

ÊTRE SOI

et ensemble changer le monde



Rejoignez-nous
sur nos pages
Linkedin et Facebook
et restez informé·e·s
de notre actualité !



Découvrez qui nous sommes, ce que
nous proposons ainsi que de nombreux
témoignages de participants convaincus sur
notre chaine YouTube PRH Belgique



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

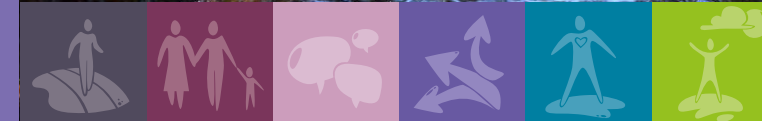
www.prh-belgique.be



ÊTRE SOI

et ensemble changer le monde

FORMATIONS 2026



www.prh-belgique.be

**LA CROISSANCE
PERSONNELLE ET
RELATIONNELLE MENANT
À LA TRANSFORMATION
SOCIALE EST NOTRE PASSION
COMMUNE ET NOUS ANIME !**

Il est possible de développer la coopération, la créativité individuelle et collective, en s'appuyant sur le développement des richesses personnelles.

La vie de chaque être humain a du sens : cela se vérifie en découvrant son identité profonde et en prenant sa place dans la société.

Le cœur de l'être humain est habité d'un amour naturel pour la Vie et tout ce qui vit.

Les épreuves de la vie font expérimenter une vulnérabilité inhérente à l'existence humaine. Accepter cette vulnérabilité est une richesse.

Il existe en chacun une dimension commune qui dépasse les cultures et les croyances et favorise une véritable égalité entre les êtres humains.

**NOUS ACCORDONS UNE ATTENTION
PARTICULIÈRE À LA LIBERTÉ, L'AUTONOMIE,
LA DIGNITÉ ET LA DIVERSITÉ DE LA PERSONNE.**

L'être humain est fait pour vivre un échange respectueux avec les autres êtres vivants, l'environnement et la vie qui nous entoure.

| | |
|-----------------------------------|----|
| Sommaire | 2 |
| Osons aller vers l'essentiel | 4 |
| Suivez le guide ! Boussole | 6 |
| Les domaines de formation | 8 |
| Les types de formation | 12 |
| ■ L'accompagnement individuel | 14 |
| ■ L'accompagnement du burn-out | 15 |
| ■ Cycle de formations | 16 |
| ■ Temps fort de croissance | 17 |
| ■ Les actions sur mesure | 18 |
| ■ Jeunes en vie | 20 |
| ■ Dé-tentez-vous, suivez le guide | 21 |

Programmation 2026

CONFIANCE EN SOI, AUTONOMIE, SOLIDITÉ

| | |
|---------------------------------|----|
| ■ Qui suis-je ? | 22 |
| ■ Oser être soi | 22 |
| ■ Me vivre plus harmonieusement | 23 |
| ■ La vie en moi et ses entraves | 23 |
| ■ Vieillir en Vie | 24 |
| ■ Ateliers d'une journée | 24 |

VIE ÉMOTIONNELLE, CORPS, SENSIBILITÉ

| | |
|--|----|
| ■ Explorer ce qui se passe en moi | 25 |
| ■ Grandir en marchant | 25 |
| ■ Corps et ouverture à mon monde intérieur | 26 |
| ■ Faire de mon corps un allié pour ma croissance | 26 |
| ■ Relation à mon corps | 27 |

VIE RELATIONNELLE & AFFECTIVE – COMMUNICATION CONSTRUCTIVE

| | |
|--|----|
| ■ Grandir dans ma capacité d'aimer | 28 |
| ■ Vivre mes relations avec lucidité | 29 |
| ■ Apprendre à gérer mes tensions | 29 |
| ■ Mieux prendre ma place dans les groupes | 30 |
| ■ Ma vie relationnelle aujourd'hui | 30 |
| ■ Me dégager de mes déséquilibres en relation | 31 |
| ■ Entraînement à la communication constructive | 31 |

CHOIX, QUÊTE DE SENS

| | |
|---|----|
| ■ Améliorer ma manière de prendre des décisions | 32 |
| ■ M'entraîner à prendre des décisions constructives | 32 |
| ■ Le sens de ma vie | 33 |
| ■ Préparer mon avenir professionnel | 33 |
| ■ Ma juste place dans la toile de la vie | 34 |
| ■ Plus est en toi | 34 |
| ■ Explorer mes expériences de transcendance | 35 |
| ■ Choisir la Vie dans un monde en crise | 35 |

COUPLE ET ÉDUCATION

| | |
|--|----|
| ■ La communication dans le couple | 36 |
| ■ Pour que mes (petits-) enfants aient confiance en eux, comment m'y prendre ? | 36 |
| ■ Construire notre avenir de couple | 37 |
| ■ Notre projet de couple | 37 |
| ■ Nos tensions, une opportunité pour avancer | 38 |
| ■ Le sens de notre couple aujourd'hui | 38 |

CHEMINEMENT APPROFONDI

| | |
|---|----|
| ■ Mon passé d'enfant | 39 |
| ■ Me comprendre en profondeur | 39 |
| ■ Apprendre à me faire aider | 40 |
| ■ Apprendre à aider | 40 |
| ■ Choisir d'accélérer ma croissance | 41 |
| ■ F.P.M. Formation Personnelle Méthodique | 41 |

| | |
|-----------------|----|
| L'organisme PRH | 42 |
|-----------------|----|

| | |
|----------|----|
| Contacts | 44 |
|----------|----|

| | |
|------------|----|
| Les tarifs | 46 |
|------------|----|

| | |
|------------------------|----|
| Bulletin d'inscription | 48 |
|------------------------|----|

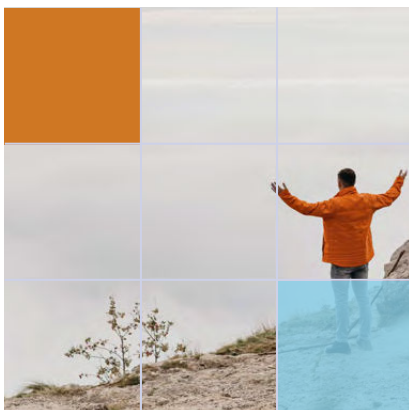


www.prh-belgique.be

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 !

ÊTRE 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



SUIVEZ LE GUIDE !

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 **SOLIDITÉ PERSONNELLE**, la **MATURITÉ AFFECTIVE** et la **FIDÉLITÉ À 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.

FIDÉLITÉ À SOI

C'est de conduire sa vie en fidélité à soi en arrêtant de faire ce que l'on se dit qu'il faudrait faire, ou ce que les autres attendent de soi.

DISCERNEMENT

Sentir ce qui va être juste et constructif pour soi dans chaque situation et ainsi faire le juste choix en toutes circonstances.

ANALYSE

Méthode pour mettre des mots sur tout ce que l'on vit, ressent et voir clair en soi...



SOLIDITÉ PERSONNELLE

C'est grandir en confiance en soi, devenir plus solide, plus stable face aux remous de la vie.

MATURITÉ AFFECTIVE

C'est être de plus en plus soi-même en relation... oser s'affirmer, sans nécessairement chercher à plaire ou être aimé.

MOYENS & ATTITUDES

Manières d'être et de faire qui vont soutenir ce cheminement personnel.

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

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 ?

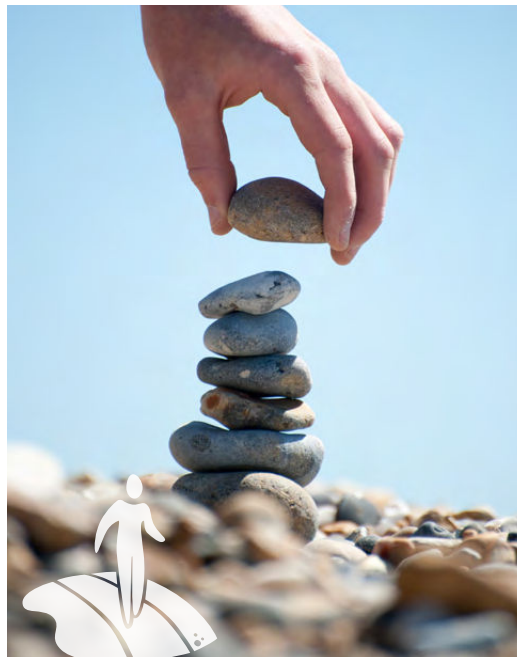
S'il n'y a pas de modèle à suivre, PRH peut cependant vous donner des clés de compréhension et des points de repère pour vous aider à trouver en vous ce qui vous correspond et est épanouissant.

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 l'authenticité, son passé d'enfant, les transferts..., pour gérer votre croissance. PRH propose aussi de vous engager dans un parcours de formation personnelle méthodique (FPM – voir page 13).



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 seule 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.

■ ■ ■ FORMATION PERSONNELLE MÉTHODIQUE (FPM)

Vous avez déjà une certaine expérience de la formation PRH; cette méthode vous convient bien, vous souhaitez aller plus loin et avancer de façon 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.

En lien avec la formation "Choisir d'accélérer sa croissance", il vous est proposé soit de prendre 3 jours pour rédiger votre bilan que vous partagerez avec un formateur; soit de vous joindre à un parcours d'année de 8 rencontres, soit de vous joindre à un parcours en groupe de 3 journées séparées se clôturant par 2 jours de bilan. Y participer avec d'autres, engagés tout comme vous dans l'aventure, vous stimule à progresser.

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 accompagnée 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 motivée 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 53 et 165 € 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



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



Cycle de formations burn-out

Afin de mieux vous accompagner et vous soutenir nous avons créé un **CYCLE DE FORMATIONS** à l'intention, notamment, des personnes en burn-out.

3 FORMATIONS, l'une à la suite de l'autre, en 1 seul lieu (Kain-Tournai)

De janvier à juin 2026

Organisées « en étalé » **1 jour/semaine**

3 formateurs différents

- **Janvier/Fév.** Faire de mon corps un allié pour ma croissance (page 26)
animé par Véronique Decabooter
- **Mars/Avril** Grandir dans ma capacité d'aimer (voir page 28)
animé par Sébastien Maréchal
- **Mai/Juin** Mieux prendre ma place dans les groupes (voir page 30)
animé par Briec Denis

+ 1 formation au choix du temps fort de croissance

- **Juillet**
 - Corps et ouverture à mon monde intérieur (page 26)
 - Ma vie relationnelle aujourd'hui (Voir page 30)
 - Grandir en marchant (page 25)

+ 1 formation sur la prise de décision

- **Août**
 - M'entraîner à prendre des décisions constructives (Voir page 32)

TARIFS AVANTAGEUX : -20 % à partir de **3 formations** dès inscription ferme.

PLUS D'INFOS :



<https://www.prh-belgique.be/formations/burn-out/cycle-de-formationen>

TEMPS FORT DE CROISSANCE !

NOUVEAU

Approfondissez l'univers passionnant de vos sensations



3 FORMATIONS simultanées en **1 seul LIEU !**
du **8 au 12 juillet 2026**

Vivons partageons ensemble un élan pour votre croissance.

- Corps et ouverture à mon monde intérieur (page 26)
- Ma vie relationnelle aujourd'hui (Voir page 30)
- Grandir en marchant (page 25)

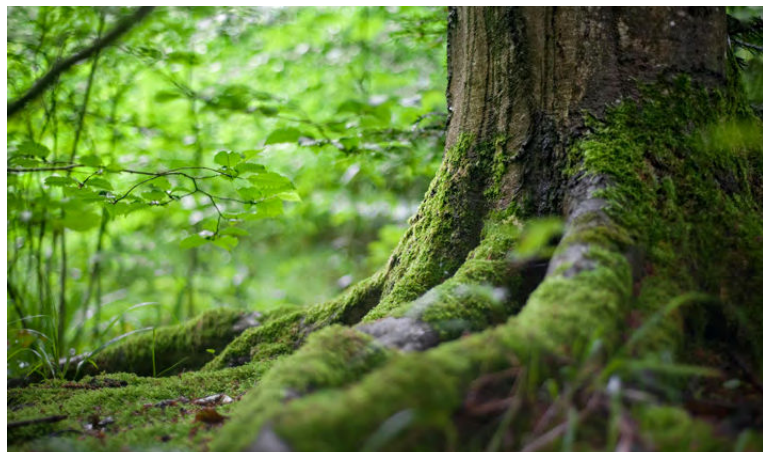
FORMATION DE 5 JOURS

À Rhode-Saint-Genèse, **aux portes des bois.**

PLUS D'INFOS :



<https://www.prh-belgique.be/formations/temps-fort-de-croissance>



LES ACTIONS SUR MESURE

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 !

JEUNES. en vie

Les jeunes d'aujourd'hui ressentent le besoin de se sentir soutenus, accompagnés afin de trouver leur place dans ce monde en transition.

Nous soutenons les jeunes entre 20 et 30 ans qui sont en question et en recherche de sens dans leur vie.

Nous les aidons à prendre leur vie en main et à trouver leur place dans le monde d'aujourd'hui.

Pour dynamiser ce projet, nous voulons tisser autour de ces jeunes et avec eux, un tissu relationnel soutenant, dynamisant les invitant à oser croire en leur potentiel de Vie. C'est pour cela que nous réunissons des parrains et des marraines engagés avec nous et :

- qui ont à cœur que **les jeunes trouvent leur place** et participent activement au monde actuel,
- **qui soutiennent financièrement le projet** par le biais de dons au Fonds des amis de PRH. (Fondation Roi Baudouin)

**CONTINUEZ À DONNER VIE À CE PROJET
SOUTENEZ CES JEUNES**

Tu as entre 20 et 30 ans,
tu souhaites apprendre
à conduire ta vie ?
Contacte-nous !



www.prh-belgique.be/projet-jeunes-en-vie/

DÉ-TENDEZ-VOUS, SUIVEZ LE GUIDE !



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'énervement, ... 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 :

- Accompagnement individuel
- Atelier d'une journée ou module de deux jours tout public
- Une journée pour les couples
- Groupe d'accompagnement
- Conférence sur cette thématique
- Journée de formation en entreprise
- Un nouveau guide pratique édité en 2023

Retrouvez-le dans nos publications sur notre site web :

<https://www.prh-belgique.be/notre-approche/publications/>





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.

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.

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

5,5 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.

Vieillir en Vie

2 JOURS

Vous avancez en âge et la question du vieillissement vous travaille... Vous cherchez à être de plus en plus vivant au tout concret de votre vie quotidienne.

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- de porter le regard sur votre perception du vieillissement, votre vécu, vos appréhensions, ce qui vous limite...
- vous arrêter à ce qui vous anime de fond, vos ressources personnelles et relationnelles afin d'être et de devenir de plus en plus vivant-e.

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Cette formation est accessible à toutes et tous intéressés par le thème.

ATELIERS 1 JOUR

Vivre ma vie avec créativité

Différentes journées vous sont proposées tout le long de l'année pour venir vous ressourcer en vous exprimant de manière créative. Formes, couleurs, textures vous aideront à exprimer vos sensations librement. Vous en déchiffrez le contenu par écrit avec vos mots. Il n'est pas nécessaire d'avoir des compétences artistiques.

M'affirmer avec respect

Faites 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.

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

Les dates, heures, lieux et noms des formateurs qui animeront ces ateliers sont à découvrir sur notre site internet : www.prh-belgique.be/formation

VIE ÉMOTIONNELLE, CORPS, SENSIBILITÉ



Explorer ce qui se passe en moi

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 ?".

Grandir en marchant

5 JOURS

Développer la connaissance de soi par une expérience de marche. Vous cherchez un bain de nature, des relations vitalisantes, et l'occasion d'avancer dans votre déploiement personnel ?

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- de marcher en pleine nature, à la fois pour vous oxygéner et pour goûter pleinement le caractère ressourçant de l'environnement naturel
- de développer la connaissance de vous-même, en particulier de vos potentialités.

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Il est recommandé d'avoir suivi préalablement le stage « Corps et ouverture à mon monde intérieur » ou « Explorer ce qui se passe en moi (anciennement « À l'écoute de ce qui se passe en moi ») avant cette formation.

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.

Faire de mon corps un allié pour 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.

Relation à mon corps

5 JOURS

Votre corps, c'est vous. Il est l'expression de votre personnalité. Est-ce que vous lui donnez sa juste place ?

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- d'explorer comment vous vivez votre corps au moyen d'exercices pratiques et corporels
- de savoir décoder les messages de votre corps et l'habiter davantage
- d'améliorer la relation à votre corps pour une meilleure harmonie de toute votre personne.

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Il est nécessaire d'avoir suivi au moins la formation "Qui suis-je ?" et "À l'écoute de mon monde intérieur" ou "Corps et ouverture à mon monde intérieur".



Mon corps était avant tout à mon service; je n'écoutais pas les signaux de fatigue ou de stress qu'il me lançait. J'ai eu la chance de pouvoir m'arrêter, repérer et prendre au sérieux son appel à tenir plus compte de lui, de ses énergies disponibles... ou pas.

Valérie

J'ai adoré la pédagogie à base de nombreux exercices corporels, cela m'a permis d'oser exister dans mon corps et de l'approprier.

Axel





Grandir dans ma capacité d'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

Vivre mes relations avec lucidité

4 JOURS

Apprenez à distinguer les différents types de relations affectives que vous vivez, pour mieux vous situer face à elles et grandir en maturité affective.

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- d'améliorer vos relations avec les personnes pour lesquelles vous vivez de l'affection
- de clarifier votre vécu affectif dans vos différentes relations actuelles
- d'éclairer vos difficultés à vivre des relations satisfaisantes
- de percevoir certains pièges propres à chaque type de relations.

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

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

Apprendre à gérer mes tensions

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.

Mieux prendre ma place dans les groupes

4 JOURS

Vous aspirez à mieux vous engager et évoluer dans vos groupes de manière constructive.

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- de repérer les qualités personnelles que vous vivez dans vos groupes et de décoder les mécanismes qui rendent parfois votre participation difficile
- de clarifier plusieurs phénomènes importants propres à la vie de groupe (valeurs, influence, tensions...)
- d'identifier vos axes de progression pour mieux trouver votre place, vous engager ou vous adapter.

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Cette formation est accessible à toutes et à tous.

Ma vie relationnelle aujourd'hui

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".

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

Vous souhaitez 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.

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- de mieux cerner les contours de votre responsabilité dans le domaine de la communication et les éléments constitutifs d'une bonne écoute
- d'améliorer votre pratique de la reformulation et vous exprimer de façon personnalisée pour être compris
- de développer votre capacité de conviction, bien communiquer en situation de désaccord, exprimer vos besoins et décoder ceux de votre interlocuteur.

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Cette formation est accessible à toutes et à tous.



Améliorer ma manière de prendre des décisions

2 JOURS

Apprendre les éléments-clés de la prise de décision au quotidien.

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- de progresser dans votre manière de discerner et de décider
- d'être plus conscient des phénomènes qui influencent la prise de décision
- d'apprendre une méthode simple pour prendre des décisions constructives au quotidien.

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Cette formation est accessible à toutes et à tous.

M'entraîner à prendre des décisions constructives

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 :

- de 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 toutes et à tous.

Préparer mon avenir professionnel

NOUVEAU

3 JOURS

Vous désirez évoluer dans votre vie professionnelle mais vous ne cernez pas quelle nouvelle activité privilégier ; ou vous cherchez peut-être une confirmation...

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- revisiter les moments-clés de votre expérience professionnelle
- rassembler vos compétences développées, à la relecture de votre parcours professionnel
- cibler vos domaines d'action et d'efficacité
- d'écouter ce qui cherche à s'actualiser dans votre activité future.

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Cette formation est accessible à toutes et à tous.

Ma juste place dans la toile de la vie

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.

Plus est en toi

2 JOURS

Votre désir d'intériorité et de connexion appelle pour aller à la rencontre de la Source et raviver l'espérance.

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- d'identifier les principaux freins ou obstacles sur le chemin d'accès à la Source
- de s'ouvrir à plus que soi en soi au contact du Vivant
- d'accueillir vos intuitions données ici et maintenant pour avancer dans votre vie.

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.

Explorer mes expériences de transcendance

4 JOURS

Vous cherchez à explorer ce que vous vivez d'essentiel au cœur de votre être qui vous dépasse...

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- de déchiffrer et d'intégrer les expériences de transcendance que vous vivez ou avez vécues
- de clarifier ce qui caractérise une expérience de ce "plus que soi en soi"
- de reconnaître l'impact de ces expériences sur la croissance de toute votre personne et d'en accueillir les appels d'aujourd'hui.

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

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

Choisir la Vie dans un monde en crise

3 JOURS

NOUVEAU

Vous vous sentez bousculé-e par certaines réalités confrontantes du monde. Vous voulez dépasser cet état intérieur et vous reconnecter à la Vie.

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- d'accueillir ce qui se passe avec lucidité et résilience
- de retrouver votre vitalité et votre capacité d'être et d'agir
- d'explorer des moyens de contribuer à un monde plus désirable

En partenariat avec une facilitatrice en Travail Qui Relie

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Atelier résidentiel, accessible à toutes et à tous.



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.

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 :

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

Construire notre avenir de couple

5 JOURS

Vous souhaitez raviver le goût de faire route ensemble.

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- de vous connaître mieux dans cette dimension "couple" et de faire le point sur l'essentiel de votre couple
- de progresser dans la construction de votre couple en unité
- de mieux communiquer notamment sur votre engagement et le sens de votre couple.

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Cette formation est accessible à tous les couples quels que soient leur âge et le stade de leur relation. Il est indispensable de venir à deux.

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.

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.

Le sens de notre couple aujourd'hui

1 JOUR

Regardez votre relation de couple avec de nouvelles lunettes : donnez-lui de nouvelles perspectives !

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- de porter un regard neuf sur votre relation de couple et d'en recevoir le sens
- de dynamiser la relation, vivre des temps d'échanges vrais ensemble, pour continuer votre route à deux de façon plus nourrissante, plus juste, plus solide.

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Ce module s'adresse aux couples, il est donc nécessaire de venir à deux.

CHEMINEMENT APPROFONDI



Mon passé d'enfant

5,5 JOURS

Revisitez votre vécu d'enfant par l'expression créative et faites la paix avec votre passé.

CETTE FORMATION VOUS PERMET :

- de renouer avec votre cœur d'enfant et son élan vital originel
- de ressentir les traces de ce passé dans votre vie actuelle
- d'exprimer ce qui a été difficile dans votre enfance pour un regain de vie
- de découvrir le meilleur qui vivait déjà en vous.

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

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

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 "À l'écoute de ce qui se passe en moi" et d'avoir pratiqué l'analyse PRH personnellement ou en groupe.

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"

Choisir d'accélérer ma croissance

4 JOURS

Intégrez différents moyens pour participer activement à votre croissance et entrer dans un véritable processus de changement.

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 projet de formation personnalisé, à partir d'un bilan complet et lucide sur vous.

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Il est nécessaire d'avoir suivi la formation "Qui suis-je ?" ainsi qu'une ou deux autres sessions dont une formation sur l'analyse : " À l'écoute de ce qui se passe en moi" ou "Corps et ouverture à mon monde intérieur" et/ou "Vivre avec plus d'harmonie en moi ".

BILAN ET PLAN DE FORMATION



FPM

La formation personnelle méthodique

Vous voulez coopérer à votre avancée de manière structurée et méthodique. La FPM permet de poser un regard global sur votre cheminement et de regarder comment poursuivre concrètement votre route.

- Soit vous vous arrêtez trois jours pour rédiger votre bilan que vous organisez et partagez avec un formateur.
- Soit vous suivez un parcours en groupe sur 3 journées étalées sur l'année + 2 jours de bilan en fin d'année.

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Avoir suivi la formation « Choisir d'accélérer ma croissance ».

Pour tout renseignement concernant la Formation Personnelle Méthodique (FPM), veuillez contacter un-e formateur-trice (page 44).

UNE ÉCOLE INTERNATIONALE DE FORMATION HUMAINE POUR ADULTE

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.

■ 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.

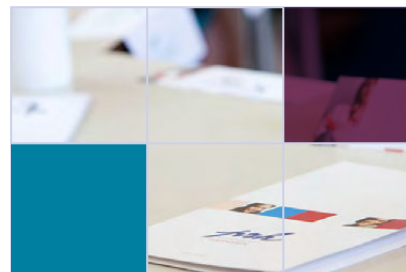
Nous sommes particulièrement attentifs au respect de la personne, de sa liberté, de ses convictions, de ses croyances. Vous trouverez auprès de nous la compétence, la rigueur et les qualités humaines que vous êtes en droit d'exiger lorsque vous vous engagez dans un travail de développement personnel. 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 (page 46).



CONTACTS

CONTACTS

FORMATION ET ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL



Véronique Decabooter - Taillieu

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



Briec Denis

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



Sandrine Knaepen

Rue Roosendaël, 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



Donatienne Dernouchamps

Smetslaan, 27
3090 Overijse
et
Rue Konkel, 105
1150 Woluwé-St-Pierre
T. : 0485 19 56 86
donatienne.dernouchamps@prh.be



Jacques Dirand

Rue de Cureghem, 17
1000 Bruxelles
T. : 0473 89 50 61
jacques.dirand@prh.be



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 nos pages
Facebook et LinkedIn et restez
informé·e·s de notre actualité !
Découvrez de nombreux témoignages
de participants convaincus sur
notre chaîne YouTube.



CONTACTS

NOS TARIFS

Nous avons à cœur que notre formation soit accessible à chacun et chacune. C'est pourquoi nos tarifs sont dégressifs en fonction des ressources financières mensuelles. 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.

INSCRIPTION & TARIFS

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.

- 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 € 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.

TARIFS DE NOS FORMATIONS

| Ressources mensuelles | 5 j | 4 j | 3 j | 2,5 j | 2 j | 1 j | 1/2 j |
|------------------------|------|------|------|-------|-----|-----|-------|
| inférieures à 1.200 € | 335 | 275 | 215 | 180 | 145 | 80 | 55 |
| de 1.200 à 1.500 € | 415 | 345 | 265 | 225 | 180 | 100 | 68 |
| de 1.500 à 1.800 € | 500 | 415 | 320 | 270 | 220 | 120 | 78 |
| de 1.800 à 2.100 € | 585 | 480 | 370 | 315 | 255 | 140 | 90 |
| de 2.100 à 2.500 € | 695 | 575 | 445 | 375 | 305 | 165 | 103 |
| de 2.500 à 3.000 € | 835 | 690 | 530 | 450 | 365 | 195 | 118 |
| supérieures à 3.000 € | 975 | 805 | 620 | 525 | 425 | 230 | 133 |
| tarif social /étudiant | 280 | 230 | 175 | 150 | 120 | 65 | 48 |
| tarif entreprise | 2075 | 1725 | 1325 | 1125 | 900 | 500 | 275 |

TARIFS ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

| Ressources mensuelles | 1h |
|------------------------|-----|
| inférieures à 1.200 € | 53 |
| de 1.200 à 1.500 € | 63 |
| de 1.500 à 1.800 € | 70 |
| de 1.800 à 2.100 € | 75 |
| de 2.100 à 2.500 € | 83 |
| de 2.500 à 3.000 € | 90 |
| supérieures à 3.000 € | 95 |
| tarif social /étudiant | 48 |
| tarif entreprise | 165 |

Tarifs valables jusqu'au 31 mars 2026

Inscrivez-vous en ligne via notre site internet :

www.prh-belgique.be

Ou remplissez le formulaire en lettres capitales et renvoyez-le à : secretariat@prh.be

Nom :

Nom de jeune fille :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Code postal : Localité :

Téléphone :

Email :

Profession ou activité :

☐ Je m'inscris à la formation :

Titre :

Dates : Lieu :

Ma participation financière (voir grille indicative page 47) sera de : €

☐ que je règle dès à présent

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

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.

FORMATIONS 2026

■ CONFIANCE EN SOI, AUTONOMIE, SOLIDITÉ

■ VIE ÉMOTIONNELLE, CORPS, SENSIBILITÉ

VIE RELATIONNELLE & AFFECTIVE - COMMUNICATION CONSTRUCTIVE

CHOIX, QUÊTE DE SENS

COUPLE ET ÉDUCATION

CHEMINEMENT APPROFONDI

| Page | Formations | Jan. | Fév. | Mars | Avril | Mai | Juin | Juillet | Août | Sept. | Oct. | Nov. | Déc. | Formateurs |
|--------------------------|--|------------|------|----------|--------|--------|--------|---------|-------|-------|--------|-------------|--------|----------------------|
| 22 | Qui suis-je ? | | | | | | | | | | | | | |
| Bruxelles Chant d'Oiseau | | 29-31 | 01 | | | | | | | | | | | Sébastien Maréchal |
| Tournai | | | 28 | 01-03 | | | | | | | | | | Véronique Decabooter |
| Rixensart | | | | | 09-12 | | | | | | | | | Sandrine Knaepen |
| Bruxelles | | | | | | 22, 29 | 05, 12 | | | | | | | Sébastien Maréchal |
| Rixensart | | | | | | | | 09-12 | | | | | | Infos à venir |
| Rhode-Saint-Genèse | | | | | | | | | 06-09 | | | | | Sophie Minne |
| Beauraing | | | | | | | | | | | 22-25 | | | Sandrine Knaepen |
| Tournai (Kain) | | | | | | | | | | | | 05,12,19,26 | 04 | Brieuc Denis |
| Brabant Wallon | | | | | | | | | | | | | 10-13 | Infos à venir |
| 22 | Oser être soi | | | | | | | | | | | | | |
| Bruxelles | | | 28 | 01 | | | | | | | | | | Sébastien Maréchal |
| 23 | Me vivre plus harmonieusement | | | | | | | | | | | | | |
| Rhode-Saint-Genèse | | | | | | | | | | | 29-31 | 01 | | Sébastien Maréchal |
| 23 | La vie en moi et ses entraves | | | | | | | | | | | | | |
| Tournai (Kain) | | | | | 24-29 | | | | | | | | | Véronique Decabooter |
| 24 | Vieillir en Vie | | | | | | | | | | | | | |
| Rixensart | | | | 25-26 | | | | | | | | | | Sophie Minne |
| Rixensart | | | | | | | | | | | 12-13 | | | Sophie Minne |
| 25 | Explorer ce qui se passe en moi | | | | | | | | | | | | | |
| Tournai (Kain) | | | | | | | | | | | 23-26 | | | Brieuc Denis |
| 25 | Grandir en marchant | | | | | | | | | | | | | |
| Rhode-Saint-Genèse | | | | | | | | 08-12 | | | | | | Brieuc Denis |
| 26 | Corps et ouverture à mon monde intérieur | | | | | | | | | | | | | |
| Rhode-Saint-Genèse | | | | | | | | 08-12 | | | | | | Sandrine Knaepen |
| 26 | Faire de mon corps un allié pour ma croissance | | | | | | | | | | | | | |
| Tournai (Kain) | | 8,15,22,29 | 05 | | | | | | | | | | | Véronique Decabooter |
| 27 | Relation à mon corps | | | | | | | | | | | | | |
| Tournai (Kain) | | | | | | | | | 06-10 | | | | | Brieuc Denis |
| 28 | Grandir dans ma capacité d'aimer | | | | | | | | | | | | | |
| Tournai (Kain) | | | | 23,24,31 | 07 | 14 | | | | | | | | Sébastien Maréchal |
| 29 | Vivre mes relations avec lucidité | | | | | | | | | | | | | |
| Brabant wallon | | | | | | | | | | | | 11-14 | | Sandrine Knaepen |
| 29 | Apprendre à gérer mes tensions | | | | | | | | | | | | | |
| Tournai (Kain) | | | | | 16, 23 | | | | | | | | | Brieuc Denis |
| Tournai (Kain) | | | | | | | | | | | 05, 12 | | | Brieuc Denis |
| Bruxelles | | | | | | | | | | | | | 03, 10 | Sébastien Maréchal |
| 30 | Mieux prendre ma place dans les groupes | | | | | | | | | | | | | |
| Tournai (Kain) | | | | | | 21, 28 | 05, 11 | | | | | | | Brieuc Denis |
| 30 | Ma vie relationnelle aujourd'hui | | | | | | | | | | | | | |
| Rhode-Saint-Genèse | | | | | | | | 08, 12 | | | | | | Véronique Decabooter |

[illegible]