

-Aline Debecker- Développement Personnel & Professionnel



Principales thématiques

- ▶ **Evolution personnelle**, sociale et professionnelle.
- ▶ **Gestion du stress**, prévention des conflits, amélioration de la confiance, maîtrise personnelle.
- ▶ **Communication interpersonnelle**, amélioration des échanges, gestion des relations interpersonnelles, management d'équipe.
- ▶ **Clarification et conduite de projets** et d'objectifs spécifiques.
- ▶ **Construction de vie personnelle**, confiance, détermination, charisme, aisance, simplicité, etc.
- ▶ **Accompagnement au changement**

Catalogue de Formations



Aline Debecker, AD²P

Psychosociologue, Formatrice, Coach
170 route des Penoz - 74290 Menthon-Saint-Bernard
Tél. 06 84 66 07 09 - E-mail : alinedebecker@gmail.com
Site internet : <http://adcoaching74.free.fr>

Intervenante : Aline DEBECKER



Un parcours atypique et diversifié : d'abord chercheuse en psychosociologie appliquée, enseignante en sociologie/philosophie auprès de lycéens et parallèlement professeur de fitness et de relaxation biodynamique pendant 13 ans. Je me suis ensuite formée aux techniques de coaching et de développement personnel. J'ai animé pendant deux ans des ateliers de formation/coaching auprès de publics en difficulté d'insertion socio-professionnelle. Depuis 2012, j'interviens en tant que formatrice/consultante auprès des organismes privés et de la fonction publique et territoriale sur l'ensemble des thématiques présentées dans ce document.

Mon approche : des formations sur mesure !

En amont de la formation ou d'un accompagnement type coaching :

- Entretien préalable visant à analyser l'origine des situations et problématiques rencontrées et à déterminer les attentes et besoins en formation ou en développement personnel
- Proposition et validation des objectifs et du programme d'intervention

Pendant la formation :

- Réajustements éventuels en fonction des besoins spécifiques des participants
- Apports de connaissances, d'outils et de méthodes opérationnelles
- Pédagogie active et participative : large place laissée aux échanges, à la prise de recul, à l'analyse de situations et des pratiques professionnelles. Auto-positionnement, mise en situation, jeux de rôle.
- Document pédagogique synthétisant les apprentissages

Intersessions et après formation :

- Retour d'expériences, évaluation des progrès réalisés, identification des éventuels freins au changement, recherche de solutions, réajustements et approfondissements

Ma boîte à outils :

Pour ces missions j'utilise les connaissances et techniques issues :

- De la **Psychologie Cognitivo-comportementale** (DEA en Psychologie, *Université Catholique de Louvain, Belgique*), et des récentes recherches en **Psychologie Positive**,
- Du **Coaching** (Coach Certifiée, *EICL - Ecole International de Coaching et de Leadership, Lyon*),
- De la **Programmation-Neuro-Linguistique** (Praticienne PNL et Formatrice Base PNL, *Paul Pyronnet Institut, Lyon*),
- De la **Relaxation Bio-dynamique** (*Formée en 2008 par Pierre Pyronnet, Lyon*) et d'approches validées par la Communauté scientifique en matière de gestion du stress (**cohérence cardiaque, pleine conscience, restructuration cognitive**),
- J'utilise également les outils de l'**Analyse Transactionnelle** (AT), de la **Communication non-violente** (CNV), de la **Process'Communication**,



Optimisation des Organisations, Appui au Management & Cohésion des Equipes

Intégrer la prévention des RPS dans son management au quotidien

3 jours

Pour acquérir des points de repères et des connaissances sur les RPS (Risques Psycho Sociaux) et les différentes actions de prévention. Identifier et mettre en œuvre des pratiques managériales qui intègrent les principes de prévention tout en favorisant la performance de l'organisation.

Renforcer la cohésion d'équipe et la cohérence interne

3 jours

Pour renforcer la notion d'appartenance et créer la mobilisation collective, stimuler l'esprit d'entreprise, mobiliser toutes les personnes de l'entreprise autour d'un projet.

Manager par les profils de personnalité

3 jours

Identifier son style managérial, mieux se connaître dans ses forces et faiblesses, s'assouplir et se développer en s'adaptant aux personnes et aux situations.

Conduire et piloter des projets

2 jours

Acquérir une démarche méthodologique de conduite de projets (diagnostic, études d'impacts, déploiement des leviers d'action, pilotage) & développer la qualité du management pour motiver et impliquer les équipes dans le changement.

Piloter, Motiver, Accompagner son équipe

6 jours en 2 modules

Pour les cadres et managers qui souhaitent développer leur leadership personnel et professionnel et acquérir une posture managériale humaniste afin de relever les défis du XXI^e siècle.

Communiquer avec son équipe et gérer les conflits

4 jours

Pour développer son potentiel de communicateur, comprendre les mécanismes qui régissent la communication, prévenir et gérer les conflits au quotidien.

« L'art le plus difficile n'est pas de choisir les hommes mais de donner aux hommes qu'on a choisis toute la valeur qu'ils peuvent avoir ».

Napoléon Bonaparte

Accompagner son équipe au changement

2 jours

Comprendre les mécanismes du changement, ses phases critiques et les types de résistances. Pour transformer les résistances en ressources potentielles et accompagner ses équipes à se projeter positivement dans le futur.



Communication & gestion des conflits

Mieux communiquer dans une équipe de travail

4 jours

Déjouer les malentendus et les pièges de la communication, développer son sens de l'écoute, s'affirmer et faire passer les messages, adapter sa communication aux personnes et favoriser l'entente inter-personnelle.

Comprendre, prévenir et gérer les conflits

3 jours

Comprendre son rapport au conflit et les mécanismes sous-jacents aux tensions, développer des outils d'écoute active et d'affirmation de soi, sortir des jeux psychologiques, disposer d'outils d'auto-régulation.

L'accompagnement dans les métiers de la relation d'aide

5 jours

Développer les compétences de base de la relation d'aide : structurer l'accompagnement, instaurer un rapport de confiance, développer son sens de l'écoute et sa présence à l'autre, soutenir la personne dans l'action et anticiper les obstacles au changement.

Prendre la parole en public, être à l'aise à l'oral

4 jours

Acquérir une démarche méthodologique dans la préparation d'une intervention (conférence, formation, réunion), développer sa capacité à établir la relation au public, adapter sa posture non-verbale, répondre aux objections et réagir aux comportements difficiles, apprivoiser le trac et être au meilleur de soi-même.

Accueil du public et gestion des situations conflictuelles

3 jours

Développer ses aptitudes d'accueil du public, connaître les mécanismes de l'agressivité pour agir au bon niveau, identifier les réponses mal adaptées ou inefficaces, maintenir la relation et favoriser l'apaisement grâce aux outils d'écoute active et de gestion de soi.

S'affirmer et convaincre dans son environnement professionnel

3 jours

Mieux se connaître et se comprendre, identifier son style privilégié de communication, dépasser ses croyances limitantes, développer l'estime et la confiance en soi, disposer d'outils d'affirmation de soi et de gestion des émotions.

« Nous ne pouvons changer le monde que si nous changeons nous-même,

et cela commence par notre langage et notre façon de communiquer ».

Gandhi

Gestion des appels difficiles et du stress

3 jours

Pour les professionnels des centres de secours et d'assistance aux victimes : améliorer le traitement de l'appel et la compréhension de la demande, adapter sa communication à la typologie du requérant et gérer les situations difficiles, se protéger du stress, prévenir l'usure professionnelle, savoir se ressourcer et gérer le post-stress.



Gestion du stress & prévention des risques psycho-sociaux

Gérer le stress et l'anxiété

3 jours

Pour découvrir les principes et techniques de la gestion du stress et des émotions : apprendre à prendre du recul, à relativiser et à développer un état d'esprit positif. Disposer d'outils pour gérer le temps et les relations difficiles. Mieux se connaître et développer la confiance en soi. Savoir se ressourcer et retrouver rapidement un état interne de sérénité.

Santé & bien-être au travail

3 jours

Faire le point sur la situation, redonner du sens à ses missions, mettre à jour ses valeurs personnelles et professionnelles, disposer d'outils et de techniques pour améliorer son organisation, ses relations, la gestion de ses émotions et trouver un meilleur équilibre vie privée/vie professionnelle.

Bien-être de la professionnelle de crèche

3 jours

Faire le point sur son travail et son niveau de bien-être. Réfléchir en équipe à de nouveaux projets pour amener du renouveau et favoriser le maintien de sa motivation. Disposer de quelques outils et techniques pour développer plus de bien-être au travail et mieux gérer ses émotions. Améliorer le travail d'équipe, la compréhension des individualités et l'entente mutuelle.

« On ne peut pas contrôler tout ce qui nous arrive, on peut en revanche décider de la meilleure façon de réagir »

Une approche pluridisciplinaire...

Psychologie Comportementale, Neurosciences, Psychologie Positive, Programmation Neurolinguistique, Communication Non-Violente, Techniques de relaxation et de respiration, Méditation, Pleine Conscience, Cohérence Cardiaque, Préparation Mentale, Restructuration Cognitive.



Familles & Enfance

Approche sociologique des familles et accompagnement de la fonction parentale

3 jours

Favoriser une approche co-participative/ co-éducative entre le professionnel et les familles accueillies. Disposer d'un éclairage sur l'évolution des modèles sociétaux et familiaux et savoir s'adapter aux diversités des publics et des cultures éducatives. Prendre conscience des enjeux de l'accompagnement de la fonction parentale et de la place du professionnel de la petite enfance dans le système relationnel et éducatif parent/enfant. Instaurer un climat de confiance et améliorer la collaboration avec les parents.

Comportements difficiles

3 jours

- ✓ Accompagnement à la réalisation d'objectifs et de projets / Accompagnement au changement (individuel/équipe)
- ✓ Développer la confiance, l'estime et de l'affirmation de soi.
- ✓ Se préparer à un concours, à une présentation orale, à un examen.
- ✓ S'orienter ou se réorienter, faire un choix professionnel / choix d'études.
- ✓ Asseoir son leadership, savoir motiver et communiquer avec son équipe, développer des rapports de confiance, favoriser la cohésion et la performance.

Comprendre l'ado, ses envies, ses relations et ses besoins

2 jours

Pour mieux comprendre ce qu'est l'adolescence et les problématiques fréquemment rencontrées par les adolescents et leurs parents. Pour amorcer un lien de qualité avec l'adolescent, sortir des tensions et le guider au mieux dans son devenir.

À l'écoute des émotions de l'enfant

3 jours

- ✓ Aborder les approches psychanalytiques du développement psycho-affectif de l'enfant de 0 à 6 ans.
- ✓ Définir et différencier colères, peurs, angoisses de l'enfant, comprendre leur origine et leur fonction.
- ✓ Porter un regard critique sur sa posture, sa pratique. Réfléchir à des axes de progression.
- ✓ Disposer de quelques pistes d'action et développer les bonnes postures pour aider l'enfant à surmonter ses émotions.

« ... la bien-traitance des plus vulnérables d'entre les siens est l'enjeu d'une société toute entière, un enjeu d'humanité. »

Marie-Jeanne Reichen

La bientraitance dans les services petite enfance

3 jours

- ✓ Prendre conscience des actes du quotidien emprunts de « douces violences » et leurs répercussions sur le développement affectif de l'enfant.
- ✓ Mettre en place en équipe une réflexion commune et des pistes d'actions visant à pratiquer la bientraitance dans la structure.



Mobilisation professionnelle, Mobilisation personnelle & Développement de projet

Coaching individuel et de groupe

3 à 10 séances d'1h30

- ✓ Accompagnement à la réalisation d'objectifs et de projets / Accompagnement au changement (individuel/équipe)
- ✓ Développer la confiance, l'estime et de l'affirmation de soi
- ✓ Se préparer à un concours, à une présentation orale, à un examen
- ✓ S'orienter ou se réorienter, faire un choix professionnel / choix d'études.

Accompagnement à la recherche d'emploi / reconversion

3 jours

- ✓ Identification des compétences, savoir-faire, savoir-être
- ✓ Travail sur le projet de vie (à 5 ans, 3 ans, 1 an)
- ✓ Choix et validation du projet professionnel
- ✓ Support à la rédaction du CV et à la lettre de motivation
- ✓ Techniques et méthodologie de recherche d'emploi
- ✓ Préparation à l'entretien d'embauche

Préparer son départ à la retraite

2 jours

Pour aborder positivement la rupture avec le travail et faciliter le deuil de la vie active. Faire le point sur le présent et décider de ce que sera demain. Etre acteur du changement et construire un projet de vie mobilisant.

« Il n'est pas plus difficile de réussir que d'échouer, seules les stratégies changent ».

Remobilisation et accompagnement de projet

De 18 à 30h selon les objectifs

- Ateliers destinés à des jeunes de 18 à 25 ans :
- ✓ connaissant des difficultés d'insertion sociale et professionnelle
 - ✓ en questionnement sur leur projet de vie et sur leur orientation
 - ✓ désirant construire et valider leur projet professionnel
 - ✓ en mal-être : mésestime, manque de confiance, vision défaitiste

Ces ateliers peuvent s'inscrire dans un parcours de formation professionnelle ou d'insertion socio-professionnelle

Objectifs visés :

- ✓ Connaissance de soi : comprendre son propre mode de fonctionnement, ses valeurs, ses besoins, ses limites, faire l'inventaire de ses acquis et de ses atouts, identifier ses souhaits, rejets et contraintes.
- ✓ Favoriser des stratégies de réussite : développer un état d'esprit positif et proactif, identifier ses scénarios d'échec, sortir des croyances limitantes, développer la confiance et l'estime de soi, se fixer des priorités et savoir prioriser, mieux communiquer et gérer les états émotionnels.
- ✓ Faire émerger un projet professionnel et atteindre ses objectifs.