

2025-2028

Programme de formation ETA



AXE 3

Bien-être
&
Emotion

Axe 3 - Bien-être & Emotion

Module 1 : Gestion des émotions.....	p.2
Module 2 : Anticiper et gérer les conflits.....	p.3
Module 3 : Comment bien entreprendre sa retraite	p.4
Module 4 : Comment éviter et surmonter le burn out ?.....	p.5
Module 5 : Comment rendre les personnes actrices de leur changement ?	p.6
Module 6 : Les assuétudes.....	p.7
Bulletin d'inscription	p.8

Module 1

Gestion des émotions

Pour qui ?

Les Directeurs, les assistants de direction, personnel d'encadrement, employés administratifs ou commerciaux, travailleurs sociaux et les ergothérapeutes des ETA.

Objectifs généraux de la formation

- Comprendre chaque situation de chaque participant ;
- Observer quelles sont les réactions, les comportements, les scénarios, les émotions, les conséquences Identifier quels sont les besoins, les motivations, les ressources, et intégrer de nouvelles techniques pour lutter contre stress et burn-out ;
- Transformer le stress en énergie positive ;
- Comprendre la qualité de vie des salariés dans le monde
- Déterminer comment trouver du temps pour soi au quotidien

Au terme de la formation, les participants seront capables de :

- ▶ Reconnaître les déclencheurs émotionnels
- ▶ Evaluer les niveaux et facteurs de stress,
- ▶ Reconnaître leurs propres besoins et les besoins des bénéficiaires
- ▶ Connaître les techniques de gestion du stress,
- ▶ Augmenter sa résistance au stress : développer une stratégie efficace.
- ▶ Réagir positivement face à des personnes ou à des situations vécues comme difficiles
- ▶ Identifier ses sources de fatigue et de démotivation professionnelle
- ▶ Analyser les facteurs générateurs d'épuisement
- ▶ Mettre des mots sur les vécus douloureux liés au handicap et à relation d'aide
- ▶ Développer des pratiques permettant de se dégager du stress et préserver la qualité de son engagement relationnel
- ▶ Conserver une qualité de disponibilité aux personnes accompagnées tout en conservant une motivation positive au travail

Durée : 2 jours

Opérateur de formation :
CAP ACTION

Dates

Groupe 1

15 et 22 septembre 2025

Lieu : Fondation Gendebien
Rue de Bomel,154
5000 Namur

Groupe 2

6 et 13 octobre 2026

Lieu : ETA Serviplast
Chaussée d'Arlon 73,
6600 Bastogne

Groupe 3

2027

Lieu : Les Cayats
Rue de Monceau- Fontaine,42/1
6031 Monceau-Fontaine

Pour qui ?

Les Directeurs, les assistants de direction, personnel d'encadrement, employés administratifs ou commerciaux, travailleurs sociaux et les ergothérapeutes des ETA

Objectifs généraux de la formation

- Identifier les signaux à risques de conflits ;
- Diagnostiquer et analyser les différents types et niveaux de conflits ;
- Mobiliser ses ressources internes en situation conflictuelle ;
- Gagner en confort et en efficacité dans la gestion des conflits ;
- Aborder avec efficacité l'après conflit, retrouver la confiance ;

Au terme de la formation, les participants seront capables de :

- ▶ Faire face au conflit de manière constructive,
- ▶ Identifier les différents types de conflits et les stades d'évolution, pour adapter ses modes de communication et d'intervention,
- ▶ Repérer les signes d'émergence d'un conflit,
- ▶ Découvrir les modes de gestion d'un conflit, s'y positionner et envisager d'autres façon de faire,
- ▶ Clarifier ses valeurs professionnelles en regard de sa mission et des particularités des publics et identifier celles qui « rassemblent »,
- ▶ Communiquer efficacement dans le respect de soi-même et des autres.

Durée : 2 jours

**Opérateur de formation :
Cap Action**

Dates

Groupe 1

1 et 22 avril 2025

Lieu : Axio

Rue de Fêchereux 1C
4432 Ans

Groupe 2

7 et 14 octobre 2025

Lieu : ETA Serviplast
Chaussée d'Arlon 73,
6600 Bastogne

Groupe 3

13 et 20 mars 2026

Lieu : Maison diocésaine
Chaussée de Binche, 151
7000 MONS

Groupe 4

8 et 15 décembre 2026

Lieu : Fondation Gendebien
Rue de Bomel, 154
5000 Namur

Groupe 5 - 2027

Lieu : Fondation Gendebien
Rue de Bomel, 154
5000 Namur

Groupe 6 - 2027

Lieu : Les Cayats
Rue de Monceau- Fontaine, 42/1
6031 Monceau-Fontaine

Pour qui ?

Les Directeurs, les assistants de direction, personnel d'encadrement, employés administratifs ou commerciaux, travailleurs sociaux et les ergothérapeutes des ETA.

Objectifs généraux de la formation

- ▶ Réfléchir et planifier son passage à la retraite.
- ▶ Identifier ses aspirations personnelles et concevoir un projet aligné avec ses valeurs.
- ▶ Comprendre les implications pratiques, administratives et émotionnelles de cette transition.

Au terme de la formation, les participants seront capables de :

- ▶ De gérer leurs émotions liées au passage à la retraite.
- ▶ D'élaborer un projet de retraite réaliste et motivant.
- ▶ De prendre des informations pratiques et administratives utiles au passage de la retraite
- ▶ D'utiliser des techniques de questionnement et introspection.

Durée : 2 jours

**Opérateur de formation :
RES**

Dates

Groupe 1

11 et 18 mars 2025

Lieu : ETA Le Sauptont
Rue de Lonnoix, 2
6880 Bertrix

Groupe 2

20 et 27 janvier 2026

Lieu : ETA Atelier JEAN DEL COUR
Rue de l'Expansion, 29
4460 Grâce-Hollogne

Groupe 3

15 et 22 octobre 2026

Lieu : ETA- Les Ateliers de Tertre
Rue Olivier Lhoir, 97
7333 Tertre

Groupe 4

Avril 2027

Lieu : Namur

Pour qui ?

Les Directeurs, les assistants de direction, personnel d'encadrement, employés administratifs ou commerciaux, travailleurs sociaux et les ergothérapeutes des ETA.

Objectifs généraux de la formation

L'objectif est d'accompagner les moniteurs à aider collègues ou collaborateurs (ouvriers) à :

- ▶ Gérer leur stress, à reconnaître le burn-out, le traiter et à le prévenir.
- ▶ Les aider à ce qu'ils retrouvent le plus rapidement leur énergie et le plaisir de travailler après le burn out ou le surmenage.
- ▶ Donner des conseils à vos collaborateurs sur la manière de garder la charge de travail à un niveau sain.
- ▶ Apprendre à détecter les signaux de stress plus rapidement et à y réagir de manière adéquate.
- ▶ Pointer des facteurs de stress liés au travail.

Au terme de la formation, les participants seront capables d'accompagner les moniteurs à aider collègues ou collaborateurs (ouvriers) à :

- ▶ Comprendre ce qu'est les différents types de stress et leurs effets potentiels sur la santé
- ▶ Découvrir des différentes stratégies pour bien gérer le stress
- ▶ Bien connaître ce qu'est le burn out et ses approches pour l'éviter ou le cas échéant les actions à mener pour le traiter avec focus sur les effets de ses valeurs et le sentiment de perdre la maîtrise des événements
- ▶ Les aider à ce qu'ils retrouvent le plus rapidement leur énergie et le plaisir de travailler après le burnout ou le surmenage.
- ▶ Donner des conseils à vos collaborateurs sur la manière de garder la charge de travail saine
- ▶ Apprendre à détecter les signaux de stress plus rapidement et à y réagir de manière adéquate.
- ▶ Pointer des facteurs de stress liés au travail et proposer des pistes de prévention de celui-ci.

Durée : 2 jours

**Opérateur de formation :
VIDEOFAC**

Dates

Groupe 3

13 novembre 2025

Lieu :

ETA de Beauraing
Rue de Rochefort, 201
5570 Bauraing

Groupe 1

13 mai 2026 (nouvelle date)

Lieu :

Salle des fêtes
Route de Souxhon, 210
4400 Flémalle

Comment rendre les personnes actrices de leur changement ?

Pour qui ?

Les Directeurs, les assistants de direction, personnel d'encadrement, employés administratifs ou commerciaux, travailleurs sociaux et les ergothérapeutes des ETA.

Objectifs généraux de la formation

- ▶ Favoriser l'autonomisation des travailleurs en insertion.
- ▶ Accompagner les transitions professionnelles et les projets de vie.
- ▶ Renforcer les compétences en gestion de budget et en organisation administrative.
- ▶ Promouvoir une gestion participative et des échanges constructifs au sein des équipes.

Au terme de la formation, les participants seront capables de :

- ▶ Identifier et lever les freins au changement (intrinsèques et extrinsèques).
- ▶ Utiliser des outils pratiques pour accompagner l'autonomisation (ex. : gestion budgétaire, techniques de communication).
- ▶ Adopter une posture d'encadrant adaptée pour éviter les dérives relationnelles.
- ▶ Développer des stratégies innovantes pour favoriser l'engagement des travailleurs.

Durée : 2 jours

Opérateur de formation : RES

Dates

Groupe 1

3 et 10 avril 2025 (à reprogrammer)

Lieu : ETA Atelier JEAN DEL COUR
Rue de l'Expansion, 29
4460 Grâce-Hollogne

Groupe 2

18 et 25 septembre 2025

Lieu : ETA- Les Ateliers de Tertre
Rue Olivier Lhoir, 97
7333 Tertre

Groupe 3

12 et 19 mars 2026

Lieu : ETA Le Saupont
Rue de Lonnoux 2
6880 Bertrix

Groupe 4

17 et 24 septembre 2026

Lieu : ETA Village N°1 Reine Fabiola
Avenue Reine Astrid 1
1440 Wauthier-Braine

Groupe 5

Mars 2027

Lieu : Liège

Groupe 6

Septembre 2027

Lieu : Namur

Module 6

Les assuétudes

Pour qui ?

Les Directeurs, les assistants de direction, personnel d'encadrement, employés administratifs ou commerciaux, travailleurs sociaux et les ergothérapeutes des ETA.

Objectifs généraux de la formation

Apprendre comment prévenir et gérer les assuétudes dans le cadre professionnel en tenant compte du handicap.

Au terme de la formation, les participants seront capables de :

- ▶ Utiliser un vocabulaire commun en matière d'assuétude,
- ▶ Travailler les représentations des participants pour élargir la vision de la problématique et faire des liens avec le handicap,
- ▶ Échange de vécus entre participants sur des situations complexes vécues dans le cadre de leur fonction en lien avec les assuétudes,
- ▶ Construire des outils permettant aux participants de mieux prévenir les assuétudes au sein de leur ETA et respectant les spécificités des différents publics rencontrés,
- ▶ Présenter l'intelligence collective comme outil permettant la résolution de problème en interne grâce à la mobilisation des ressources propres à chaque ETA,
- ▶ Identifier les ressources présentes sur chaque territoire pour aider à accompagner les personnes en difficulté avec une assuétude

Durée : 2 jours

**Opérateur de formation :
QUAGGA**

Dates

Groupe 1

3 et 10 juin 2025

Lieu : Salle « Source »

Rue de Monceau-Fontaine, 42/1
6031 Monceau-sur-Sambre

Groupe 2

26 septembre et 03 octobre 2025

Lieu : Espace Prémontrés

Rue des Prémontrés, 40
4000 Liège

Groupe 3

13 et 20 mars 2026

Lieu : Centre L'Ilon - salle Neuveville
Rue des Tanneries, 1
5000 Namur

BULLETIN D'INSCRIPTION

ETA :

Coordonnées « contact formation » (la personne qui gère les inscriptions)

Nom & prénom :

Email :

Tel :

Coordonnées du participant

Nom & prénom :

Fonction :

Email (pour les pré-com) :

Particularité (PMR, non-voyant...)

Téléphone (en cas d'imprévu le jour de la formation) :

Formation

N° du module :

Intitulé de la formation :

Groupe/ année/ lieu :

Accord de la direction

Accord du participant

Signature

Signature

Merci de remplir le formulaire en majuscules

À renvoyer à Mme Sara PATRI : sara.patri@aviq.be - 071/33.75.04

Service formation du personnel du secteur