

J'apprends à conduire ma vie... Et toi ?

Trouver sa voie dans notre monde agité, accueillir ses tensions et émotions, se relier à soi, aux autres, au vivant, traverser les crises, faire face au réel du quotidien... autant de défis que nous croisons tous les jours sur nos chemins de vie ; autant d'outils que nous développons afin de vous accompagner au mieux, pour que vous puissiez vivre votre vie, vous déployer en ce que vous portez de plus précieux.

Dans le cœur de chaque femme et de chaque homme se loge une « étincelle d'humanité », un potentiel unique, une créativité insoupçonnée : oui, nous « dormons sur ces trésors ».

Ces trésors personnels appellent à grandir...

Pour que vous deveniez plus vous-même, conduisez votre vie en accord avec qui vous êtes et donnez aux autres ce que vous portez de plus essentiel : c'est cela qui rend profondément heureux et donne sens à notre existence.

C'est tout un chemin...

Et ce chemin est connu, balisé, éprouvé. Nous en avons l'expérience et les outils depuis plus de 50 ans.

Empruntons ensemble ce chemin de croissance, démultiplions notre potentiel ! Nos unicités et nos différences alors se complètent, se renforcent, se stimulent, s'enrichissent et donnent des fruits.

C'est cela « Être soi et ensemble changer le monde » !

L'équipe des formateurs



Edito	1
Sommaire	2
La formation PRH	4
Suivez le guide	6
Les domaines de formation	8
■ Les types de formation	12
■ Les sessions PRH	12
■ Les groupes d'accompagnement (GRAC)	13
■ Les ateliers	13
■ Bilan et plan de formation	13
■ L'accompagnement individuel	14
■ L'accompagnement du burn-out	15
■ Les actions sur mesure	17
■ Gestion des tensions	18
Programmation 2022	
CONFIANCE EN SOI, AUTONOMIE, SOLIDITÉ	
■ Qui suis-je ?	19
■ Vivre avec plus d'harmonie en moi	20
■ La vie en moi et ses entraves	20
■ Oser être soi	21
■ Vivre ma vie avec créativité	21
VIE ÉMOTIONNELLE, CORPS, SENSIBILITÉ	
■ A l'écoute de ce qui se passe en moi	22
■ Corps et ouverture à mon monde intérieur	23
■ Mon corps et ma croissance	23
VIE RELATIONNELLE & AFFECTIVE - COMMUNICATION CONSTRUCTIVE	
■ Grandir dans ma capacité d'aimer	24
■ Ma vie relationnelle aujourd'hui	25
■ Apprendre à gérer mes tensions	25
■ Me dégager de mes déséquilibres en relation	26
■ Entraînement à la communication constructive	26

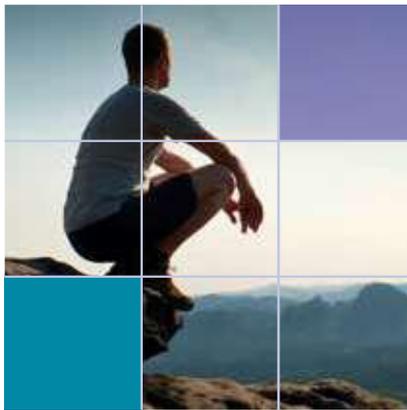
■ Pour plus d'efficacité et de créativité au travail	27
CHOIX, QUÊTE DE SENS	
■ M'entraîner à prendre des décisions constructives	28
■ Le sens de ma vie	28
■ Vivre mon essentiel dans un monde agité	29
■ M'ouvrir à des réalités plus grandes que moi	29
COUPLE ET ÉDUCATION	
■ La communication dans le couple	30
■ Nous aimer, c'est quoi ?	30
■ Progresser dans notre relation de couple	31
■ Pour que mes (petits-) enfants aient confiance en eux, comment m'y prendre ?	31
■ Notre projet de couple	32
■ Nos tensions, une opportunité pour avancer	32
CHEMINEMENT APPROFONDI	
■ Choisir d'accélérer ma croissance	33
■ Me comprendre en profondeur	33
■ Vivre mon authenticité	34
■ Apprendre à me faire aider	35
■ Apprendre à aider	35
■ Pour une aide efficace aux personnes	36
■ F.P.M	37
GRAC	
■ Les groupes d'accompagnement	37
L'organisme PRH	38
Contacts	40
Les tarifs	42
Bulletin d'inscription	44

OSONS ALLER VERS L'ESSENTIEL

LA FORMATION PRH

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



Être SOI



Il y a en vous un trésor : des qualités, des valeurs, des talents que vous avez envie de vivre, de l'amour que vous avez envie de partager, de l'élan pour des projets qui ont du sens pour vous.

Ce trésor fait partie de vous et c'est quand vous le vivez que vous êtes le plus heureux !

C'est possible de le vivre chaque jour un peu plus : vous vous épanouissez, vos relations évoluent, vous trouvez votre place et vous donnez au monde ce que vous avez de meilleur. Cela donne du sens à votre vie et procure un bonheur profond.

Pour vous aider à être de plus en plus vous-même, PRH a identifié 3 axes de cheminement personnel, ainsi que 3 outils indispensables pour progresser.

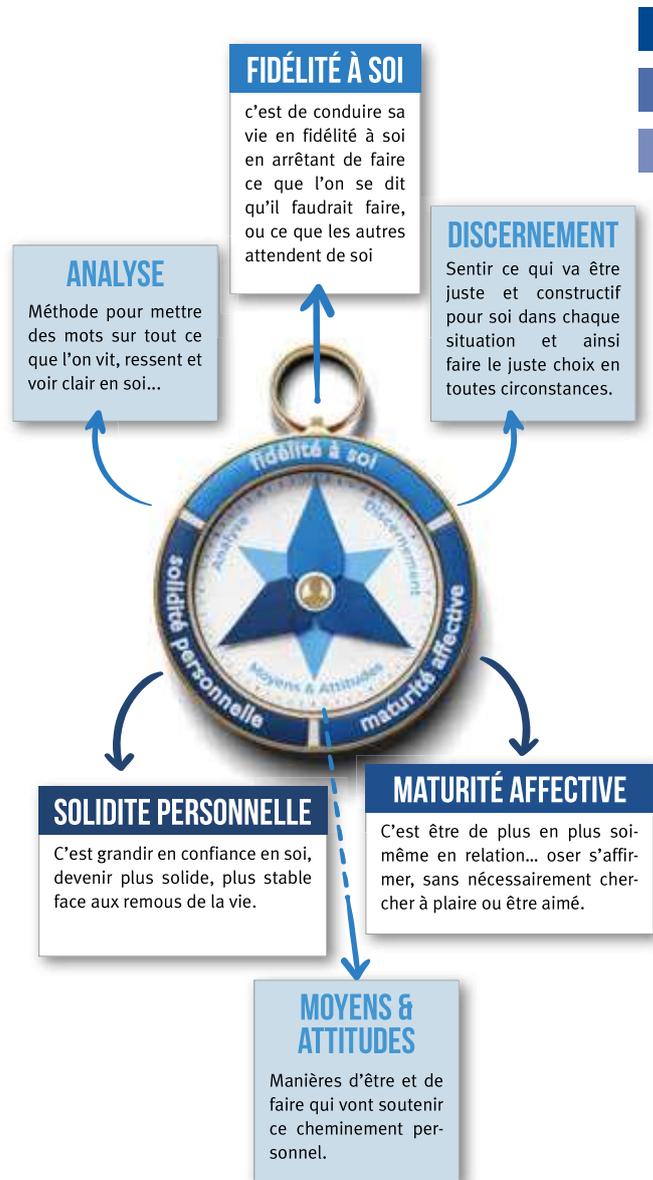
Au centre de cette boussole, il y a votre trésor, ce que vous portez en vous de meilleur et que vous aimeriez vivre de plus en plus. Et autour il y a les 3 axes et les 3 outils indispensables pour le faire grandir.



Les trois **AXES** de cheminement vous conduisent vers la **SOLIDITE PERSONNELLE**, la **MATURITE AFFECTIVE** et la **FIDELITE A SOI**.
Le chemin est clair et balisé.



Les trois **OUTILS** sont l'**ANALYSE** des sensations pour comprendre ce que vous vivez, le **DISCERNEMENT** pour prendre des décisions qui vous correspondent et les **MOYENS ET ATTITUDES** qui sont les manières d'être et de faire qui sont indispensables pour avancer.



Avec ces AXES et ces OUTILS, vous avez tout en main pour conduire votre vie et être heureux ! Toutes nos formations sont construites pour vous accompagner sur ce chemin.

Prenez au sérieux votre trésor et trouvez dans ce catalogue la formation qui vous convient le mieux !

LES DOMAINES DE FORMATION

DOMAINES

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", "Vivre mon authenticité", "Mon passé d'enfant"... pour gérer votre croissance. PRH propose aussi de vous engager dans un parcours de formation personnelle méthodique (FPM – voir page 13).

DOMAINES



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 SESSIONS PRH

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.

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.

■ ■ ■ LES GROUPES D'ACCOMPAGNEMENT (GRAC)

Les groupes d'accompagnement 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 poursuivrez l'observation de vous-même et vous entraînerez 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)

Les ateliers de 1 jour (ou 2 x 1/2 jour) permettent d'explorer un thème et d'expérimenter la méthode PRH. Ils s'adressent particulièrement à ceux ou celles qui veulent découvrir PRH. Consultez notre site internet www.prh-belgique.be pour connaître les thèmes de nos ateliers, les dates, heures et lieux.

■ ■ ■ 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.

Intéressé.e ? Prenez contact avec un formateur

(voir liste en page 40)

L'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

UNE BONNE FORMULE POUR TOUS ET TOUTES

- Vous ne connaissez pas encore la formation PRH mais vous avez envie d'être accompagné.e pour commencer un travail sur vous, avancer dans certains secteurs de votre vie...
- Vous avez déjà suivi une formation PRH et vous voulez continuer à progresser. Vous avez identifié certains points qui méritent d'être approfondis. Vous êtes motivé.e à prendre votre croissance en main.

C'est précisément l'objectif de l'accompagnement individuel qui se veut flexible et adapté à chaque situation personnelle.

Je veux faire la clarté sur ce que je vis

J'ai une décision importante à prendre

Je traverse une période difficile

Je désire évoluer, me déployer

Je désire gagner en confiance dans mes engagements et mes relations

J'aimerais définir mes priorités dans la vie

Un accompagnateur PRH peut vous aider ! De façon régulière ou ponctuelle, l'accompagnement est empreint d'écoute, de respect, de bienveillance, de non-jugement et de confidentialité.

MODALITÉS

- Durée d'un accompagnement : 1 heure
- Fréquence : selon vos besoins, à définir avec le formateur
- Tarif personnalisé, en fonction de vos ressources, entre 48 et 123 € de l'heure (consultez notre site www.prh-belgique.be/informations-pratiques/les-tarifs)

Pour en savoir plus, prenez contact avec un formateur
voir liste en page 40

L'ACCOMPAGNEMENT DU BURN-OUT



FORMATIONS

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 ?

PLUS D'INFOS SUR :

www.leburnout.be

Pour en savoir plus, prenez contact avec un formateur
voir liste en page 40



LES ACTIONS SUR MESURE

FORMATIONS

Prendre soin de l'humain au cœur de l'entreprise

PRH-Belgique apporte son expertise de formation au service des entreprises et des associations.

Pour beaucoup d'entre nous, le travail est un lieu important de réalisation de soi. Il permet d'engager nos compétences et nos qualités pour quelque chose dans lequel nous croyons. Il permet de participer activement à la société et cela contribue à donner du sens à notre existence.

Encore faut-il que le climat de l'entreprise le permette...

Trop souvent, des difficultés (de relation, de communication, de management...) viennent alourdir le travail et peser sur les personnes et sur l'activité de l'entreprise. Et tout le monde y perd !

Alors qu'avec quelques éléments-clés, le climat peut devenir porteur et entraîner une spirale positive qui stimule l'engagement, la créativité, la collaboration... et la satisfaction de tous.

Nous vous aidons à reconnaître et à déployer le potentiel humain qui est au cœur de vos équipes.

Notre objectif est que chaque membre du personnel soit bien à sa place au service de la réussite de votre mission commune. Que chacun puisse apporter ce qu'il a de meilleur en lui et s'engage avec joie et efficacité dans son travail !

Pour cela, nous intervenons sur demande au sein des entreprises, asbl, administrations, écoles, crèches, hôpitaux, groupes de travail, collectivités ...

Contactez-nous et nous déterminerons avec vous la formation la mieux adaptée à vos besoins et à vos intérêts spécifiques : <https://www.prh-belgique.be/je-suis-une-entreprise/contact/>

VOICI QUELQUES DOMAINES D'INTERVENTION

DÉPLOIEMENT DES PERSONNES :

- Développement des compétences relationnelles
- Gestion des tensions personnelles
- Prise de décision
- Connaissance de soi et mobilisation de ses ressources
- Écoute active et accompagnement des personnes

DÉPLOIEMENT DES ÉQUIPES :

- Dynamiser le travail en équipe et la complémentarité
- Gestion des tensions en équipe
- Supervision d'équipe
- Analyse de pratiques

MANAGEMENT D'ENTREPRISE :

- Création ou mise à jour de votre charte de valeurs
- Management centré sur la personne et ses valeurs
- Accompagnement du changement
- La prévention du burn-out
- L'accompagnement sur mesure des chefs d'entreprise

Faites entrer PRH
dans votre entreprise !

Vous connaissez et vous aimez PRH ?

Vous rêvez de favoriser l'humain au cœur
de votre entreprise ou de votre association ?
Vous souhaitez proposer notre approche à votre
employeur ?

**Contactez un formateur et dites-nous
comment vous voyez cela...
Nous viendrons volontiers chez vous proposer
nos services !**

DÉTENDEZ-VOUS, SUIVEZ LE GUIDE !

NOUVEAU



VOUS SOUHAITEZ APPRENDRE À GÉRER VOS TENSIONS, SUIVEZ LE GUIDE !

Tous les jours vous vivez des tensions. Lorsque vous mettez en œuvre des projets, tout ne se passe pas comme vous l'aviez rêvé, imaginé, pensé, souhaité et cela suscite en vous...des tensions, de la contrariété, de la frustration, de l'agacement, de l'énerverment, ... et c'est tout à fait normal. Ceci dit, même si une tension est un phénomène tout à fait normal, toute tension gagne à être repérée, à être prise en compte et gérée et ce pour éviter qu'elle ne dégénère en conflit.

PRH propose un ensemble de moyens spécifiques pour vous accompagner dans ces apprentissages :

- Module de deux jours tout public page 25
- Une journée pour les couples page 32
- Groupe d'accompagnement page 37
- Conférence sur cette thématique page 16
- Journée de formation en entreprise page 16
- Guide pratique qui sera édité en 2023 via une campagne participative (Crowdfunding)
- Atelier d'intégration en distanciel

L'ensemble de ces outils seront prochainement accessibles sur notre site internet dans l'onglet :

<https://www.prh-belgique.be/formations/vie-relationnelle-et-affective-communication-constructive/>



CONFIANCE EN SOI, AUTONOMIE, SOLIDITÉ



Qui suis-je ?

4 JOURS

Vous cherchez à mieux vous connaître, à retrouver le bon goût d'être vous et à grandir en assurance.

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- d'identifier vos potentialités, vos capacités et les traits essentiels de votre personnalité afin de les vivre plus consciemment
- de conscientiser l'impact des autres sur votre manière d'être
- d'observer la place de votre mental qui tantôt coopère, tantôt ralentit votre croissance
- de comprendre vos réactions parfois insatisfaisantes
- d'identifier les pistes et les attitudes qui vous font progresser vers une solidité personnelle.

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Cette formation est accessible à toutes et 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

Vivre avec plus d'harmonie en moi

(Ancien titre : Me vivre plus harmonieusement)

4 JOURS

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

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- de comprendre vos manières de fonctionner, et ce à tous les niveaux de votre personne
- d'identifier les fonctionnements satisfaisants et ceux qui peuvent être améliorés
- de découvrir comment mettre de l'ordre en vous et mieux conduire votre vie
- de rééduquer vos manières de fonctionner pour vous vivre plus harmonieusement

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

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



La vie en moi et ses entraves

4,5 JOURS

Reconnectez-vous à vos dynamismes personnels par le biais de l'expression créative.

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- de sentir votre source de vitalité et d'exprimer plus librement vos élans les plus essentiels
- de repérer ce qui entrave votre développement aujourd'hui
- de trouver le chemin à prendre pour vous déployer librement et gagner en efficacité dans votre vie quotidienne.

Pédagogie créative à la portée de tous.

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Cette formation est accessible à toutes et à tous.

Oser être soi

2 JOURS

Gagnez en liberté intérieure en développant votre capacité d'affirmation et votre créativité au travers d'exercices corporels.

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- d'écouter l'élan qui vous anime pour plus de vie et le traduire dans votre corps
- de poser des pas d'existence pour vous affirmer davantage dans vos relations

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Cette formation est accessible à toutes et à tous.

JOURNÉES CRÉATIVES

RENCONTRES À LA CARTE

Vivre ma vie avec créativité

Venez vous ressourcer le temps d'une journée, en vous exprimant de manière créative.

Chaque journée aborde un thème favorisant l'approche de soi par l'expression créative.

Laissez dans un premier temps vos sensations s'exprimer librement par des formes, des couleurs, des textures. Vous serez ensuite invités à accueillir le message que ces œuvres vous adressent sous forme de ressentis, d'intuitions, de sensations et à en déchiffrer le contenu par écrit avec vos mots, vos expressions.

Vous trouverez les dates de ces journées sur notre site internet.

Ces journées sont ouvertes à toutes et à tous, il n'est pas nécessaire d'avoir des compétences artistiques.



A l'écoute de ce qui se passe en moi

(Ancien titre : A l'écoute de mon monde intérieur)

4 JOURS

Apprenez à exprimer avec des mots justes vos sensations, vos sentiments, votre vécu intérieur et à faire le clair en vous.

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- d'expérimenter une méthode efficace pour aller plus loin dans la découverte de vous-même, avec de plus en plus de facilité et de satisfaction
- de décrypter de manière active et approfondie vos différents types de ressentis et d'ainsi mieux comprendre votre manière de vivre, de réagir, de vous engager
- de 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 au moins 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

Corps et ouverture à mon monde intérieur

4 JOURS

Vous cherchez à mieux vous comprendre et vous sentez que les messages de votre corps peuvent vous aider dans cette recherche.

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- de vous poser en vous, d'éveiller et d'écouter votre ressenti grâce à des exercices de relaxation en pleine présence et dans la nature
- de rejoindre des aspects essentiels de vous en déchiffrant vos sensations avec méthode
- de progresser dans l'analyse et la compréhension de votre vécu émotionnel, corporel et psychologique
- d'aller plus loin dans l'attention à votre corps, source d'une meilleure connaissance du noyau essentiel de votre personnalité.

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Cette formation est accessible à toutes et à tous.

Mon corps et ma croissance

5 JOURS

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

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- d'apprendre à mieux considérer votre corps dans tous ses aspects (votre relation à lui, ses besoins, son langage, son rôle dans votre vie...)
- de lui donner sa juste place dans votre quotidien
- de vivre une assurance et une aisance plus grande dans votre corps.

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Cette formation est accessible à toutes et à tous.

VIE RELATIONNELLE ET AFFECTIVE, COMMUNICATION CONSTRUCTIVE



Grandir dans ma capacité d'aimer

(Ancien titre : Aimer et me laisser aimer)

4 JOURS

Vous cherchez à vous épanouir dans votre dimension relationnelle et affective.

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- de devenir plus lucide sur votre vie affective
- de repérer ce qui empêche une vie relationnelle épanouissante (réactions exagérées, blessures, culpabilité...)
- de découvrir les caractéristiques de l'amour vrai
- d'apprendre les moyens et les attitudes qui favorisent un développement affectif harmonieux.

Cette formation concerne toutes les relations dans lesquelles une dimension affective est présente : famille, ami.e, couple, collègue, proche... ou plus largement toute personne qui est importante pour vous.

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

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



J'ai découvert que j'avais une vraie capacité à aimer malgré certains dysfonctionnements que je vais travailler en accompagnement individuel. Je sors de ce stage avec l'envie d'aller vers l'autre en confiance, les pieds sur terre et les idées plus claires.

Julie

Ma vie relationnelle aujourd'hui



5,5 JOURS

Vous cherchez à faire le point sur vos relations et vos capacités relationnelles ? Ce stage vous aide à clarifier ce que vous vivez, grâce à l'expression graphique.

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- de mieux vous connaître en relation avec les autres, dans vos forces et dans vos limites.
- de trouver en vous des points d'appui pour gérer vos difficultés présentes.
- de vous donner toutes les chances de vivre sereinement les relations au quotidien.

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Cette formation est accessible à tous, même s'il est grandement conseillé d'avoir suivi "Corps et ouverture à mon monde intérieur" ou "La vie en moi est ses entraves".

Apprendre à gérer mes tensions

(Ancien titre : Mieux gérer tensions et conflits)

2 JOURS

Vous avez envie de tester une méthode efficace pour aborder vos tensions autrement.

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- d'être capable d'analyser les causes exactes de vos tensions
- d'expérimenter, à partir d'une situation vécue, les étapes d'un processus de résolution de tension
- d'acquérir des manières d'être et de faire permettant de mieux gérer vos tensions en évitant de recourir au rapport de force
- de prendre du recul par rapport aux situations relationnelles difficiles et de trouver des solutions constructives

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Cette formation est accessible à toutes et à tous.

Me dégager de mes déséquilibres en relation

3 JOURS

Vous cherchez à comprendre votre vécu dans les relations où vous vous sentez en difficulté et à avancer vers plus d'autonomie.

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- de clarifier vos expériences de scénarios répétitifs dans vos relations, tant dans la vie personnelle que professionnelle
- de mieux repérer et gérer les transferts que vous vivez, avec justesse.
- d'utiliser les difficultés relationnelles pour qu'elles deviennent occasions de croissance.

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

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

Entraînement à la communication constructive

2 JOURS

Pour améliorer ou renforcer votre capacité d'écoute et d'expression afin de communiquer de manière plus fluide et personnalisée, y compris dans les situations de désaccords.

Date et lieu seront à découvrir sur notre site internet.
www.prh-belgique.be

NOUVEAU

Pour plus d'efficacité et de créativité au travail

4 JOURS

Vous désirez mieux vivre au travail, y occuper votre place et vous y engager parmi les autres, de manière efficace et harmonieuse.

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- de regarder de plus près votre vécu dans votre lieu de travail.
- de mieux comprendre vos satisfactions et vos difficultés au travail.
- d'acquérir des clés de lecture pour mieux comprendre ce qui se passe entre les personnes .
- de découvrir des moyens pour être plus vous-même en collaborant à la réussite de l'entreprise ou de l'organisme.

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Cette formation est accessible à tous.



Je suis ressorti de cette session dynamisé et éclairé sur tout ce qui se joue dans le cadre du travail. Je ne me rendais pas compte de mon réel pouvoir et de comment chacun peut réellement apporter sa contribution au travail. Je me sens plus clairvoyant et conscient de ma place et de mon rôle en ce sens.

Paul

CHOIX, QUÊTE DE SENS



M'entraîner à prendre des décisions constructives

(Ancien titre : Entraînement à la prise de décision)

4 JOURS

Vous cherchez à faire des choix libres et conscients qui apportent une vraie efficacité dans la conduite de votre vie.

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- d'expérimenter une méthode de prise de décision à partir de plusieurs cas concrets auxquels vous êtes confrontés
- de clarifier les divers éléments qui influencent une prise de décision
- d'apprendre à choisir la bonne décision en tenant compte de tous les éléments de la situation et de toute votre personne
- de vérifier que la décision est bonne.

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.

Le sens de ma vie

4 JOURS

Vous désirez relire votre histoire de manière dynamique et voir où elle vous emmène... et trouver ainsi des réponses sur la question du sens de votre vie.

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- de trouver le fil rouge qui a sous-tendu votre vie jusqu'à aujourd'hui.
- de vérifier si l'essentiel de vous vit effectivement.
- Et, au besoin, de ré-axer votre vie actuelle pour qu'elle ait plus de sens à vos yeux.

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Cette formation est accessible à tous.

NOUVEAU

Vivre mon essentiel dans un monde agité

4 JOURS

Comment me relier à la Vie et avancer avec lucidité avec tous ces défis à venir...

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- d'explorer et approfondir votre relation avec le Vivant sous toutes ses formes
- de clarifier votre place et de sentir là où vous désirez vous engager
- d'avancer avec cohérence, lucidité et espérance

En partenariat avec une facilitatrice en Travail Qui Relie

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Stage en résidentiel – arrivée la veille en fin de journée.

Accessible à tous. Les dates et lieux sont à découvrir sur notre site internet.



M'ouvrir à des réalités plus grandes que moi

4,5 JOURS

Vous avez envie de vous poser dans ce lieu paisible en vous et de vous laisser vous émerveiller... en couleurs.

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- d'explorer ces valeurs qui vous étonnent et vous ouvrent à plus que vous en vous.
- de prendre le temps d'accueillir les expériences de transcendance dans votre vie.
- de développer votre capacité à contempler ce qui vous émerveille profondément.

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Cette formation est accessible à tous.

COUPLE ET ÉDUCATION



La communication dans le couple

2 JOURS

Vous désirez de la profondeur, de la densité, de la vie au cœur de votre relation de couple et apprendre à communiquer ce qui nourrit la relation.

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- de voir l'autre tel qu'il est dans ses traits positifs et le lui dire
- de comprendre l'autre comme il se comprend.
- d'apprendre une méthode de communication en profondeur
- de redonner du souffle à votre vie de couple

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Cette formation est accessible à tous les couples. Il est indispensable de venir à deux.

Nous aimer, c'est quoi ?

5 JOURS

Donnez-vous toutes les chances pour bien engager ou poursuivre votre vie de couple.

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- d'explorer les bases de votre relation de couple aujourd'hui
- de porter un regard neuf sur la nature profonde de ce qui vous unit et les conditions d'un avenir durable
- de mieux vous comprendre et percevoir plus justement ce que vous vivez vis-à-vis de votre conjoint.e.

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Cette formation est accessible à tous les couples. Il est indispensable de venir à deux.

Progresser dans notre relation de couple

4 JOURS

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

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- de clarifier la manière dont vous vivez votre relation de couple
- de dégager des pistes pour mieux vivre et densifier la relation
- d'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. Il est indispensable de venir à deux.

Pour que mes (petits-) enfants aient confiance en eux, comment m'y prendre ?

2 JOURS

Donner à vos enfants toute l'assurance dont ils ont besoin.

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- d'être plus sûr de vous dans l'éducation de vos enfants.
- de savoir miser sur leurs atouts.
- de développer les attitudes qui vont leur permettre d'avoir confiance en eux.

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

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

Notre projet de couple

1 JOUR

Une journée pour dynamiser votre relation et ressentir davantage ce qui vous lie et vous unit.

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- de regarder votre projet de couple depuis l'origine à aujourd'hui
- de vivre des temps d'échanges vrais ensemble sur vos aspirations et attentes
- d'actualiser la suite de votre projet à deux

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Cette formation est accessible à tous les couples. Il est indispensable de venir à deux.

NOUVEAU

Nos tensions, une opportunité pour avancer

1 JOUR

Les tensions en relation de couple font partie intégrante de la vie de tous les jours. Apprenez à les utiliser comme occasion de croissance.

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- de distinguer divers types de tensions
- de regarder ce qui vous réussit déjà comme manière de les gérer
- d'apprendre une méthode de gestion des tensions, simple et efficace

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Cette formation s'adresse aux couples. Il est indispensable de venir à deux.

CHEMINEMENT APPROFONDI



Choisir d'accélérer ma croissance

4 JOURS

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

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- de faire le point sur votre manière de gérer votre croissance
- de découvrir les manières d'être et les moyens à prendre pour un développement efficace et harmonieux de votre personnalité
- de bâtir votre parcours personnalisé de formation, à partir d'un bilan complet et lucide sur vous.

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Il est nécessaire d'avoir suivi les formations "Qui suis-je ?" et "A l'écoute de ce qui se passe en moi"

Me comprendre en profondeur

4 JOURS

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

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- de vous aider à analyser méthodiquement, avec rigueur et efficacité.
- de 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 ce qui se passe en moi" et d'avoir pratiqué l'analyse PRH personnellement ou en groupe.

Vivre mon authenticité

4 JOURS

Déployez largement qui vous êtes, avec justesse et respect, ça vous tente ?

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- d'être plus au clair sur votre capacité d'authenticité
- d'acquérir une plus grande assurance pour vous affirmer de manière ajustée et créative
- de mieux cerner vos contours et vos limites
- de savoir vous engager dans une réelle liberté relationnelle

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Il est nécessaire d'avoir suivi les formation "Qui suis-je ?" et "A l'écoute de ce qui se passe en moi"



Pendant la session, j'ai pu mettre en place toutes les petites pièces de puzzle qui constitue mon être, et je suis heureuse et surprise de voir le résultat final. J'en sors grandie et confiante. La connaissance de moi me permet de mieux comprendre comment je fonctionne, ce qui est essentiel pour moi, et du coup pourquoi cela bloque parfois et comment avancer.

Valérie

Apprendre à me faire aider

2,5 JOURS

Vous avez entrepris un accompagnement individuel ponctuel ou régulier et vous aimeriez que vos entretiens soient encore plus efficaces.

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- d'apprendre une méthode pour bien préparer vos entretiens en tenant compte de vos priorités pour avancer
- de décoder un entretien-type en ses différentes phases
- de connaître les attitudes essentielles à vivre à l'égard de vous-même et de la personne aidante.

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

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

Apprendre à aider

2,5 JOURS

Vous souhaitez exploiter vos dispositions naturelles pour aider l'autre et accroître votre savoir-faire.

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- de développer votre capacité à écouter et à aider les personnes
- d'apprendre les modalités de l'accompagnement PRH pour aider avec plus d'efficacité
- de vivre les attitudes fondamentales d'aidant.e

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Il est nécessaire d'avoir suivi le stage "Qui suis-je ?" et "Apprendre à me faire aider"

Pour une aide efficace aux personnes

4 JOURS

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

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

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

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Il est nécessaire d'avoir suivi les modules "apprendre à me faire aider avec la méthode PRH" et "apprendre à aider avec la méthode PRH"



**M'ouvrir davantage à moi ;
cette session a été un véritable
accélérateur de croissance ! La
joyeuse surprise quand j'ai réalisé
qu'apprendre à aider m'aide à me
connaître moi. La révélation de la
complicité entre l'aidé et l'aidant...
La présence de chacun élevant
l'autre sur son chemin...comme une
danse entre deux êtres totalement
égaux !**

Martin



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 dans la grille en dernières pages correspondent aux rencontres prévues en groupe.

Si vous désirez rédiger votre bilan seul.e de votre côté, contactez une formatrice ou un formateur (voir liste en page 40) pour organiser concrètement votre travail avec elle ou lui.

GROUPES D'ACCOMPAGNEMENT

Les GRAC permettent de prolonger le bienfait des sessions. De 6 à 9 rencontres sont programmées tout au long de l'année pour stimuler votre travail personnel et concrétiser l'avancée dans votre quotidien.

Ces rencontres peuvent se donner soit en présentiel soit par visioconférence.

Consultez régulièrement notre site internet pour découvrir les dates de ces rencontres.

www.prh-belgique.be

UNE ÉCOLE INTERNATIONALE DE FORMATION HUMAINE POUR ADULTE

L'ORGANISME PRH

PRH existe depuis plus de 50 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.

■ **Professionalisme 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 43).



CONTACTS

CONTACTS

FORMATION ET ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL



Véronique Decabooter - Taillieu

Rue Hocedez, 18
7700 Mouscron (Luingne)
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



Virginie Delhemmes

Rue de Caturia, 1
1380 Lasne
T. : 0473 192 503
Virginie.dhellemmes@prh.be



Vivien Joly

Rue de Linkebeek 15
1180 Bruxelles
T. : 0494 911 007
vivien.joly@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

**Bénédicte Legrand**

Avenue des Musiciens, 2/101
1348 Louvain la Neuve
T. : 0497 33 64 54
benedicte.legrand@prh.be

**Veerle Soetewey**

Rue Lieutenant Colonel Maniette, 25
5020 Temploux
T. : 0497 42 32 29
veerle.soetewey@prh.be

CONTACTS UTILES**Secrétariat de PRH-Belgique :****Delphine Zambetti**

secretariat@prh.be - 0473/742.319

Inscrivez-vous à notre newsletter url

www.prh-belgique.be/newsletter

Rejoignez-nous sur notre page
Facebook et restez informé.e.s
de notre actualité !