

Conseiller en bien-être - Séance d'informations



2 h



Gratuit

Public

Tout public.

Objectifs

Lors de cette séance d'information, **l'ensemble des modalités pratiques et des contenus de la formation** (<https://www.formation-continue.be/product/3364>) de Conseiller en bien-être sera détaillé.

Un moment de questions-réponses sera prévu.

Nous vous invitons à vous y inscrire via le bouton « [Commander cette formation](#) ».

Cette séance d'information est gratuite. Elle requiert néanmoins une inscription.

La formation de Conseiller en bien-être répond au besoin d'analyser et de de comprendre une situation de vie vécue par une personne et de rétablir avec elle ses priorités pour l'aider à retrouver un équilibre et pouvoir continuer à aller de l'avant.

Elle vise à améliorer les qualités d'accueil, d'écoute et de relations dans le but d'amener les patients ou les clients vers une situation de mieux être en lien direct avec leurs priorités.

Lors de cette séance d'information , **l'ensemble des modalités pratiques et des contenus de la formation** (<https://www.formation-continue.be/product/3364>) de Conseiller en bien-être sera détaillé.

Un moment de questions-réponses sera prévu.

Nous vous invitons à vous y inscrire via le bouton « [Commander cette formation](#) ».

Cette séance d'information est gratuite. Elle requiert néanmoins une inscription.

La formation de Conseiller en bien-être répond au besoin d'analyser et de de comprendre une situation de vie vécue par une personne et de rétablir avec elle ses priorités pour l'aider à retrouver un équilibre et pouvoir continuer à aller de l'avant.

Elle vise à améliorer les qualités d'accueil, d'écoute et de relations dans le but d'amener les patients ou les clients vers une situation de mieux être en lien direct avec leurs priorités.

Parfois, nous voulons changer quelque chose dans notre vie, mettre en route des projets, réaliser un objectif et seul, nous n'arrivons pas à franchir le cap.

Chacun d'entre nous peut rencontrer à un moment de sa vie des difficultés, des freins, une aide est parfois nécessaire pour y voir plus clair et un accompagnement au changement peut s'avérer précieux.

- **Module préparatoire : "Donnez des ailes à vos projets"**

Objectifs : Ce module vous donnera des outils pour bien clarifier vos projets et ceux de vos patients ou clients. Ce sera un grand moment d'analyse qui permettra de découvrir les points forts et les points faibles de notre personnalité, de nos potentialités; pour découvrir ce qui peut aider la réalisation de nos projets et ce qui empêche leur réalisation.

Les actions que nous menons quotidiennement sont-elles en phase avec nos projets ?

Outils : introduction aux outils du coaching de vie : écoute, analyse, hiérarchisation, report, timing, évaluation des résultats.

- **Module 1 : Découverte de ses potentiels : découvrir des qualités et des compétences pour mieux orienter sa vie**

Objectifs : Améliorer la connaissance de soi et l'acceptation de soi.

Découvrir toutes les qualités, les compétences, les potentialités de la personne. Découvrir ce qu'elle aime vraiment, ce qui lui donne de l'énergie, ce qui contribue à son bien-être et à son développement personnel.

Outils :

- développement des différents types de personnalité
- Technique d'appropriation des qualités
- Les compétences fortes selon l'Institut canadien pour adultes
- Identification de l'objectif de vie
- "où je vais et où je voudrai aller"

- **Module 2 : Oser être soi**

Objectif : Améliorer la confiance en soi et l'affirmation de soi

Outils : Identification et compréhension des blocages familiaux, sociaux, culturels et autres. Les freins conscients et inconscients.

- Apprendre à dire "oui", "non"
- Apprendre à dire "non" pour se dire "oui"
- Communication et assertivité; connaître et faire respecter ses limites
- Oser se valoriser et exprimer ses qualités
- Oser se mettre en valeur (vestimentaire, attitudes, comportements, verbal et non verbal)

- **Module 3 : Développer son intuition**

Objectif : Apprendre à se recentrer, à se faire confiance

Outils :

- Découvrir les différentes formes d'intuition
- Apprendre à utiliser ses 5 sens
- Faire confiance à son ressenti
- Se connecter à son moi supérieur
- Savoir reconnaître les signes de changements
- Les supports de l'intuition

- **Module 4 : Améliorer sa vie affective et sociale : équilibrer carrière et foyer**

Objectif : Apprendre à mieux communiquer

Connaître et reconnaître ses attentes et ses besoins dans les différents domaines et pouvoir les organiser et les hiérarchiser. Communiquer ses attentes, être à l'écoute et celle des autres.

Outils :

- Analyser et hiérarchiser ses besoins (travail, loisirs, cocooning,...)
- Identifier les attentes de l'entourage
- Comment être heureux à la maison et au travail
- Comment est notre maison, notre cocon pour la famille et pour le couple ?
- Réussir son couple, le secret des grandes amoureuses

- **Module 5 : Ouvrir son cercle de connaissances d'aide et de relations**

Objectif : S'ouvrir aux autres, créer un réseau de relations, agrandir son cercle de relations.

Outils :

- Cerner nos besoins dans la relation amicale, professionnelle, sociale

- Exprimer clairement ses besoins
- Être à l'écoute de l'aide qui arrive; les personnes, les informations, les circonstances
- Tisser un réseau de relations et d'entraide
- Apprendre à dire oui à l'aide offerte
- Ma position dans un groupe (vision personnelle et du groupe)
- Suis-je dans le "donner", le "recevoir", trouver le juste milieu

- **Module 6 : Comment travailler à la diminution du stress : mieux gérer son temps, éliminer le stress et retrouver de l'énergie**

Objectif : Apprendre à gérer son stress et son temps afin d'améliorer sa santé

Outils :

- Le stress, c'est quoi?
- Identifier les facteurs stressants au quotidien
- Découvrir des outils pour gérer le stress négatif
- Pourquoi améliorer la gestion de son temps?
- Identifier les facteurs perturbateurs du quotidien qui entravent une gestion optimale de votre temps
- Découvrir les outils pour améliorer votre organisation
- Les outils pour sortir de la déprime
- Les bons plans pour retrouver rapidement de l'énergie

- **Module 7 : Mettre en route ses projets : les classer et les hiérarchiser**

Objectif : Trouver les bonnes formules pour mettre en route et réaliser ses projets

Outils :

- Hiérarchiser, sélectionner, renoncer, postposer des projets
- Projet de groupe
- Projet professionnel, personnel, familial et relationnel
- Projet de groupe
- Gestion en sous-projets

- **Module 8 : Acceptation de la réussite, du succès, de l'argent**

Objectif : Découvrir quelle est ma relation à la réussite et la relation d'autrui

Outils :

- Que signifient l'abondance, la réussite et le succès?
- Comment pouvoir les gérer ?
- Comment accepter l'abondance ?
- Comment l'attirer à soi ?

- **Module récapitulatif**

- Intégration et pratique des outils
- Exercices et applications
- promenade dans les connaissances

Informations pratiques

> Droit d'inscription

Pas de droit de participation mais inscription obligatoire.

> Horaires

📍 Liège

- > Le 11 septembre 2025
De 11h à 13 h

> Certificat - Attestation

Attestation de participation.

> Aides sectorielles à la formation

Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle ? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<http://www.formation-continue.be/vpage-1195-2-Fonds-sectoriels-de-formation>)

Conseiller en bien-être - Séance d'informations - Le jeudi 11 septembre 2025, Liège

Renseignements

04/229.84.60

€ Pas de droits d'inscription

 **Dates de formation**
Le jeudi 11 septembre 2025

Horaire
De 11h à 13 h

 **Site de Liège Château Massart**

Rue du Château Massart, 70
4000 Liège
Belgique

Inscription-Chateau-Massart@centreifapme.be

[04/229.84.60](tel:042298460)