autonomie et responsabilité**

Notre métier est d'accompagner votre développement dans les divers secteurs de votre vie, en vous permettant d'acquérir progressivement les outils et repères pour gérer votre croissance personnelle en autonomie. Vous choisissez vous-même les moyens qui correspondent à vos besoins.

■ **Authenticité**

Formations et accompagnement individuel s'effectuent dans un climat d'authenticité, basé sur l'écoute et le respect. Notre formation vise également à développer la capacité d'authenticité au cœur des personnes et à révéler leur unicité.

■ Professionnalisme et innovation

Chaque stage est animé par un formateur spécialisé dans la formation humaine et relationnelle. Les formateurs PRH sont agréés après une solide formation personnelle et pédagogique (minimum 2500 heures de formation initiale) qui leur fait faire l'expérience du chemin sur lequel ils vous accompagnent.

Nous sommes particulièrement attentifs au respect de la personne, de sa liberté, de ses convictions, de ses croyances. Vous trouverez auprès de nous la compétence, la rigueur et les qualités humaines que vous êtes en droit d'exiger lorsque vous vous engagez dans un travail de développement personnel. Nous sommes en formation continue et nos programmes font l'objet d'une recherche permanente, en Belgique et au niveau international.

■ Déontologie

Vous pouvez prendre connaissance du code éthique de PRH sur la page : <http://www.prh-belgique.be/deontologie>

■ Accessibilité au plus grand nombre

PRH se veut accessible à tous, tant sur le plan du contenu que des tarifs. La formation est ainsi conçue pour utiliser des outils simples et compréhensibles qui permettent un travail en profondeur. Les tarifs sont proposés en fonction des revenus (voir page 50).

■ Contacts utiles

Secrétariat de PRH-Belgique :

secretariat@prh.be - 02 426 86 39

Inscrivez-vous à notre newsletter url

www.prh-belgique.be/newsletter



CONTACTS

FORMATION ET ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL



Véronique Decabooter - Taillieu

Rue Hocedez, 18
7700 Mouscron (Luignne)
T. : 056 33 74 27
veronique.decabooter@prh.be



Briec Denis

Rue des Ecoles, 19
7540 Kain (Tournai)
T. : 069 84 81 81
briec.denis@prh.be



Sandrine Knaepen

Rue Roosendael, 168
1190 Bruxelles
T. : 0478 30 34 32
sandrine.knaepen@prh.be



Sébastien Maréchal

Rue Désiré Desmet, 76
1030 Bruxelles
T. : 0496 83 29 26
sebastien.marechal@prh.be



Sophie Minne-Vandermeersch

Square du Centenaire, 6
1083 Bruxelles
T. : 0473 89 78 46
sophie.minne@prh.be

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL



Brigitte Fraselle-Bosquet

Rue Menil, 16
6800 Freux
T. : 061 22 45 54
brigitte.bosquet@prh.be

NOS TARIFS

PRH tient à rendre la formation accessible à chacun. C'est pourquoi les tarifs sont proposés en fonction de vos revenus mensuels. Nous comptons sur votre authenticité et votre intégrité. Le maintien de ce système et d'une grille tarifaire volontairement démocratique ne peut se faire que si chacun respecte les tarifs fixés pour sa catégorie.

COMMENT DÉTERMINER VOTRE PARTICIPATION FINANCIÈRE ?

■ **Soit vous prenez uniquement en compte vos ressources personnelles.**

Il s'agit de prendre en compte vos ressources effectives globales (salaire, honoraires, pension, revenus mobiliers et autres...). Vous vous référerez ensuite à la grille de tarifs ci-contre.

■ **Soit vous prenez en compte vos ressources familiales.**

• **Si vous êtes en couple :**

Vous prenez en compte les ressources effectives globales des deux conjoints (salaires, honoraires, pension, allocations, revenus mobiliers, immobiliers et autres...) et vous divisez le montant par 1,5.

• **Si vous êtes en couple avec enfants :**

Vous divisez les ressources effectives globales (allocations familiales comprises) par 1,5 auquel vous ajoutez un coefficient de 0,25 par enfant (donc avec un enfant, vous divisez par 1,75 ; avec 2 enfants, vous divisez par 2, etc.)

■ **Soit votre formation est offerte par votre entreprise**

Le **tarif Entreprise** est d'application lorsque vous êtes envoyé par celle-ci et qu'elle prend en charge vos droits d'inscription

TARIFS DES FORMATIONS

Inscrivez-vous dès à présent via notre site internet www.prh-belgique.be

Cela garantit votre place et permet à chacun de pouvoir s'organiser.

Ressources mensuelles	5 j	4 j	3 j	2,5 j	2 j	1 j	1/2 j
inférieures à 1.200 €	310	255	200	170	135	75	53
de 1.200 à 1.500 €	390	320	250	210	170	90	63
de 1.500 à 1.800 €	470	385	300	250	205	110	73
de 1.800 à 2.100 €	545	450	350	295	240	130	83
de 2.100 à 2.500 €	650	535	415	350	285	155	93
de 2.500 à 3.000 €	780	645	495	420	340	185	108
supérieures à 3.000 €	910	750	580	490	400	215	120
tarif social	260	215	165	140	115	60	45
tarif entreprise	1925	1575	1200	1000	825	425	225

Nous avons revu nos tarifs de formation pour faciliter l'accès aux personnes qui ont des ressources financières moins élevées. Ces nouveaux tarifs entrent en vigueur au 1er janvier 2020.

- Les droits d'inscription ne comprennent pas les frais de salle, de logistique et de séjour. Ils sont à régler sur place selon le tarif et les formules de la maison d'accueil.
- Vous pouvez désormais choisir le paiement de la formation "à la carte" : soit vous payez la totalité, soit en paiements étalés. Si vous choisissez l'option "versement" sur le compte de l'organisme PRH (**BE52 3630 1659 3609**), veuillez indiquer en communication le titre de la formation, la date et le nom du formateur. En cas de désistement, nous retiendrons 50 euros de l'acompte versé pour frais d'inscription et de réservation.
- Pour les sessions dont la pédagogie demande une animation spéciale (sessions de couple et sessions utilisant l'expression graphique), il est demandé un supplément de 30 € par participant.
- L'engagement à un groupe d'accompagnement (GRAC) se fait pour l'ensemble des rencontres programmées. Le tarif est égal au tarif d'1/2 journée multiplié par le nombre de rencontres. Une réduction de 10% est accordée en cas de paiement unique au début du parcours.
- Si vous êtes dans une situation financière qui fait que même le tarif minimum proposé est au-delà de vos possibilités, nous vous invitons à en parler au formateur.

2019

2020

Page	Formations	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Jan.	Fév.
16	Qui suis-je ?						
	Tournai		12 au 15	5,12,19,26			
	Bruxelles						22 au 25
	St Hubert		26 au 29				
	Namur						
	Ophain (BW)			28 au → 01		30 au → 02	
	Mouscron					27 +	03,10,17
18	Me vivre plus harmonieusement						
	Ophain (BW)						
19	La vie en moi et ses entraves						
	Tournai						
20	Grandir en confiance en soi						
	Tournai		27 au 29				
22	Corps et ouverture à mon monde intérieur						
	St Hubert						
23	Mon corps et ma croissance personnelle						
	Tournai					24 au 28	
24	A l'écoute de mon monde intérieur						
	Ophain (BW)			08 au 11			
26	Relation à mon corps						
	Tournai						
27	Mieux prendre ma place dans mes groupes						
	Tournai						
28	Aimer et me laisser aimer						
	St Hubert		26 au 29				
	Ophain (BW)						
30	Me dégager de mes déséquilibres en relation						
	Ophain (BW)			29 au → 01			

Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
						19 au 22		12,19,26	+ 03
6,13,20,27									
			30 au → 02						
	04 au 07			02 au 05	01 au 04				27 au 30
				30 au → 02					
			02 au 07						
							31 au → 04		
	04 au 07								
				08 au 12					
	04 au 07								
					27 au 30				

🔴 Expression créative

Inscrivez-vous en ligne via notre site internet :

www.prh-belgique.be

Ou remplissez le formulaire en lettre capitales et renvoyez-le à l'animateur de la formation.

M., Mme, Melle :

Nom de jeune fille :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Code postal : Localité :

Téléphone :

Email :

Profession ou activité :

☐ Je m'inscris à la formation :

Dates :

Lieu :

Ma participation financière sera de : €

☐ que je règle dès à présent

☐ sur laquelle je verse un acompte de : €
(min 50 euros)

Compte bancaire de PRH Belgique :

BE52 3630 1659 3609

Communication :

titre de la formation + date + nom du formateur

Pour le séjour, je réserve :

☐ pension complète

☐ repas du midi

Les frais de séjour sont à régler sur place, selon le tarif de la maison d'accueil.

Date :

Signature :

NB : Le nombre de logements réservés est limité. Afin de faciliter l'organisation notamment avec les maisons d'accueil, nous souhaitons recevoir les inscriptions dès que possible.