



# Formations | Supervisions | Coaching

à destination des entreprises et des organisations



[www.la-maison.be](http://www.la-maison.be)

# Êtes-vous prêts à réconcilier PLAISIR, PERFORMANCE et SENS ?



## La maison, c'est

Une équipe de formatrices/coaches expérimentées aux talents, expériences, compétences, savoir-faire complémentaires :

- ✓ Spécialisées dans l'accompagnement des équipes, comités de direction, managers, collaborateurs et organisations
- ✓ 100 % locales (Province de Liège)
- ✓ Qui expérimentent au quotidien au sein de leur collectif, les valeurs, principes, méthodes et outils qu'elles transmettent avec cœur et passion chez leurs clients

## Une vision partagée

### INSPIRER UNE NOUVELLE MANIÈRE DE VIVRE LE CADRE PROFESSIONNEL PAR :

- La réconciliation du plaisir, du bien-être et de la performance
- L'éveil à une nouvelle manière de vivre le collectif
- L'invitation à sortir des jeux de pouvoir, ... pour entrer dans une dynamique de pleine responsabilité où chacun est acteur, contribuant au bien de l'ensemble
- L'invitation à prendre soin de l'humain : soi, les autres, les relations
- La connaissance de soi et des autres: moteurs - talents - sources de plaisir - freins - besoins - ombres
- La capacité à travailler avec les autres dans le respect de ses propres besoins
- L'alliance des 2 pôles que tout semble opposer : le business ET l'amour

## Quels bénéfices pour votre organisation ?

- ✓ Gagner du temps, de l'énergie et de l'argent en limitant les conflits, les déficits de communication, ...
- ✓ Booster la motivation de l'ensemble des acteurs de l'organisation
- ✓ Clarifier les rôles, places et objectifs de chacun
- ✓ Renforcer l'esprit d'équipe et la force des complémentarités
- ✓ Réduire les coûts indirects de l'absentéisme et du burn out, ...
- ✓ Accroître l'efficacité des équipes (réunions, communication interne, gestion de projets, ...)
- ✓ Fidéliser les collaborateurs



# La maison, c'est aussi...

Un bâtiment d'exception équipé de salles de réunion et de cabinets de consultation sur les hauteurs de Verviers :

Propice au  
ressourcement et à  
la prise de recul



Entouré d'un  
magnifique jardin



Facilité d'accès  
et parking aisé



# À qui s'adressent nos FORMATIONS ACCOMPAGNEMENTS COACHINGS ?

Aux entreprises, organisations, ou associations : CEO, comités de direction, collaborateurs, équipes, managers



- ✓ qui ont conscience que prendre soin de l'humain est la clé de leur pérennité et de leur croissance
- ✓ qui sont prêtes à explorer des voies innovantes autour de thèmes comme la connaissance de soi, la conscience de sa place, du collectif et l'esprit collaboratif.
- ✓ qui souhaitent aligner leur mission, leur vision, leurs valeurs et leurs actions.

## NOS VALEURS

- ✓ Qualité
- ✓ Responsabilité
- ✓ Plaisir
- ✓ Liberté & Engagement
- ✓ Confiance



Verviers

### Evelyne FANIEL

**17 ans** d'expérience dans un organisme d'animation économique  
**10 ans** d'expérience comme formatrice et coach en entreprise  
**Spécialités** : Assertivité – Relation à l'argent – Communication Non violente – Principes source



Verviers

### Claude FRANCOIS

**5 ans** d'expérience dans un organisme d'animation économique  
**10 ans** d'expérience comme formatrice et coach en entreprise  
**Spécialités** : Communication – Prise de parole en public – Vulgarisation de contenu



Malmedy

### Chantal LEJEUNE

**25 ans** d'expérience en gestion d'équipes et de projets (Spadel)  
**Spécialités** : Coaching (ICF - PCC) – Gestion de carrière – Gestion des équipes – Profilage Color Profil® & Teams – Management & Leadership – Gestion de projet



Juprelle

### Sabine LOUIS

**30 ans** d'expérience en entreprise  
**Spécialités** : Supervision d'équipes – Médiation – Gestion Intelligence collective

## Notre équipe



Verviers

### Fanny VITIEUX

Coaching – Formation – Consulting  
**20 ans** d'expérience en PME  
**Spécialités** : Organisation interne – gestion de projets – Optimisation des procédures et des équipes



Bassenge

### Nadia RUTH

**15 ans** d'expérience dans le secteur biotech & pharmaceutique  
**5 ans** d'expérience en tant que thérapeute du burn out  
**Spécialités** : Stress – Burn out et retour au travail



Malmedy

### Nadia THISSEN

**25 ans** d'expérience dans l'accompagnement et la gestion de projets  
**Spécialités** : Coaching IKIGAI – Transition professionnelle – Carrière Confiance en soi & motivation – Gestion de projets – Mise en action

# Les thèmes de formation

Les contenus, les titres et les durées sont modulables et adaptables en fonction de vos besoins, réalités et budgets.



**Gestion du stress :**  
Du stress ...au dé-  
stress

Des outils concrets pour être plus serein et plus efficace au travail.

**\*Aussi en version courte et ludique (2H)**  
« Comment atteindre le burn out en 8 leçons ! »

**Durée**  
**1 journée\***

**Burn out :** mieux  
vaut prévenir !

Dans un monde de plus en plus pressé et pressant, comment prendre conscience et déjouer les pièges qui nous mènent au-delà de nos limites ? Comment prendre soin de nous, tout en restant professionnels ?

**Durée**  
**1 journée**  
en  
**présentiel**  
**½ jour en**  
**virtuel**

**Ateliers de gestion**  
**du stress par la**  
**sophrologie**

Vous quitterez ces ateliers avec un sentiment de bien-être, physique et mental. Vous expérimenterez des séances de sophrologie et en découvrirez les bienfaits immédiats. Vous pourrez aussi tester et vous approprier des techniques « anti-stress » applicables dans votre quotidien.

**Durée**  
**3h/atelier**  
ou à définir

**Job Crafting :**  
adapter son job  
pour retrouver du  
plaisir

S'approprier son poste pour le faire correspondre à ses valeurs, ses aspirations et ses compétences. En un mot, redessiner les contours de son quotidien professionnel pour qu'il nous ressemble et que l'on s'y sente bien.

**Durée**  
**Minimun de**  
**3 ateliers**  
**de 3 heures**

<p>Je prends <b>soin de moi</b> : ça profite à tout le monde !</p>	<p>Notre éducation nous a appris à prendre soin des autres, à être gentils, serviables ... au risque de nous oublier et de nous nier. Comment retrouver le juste équilibre entre soi ET les autres ? Se respecter – fixer ses limites ... tout en conservant une attitude collaborative!</p>	<p><b>Durée</b> 1 journée</p>
<p>Gestion des <b>émotions</b> : l'intelligence du cœur</p>	<p>Comprendre, reconnaître et apprivoiser vos émotions et celles des autres et en faire vos alliées.</p> <p><b>*Aussi disponible en version « conférence » (2H)</b> « Faites de vos émotions, vos alliées »</p>	<p><b>Durée</b> 1 journée*</p>
<p>Apprenez à vivre l'<b>instant présent</b></p>	<p>Ici et maintenant, c'est le seul moment qui existe. C'est aussi l'espace de tous les possibles. Comment canaliser nos pensées et mettre notre énergie et nos ressources au service de ce cadeau qu'est le présent ?</p>	<p><b>Durée</b> 1 journée ou ½ journée selon vos possibilités</p>
<p>Cultivez la <b>joie</b> au travail !</p>	<p>« Génial, c'est lundi. Je travaille ! ». La joie amplifie l'envie de collaborer, la créativité, l'implication et réduit l'absentéisme.</p>	<p><b>Durée</b> 1 journée</p>
<p><b>Assertivité</b> : osez être vrai !</p>	<p>Osez exprimer votre point de vue – dire NON, formuler des critiques, faire des demandes claires, recevoir des critiques – tout en respectant l'autre.</p>	<p><b>Durée</b> 1 journée (présentiel) ½ journée (virtuel)</p>
<p>Développez votre Intelligence relationnelle grâce à la <b>Communication Non Violente</b></p>	<p>Passez de la logique « Qui a tort? Qui a raison? » à l'équation « Gagnant/Gagnant ». Sortez du rapport de force et développez des relations harmonieuses grâce à la Communication Non Violente.</p>	<p><b>Durée</b> 2 journées</p>

## Osez le Feedback

Donner pour mieux recevoir

Le feedback est essentiel pour nourrir des relations durables et authentiques. Apprenez à déjouer les pièges du feedback pour en faire des leviers de motivation et de confiance.

**Durée**  
1 journée  
en  
présentiel  
ou virtuel

## Prise de parole en public, osez l'IMPACT

Que vous soyez manager, directeur, ... ou que vous deviez faire des présentations, votre manière de prendre la parole a un impact sur la transmission du message. Quelle est votre touche ? Votre personnalité ? Découvrez comment mixer le tout pour avoir un discours impactant et vivant !

**Durée**  
1 à 2  
journées

## Restez FOCUS

Augmenter sa concentration est un levier important de gestion du stress mais aussi de son énergie. Comprendre les défis de concentration et reprendre le pouvoir pour travailler de manière plus efficace et plus sereine pour un meilleur équilibre.

**Durée**  
1 journée

## Intelligence collective

Vous êtes dirigeant ou manager et vous souhaitez transformer la force des idées de vos collaborateurs en plans d'actions concrets et réalisables ? Vous apprendrez quand et comment faire appel à l'intelligence collective. Comment dépasser le stade du « il faudrait que ... » à « nous en faisons un objectif atteignable ».

**Durée**  
2 journées

**NEW**

## La Sécurité Psychologique : Mission Possible

Participez à notre formation immersive en sécurité psychologique ! Créez un climat de confiance, encouragez l'innovation et renforcez la cohésion de votre équipe. Apprenez à valoriser les perceptions individuelles pour optimiser la communication et la collaboration. Transformez votre équipe en un espace d'inclusion et d'épanouissement. Boostez la performance collective dès aujourd'hui !

**Durée**  
1 journée

Relation à l'argent: et si l'**argent** n'était pas (jamais) le problème ?

Il n'y a pas qu'avec les autres que nous sommes en relation. Chacun de nous a aussi une relation particulière avec la vie, le matériel ... et l'argent ! L'argent est un fantastique révélateur de notre éducation, nos valeurs, notre sécurité, la valeur que nous nous donnons, ... Plus nous prenons conscience de notre rapport à l'argent, plus nous développons notre capacité à nous sentir libres et en sécurité ... avec et sans argent !

**\*Aussi disponible en version courte (conférence)**

**Durée**  
**1 journée**

Les **principes source** : une clé essentielle à la réussite de vos projets !

Les projets, comme toute création, sont régis par des lois universelles, que nous suivons intuitivement la plupart du temps, sans en avoir conscience. Lorsqu'ils ne sont pas appliqués, ils impactent négativement la croissance et la pérennité de nos projets. Cet atelier vous permet de les conscientiser, d'en comprendre les enjeux, de les maîtriser et les appliquer pour plus de fluidité et de meilleurs résultats !

**Durée**  
**½ journée**  
**en**  
**présentiel**  
**ou en**  
**virtuel**

Communiquer efficacement grâce à la **méthode des couleurs** !

Il existe autant de profils de personnalités et de caractères que d'humains. S'adapter, s'assurer que son message est bien perçu est avant tout une histoire de personnalité et ce n'est pas inné.

Grâce à la méthode Color Profil®, vous pourrez vous adapter à votre interlocuteur, personnaliser votre communication, améliorer vos échanges et gagner en efficacité et en souplesse relationnelle.

**Durée**  
**1 journée**  
**en**  
**présentiel**



## Dompter son temps et maîtriser les priorités

Dans un monde où tout s'accélère, il nous faut sans cesse jongler avec notre temps, gérer les urgences, rester serein face aux pressions, tout en restant efficace.

Que faire face à une multiplicité de tâches à gérer, aux sollicitations de toutes parts, ...? Sortez la tête hors de l'eau, organisez-vous, optimisez et agissez !

**Durée**  
**1 journée**  
en  
**présentiel**  
ou en  
**virtuel**

## La gestion de projet au service de vos objectifs

Vous avez des projets à mener mais vos tâches opérationnelles et routinières ne disparaissent pas pour autant. Même si vous mettez tout en œuvre pour atteindre l'objectif fixé et respecter les délais et les budgets, tout mener à bien est un défi. La gestion de projet ne s'improvise pas. Elle se maîtrise grâce à des outils simples et pragmatiques adaptés à vos besoins.

**Durée**  
**2 journées**  
en  
**présentiel**  
ou en  
**virtuel**

## Les chapeaux de Bono, la clé de vos réunions réussies

Vous avez l'impression que vos réunions sont énergivores, démotivantes et inefficaces ? Elles débouchent souvent sur des discussions sans solutions concrètes et constructives ?

La méthode des 'Six Chapeaux De Bono' amène chacun vers une réflexion commune, booste la créativité, améliore les échanges, dans un climat constructif et efficace.

**Durée**  
**1 journée**  
en  
**présentiel**  
ou en  
**virtuel**

**NEW**

## Réinventez vos entretiens de développement, fonctionnement et évaluation

Réinventez vos entretiens de fonctionnement, de développement, d'évaluation en véritables leviers d'engagement réciproque ! Plutôt que de les percevoir comme une perte de temps, découvrez comment les transformer en moments clés de co-développement et de motivation. En réinventant ces entretiens, vous maximiserez leur potentiel pour obtenir des informations précieuses et renforcer la cohésion de votre équipe.

**Durée**  
**1 journée**  
en  
**présentiel**  
ou en  
**virtuel**

**NEW**

Booster sa motivation et renforcer la cohésion d'équipe avec l'**IKIGAÏ**

On sait combien le bien-être mental et physique réduisent le stress et augmentent la résilience, l'engagement et la productivité au travail. Grâce à l'IKIGAÏ, bien plus qu'un outil, une réelle philosophie de vie, découvrez comment booster vos collaborateurs et renforcer la cohésion d'équipe en identifiant vos valeurs communes et vos objectifs partagés pour une collaboration plus harmonieuse et efficace.

**Durée**  
1 à 2  
journées en  
présentiel

**NEW**

Devenir un leader authentique et inspirant en alignant votre **IKIGAÏ à votre**  
**Personnalité**  
**couleur**

Appliquez les principes de l'IKIGAÏ et de votre profil de personnalité (Color Profil®) pour développer un leadership authentique et inspirant. Alignez votre personnalité, vos valeurs et vos motivations profondes avec des actions concrètes. Cette méthode favorise également la réflexion et l'innovation, essentielles pour avoir un impact significatif, inspirer, motiver et guider efficacement votre équipe.

**Durée**  
1 à 2  
journées en  
présentiel

*\*Animé par un binôme de notre équipe*

**NEW**

**Formation pour formateurs :**  
posture,  
méthodes et  
impact

Devenez un formateur inspirant avec notre trajet sur-mesure! Maîtrisez l'art de la posture, de l'accompagnement et des dynamiques de groupe pour inspirer et motiver vos apprenants. Apprenez à utiliser des méthodes variées, à gérer les situations difficiles pour captiver votre audience. Recevez des outils pratiques pour accompagner efficacement !

**Durée**  
Trajet sur-  
mesure

**NEW**

Le leadership par le coaching ou **MANAGER COACH**

Adoptez une posture de coach pour créer un environnement propice au développement continu, au bien-être et à la performance. Apprenez à distinguer le coaching des autres styles de management et à développer des compétences clés. Révélez le plein potentiel de chacun en instaurant une culture de coopération et de leadership moderne.

**Durée**  
2 journées  
ou trajet  
sur-mesure

# Les Team Building

## Révélez la puissance de votre équipe!

Découvrez nos Team Building, conçus pour transformer vos équipes en véritables moteurs de performance et d'innovation !

Plus que de simples moments de divertissement, nos activités renforcent l'esprit d'équipe, favorisent des liens durables, libèrent le potentiel créatif de chacun et dynamisent la communication.

Que vous cherchiez à revitaliser vos équipes ou à insuffler une nouvelle énergie, nos programmes sont pensés pour révéler le meilleur de vos collaborateurs tout en créant des souvenirs inoubliables.



# Les accompagnements sur-mesure

Vous avez un projet **de teambuilding, de réunion/supervision / coaching d'équipe, de formation, un besoin en matière de gestion de conflits, de médiation, d'amélioration de la dynamique de vos équipes**, ... et vous souhaitez que nous adaptions nos contenus, nos durées et nos méthodes à vos objectifs spécifiques ? Les challenges, la nouveauté et la créativité sont pour nous de réels moteurs !

## Le coaching

Nous vous accompagnons – de manière personnalisée et individuelle – à réaliser vos objectifs en lien avec : la gestion du stress – la confiance en soi – le feedback – l'assertivité – la gestion des émotions – l'intelligence relationnelle – la gestion du temps – l'organisation – la gestion d'équipe - la prise de parole en public – la motivation - le sens et l'implication professionnelle - le leadership - le burn out - le retour au travail après un burn out, ...



# Les spectacles

## 1. « Y a d'la joie...bordel! »

Ajoutez du **FUN** et de l'**originalité** à vos évènements **d'entreprise** (fête du personnel, colloque, mise au vert, ...) avec ce **spectacle** qui aborde différentes thématiques en lien avec l'épanouissement et le bien-être pour vivre la joie en entreprise !

### Le pitch :

Dans la morosité ambiante, Claude se demande où est passée la joie ? Au lieu de se laisser déprimer par ce constat, elle décide d'en rire en s'amusant de nos comportements d'adulte, des pessimistes, des râleurs, des gens trop sérieux, d'elle-même et de cette société qui est partie en sucette !

**Une véritable ode à la joie qui vous fera rire, mais pas que ...**

Plus d'infos : [www.claudefrancoisenscene.com](http://www.claudefrancoisenscene.com)

## 2. Stand-Up your Business

Stand-Up your Business est un seul en scène d'humour pour traiter un sujet/une thématique de votre choix que vous souhaitez mettre en relief.

**Il peut s'agir de : implémenter une nouvelle culture d'entreprise – renforcer la communication sur les objectifs – mettre un produit en avant.**

**C'est une manière UNIQUE et ORIGINALE de créer de l'impact, de la convivialité, une vision et un vocabulaire commun** par un spectacle d'humour créé pour votre entreprise et le message qu'elle souhaite délivrer.





# Parlez-nous de vos projets !

---

LA MAISON - Formation - Supervision - Coaching -

la Maison 

0486 46 35 74 | Verviers

info@la-maison.be

