



## Développez votre intelligence adaptative. Comment assouplir son esprit pour se mobiliser dans de nombreuses circonstances ?

Les mardi 11 et mercredi 12 juin 2024, de 9h à 16h

### Descriptif de la formation

Votre capacité d'adaptation est sollicitée à tout moment pour faire face aux changements, aux situations complexes, aux événements imprévus, ainsi qu'aux différents profils de vos interlocuteurs. Vous vous sentez coincé.e dans des automatismes, des réponses toutes faites ? Vous auriez besoin de plus de souplesse, de flexibilité dans votre manière d'aborder les choses ? Vous cherchez de nouveaux leviers pour rebondir face à la diversité et à la nouveauté ? En sortant de vos points de repères habituels, cet atelier accélère vos aptitudes à mieux vivre le changement et à être acteur !

### Objectifs de la formation

- Élargir sa zone de confort, son cadre habituel de pensée et d'action ;
- mobiliser ses ressources et augmenter sa confiance face à l'inconnu ;
- rebondir positivement face à la diversité et à la nouveauté ;
- développer sa créativité et sa flexibilité face aux contraintes ;
- développer son ouverture et sa souplesse face à l'inattendu.
- sortir des automatismes ;
- oser la nouveauté et ouvrir de nouveaux leviers d'action ;
- oser se positionner et s'engager ;
- faciliter les échanges, les relations, la vision des uns et des autres ;
- ouvrir les frontières et bouger les habitudes.

### Méthodologie

En mode workshop : les participants expérimentent autrement leurs savoir-être à partir d'exercices d'initiation à l'improvisation théâtrale. Le débriefing se centre sur le transfert des astuces « impro » dans leurs relations professionnelles et leurs manières d'aborder les situations. Chacun repart avec des pistes concrètes.

### Public cible

Cette formation s'adresse à toutes personnes désireuses d'augmenter ses capacités d'adaptation tant personnelles que professionnelles, d'élargir sa zone de confort pour pouvoir faire face plus facilement, rebondir plus facilement à la diversité et à la nouveauté.

### Formatrice

Florence Pire – Sociologue systémicienne et improvisatrice, elle intervient dans le monde du travail depuis 2002 avec l'improvisation théâtrale et l'improvisation clown. Facilitatrice « sérieusement décalée », sa mission est d'élargir les compétences relationnelles, l'intelligence collective et les modes de pensée pour se voir et voir les autres autrement.

### Lieu et adresse de la formation :

Centre de Dépaysement et de Plein Air de Saint-Vaast  
Rue Omar Thiriari, 232, 7100 La Louvière

### Renseignements :

Sandrine Molitor - [molitors@helha.be](mailto:molitors@helha.be) - 0477/ 563 257

### Inscriptions uniquement en ligne :

<https://cermed.helha.be/>

**Date limite d'inscription :** 28 mai 2024

**Prix :** 210 EUR\* – Max. 8 participants

**N° de compte du CeREF Santé :**

IBAN BE31 0689 3723 6255 - BIC GKCCBEBB

**Communication :**

Q 04 - 2024 - Nom, Prénom

\*Les pauses-café et une petite restauration sont comprises dans les frais d'inscription.