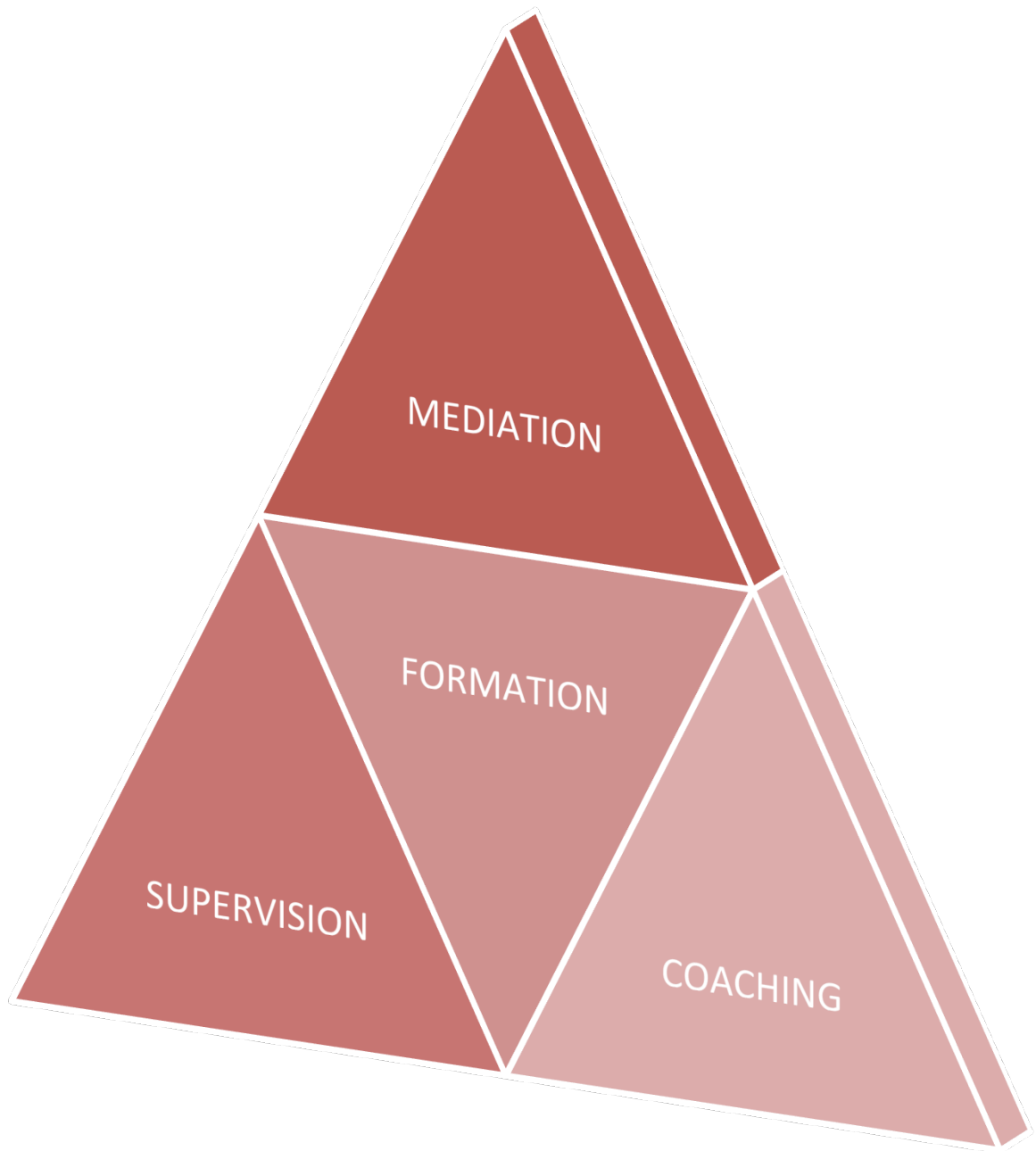




# La formation & les trois autres services



# SUPERVISION

- Tout professionnel a besoin d'un espace où il puisse réfléchir sur sa pratique. Individuellement ou en équipe, je vous accompagne à prendre de la distance et de la hauteur afin de trouver ou retrouver une pratique professionnelle pleine de sens.
- Mon regard extérieur et notre dialogue sur votre problématique individuelle ou d'équipe, vous permettront d'évoluer vers plus de cohérence professionnelle.
- Les thématiques abordées en supervision gravitent autour des affectes, de l'analyse de situations complexes, de la dynamique de groupe et de la recherche de sens.
- Pour plus d'informations et de références prenez contact et je vous enverrai les modalités pratiques.

# MEDIATION

- Les projets de vie communs, tant professionnels que personnels génèrent naturellement des conflits. Ceux-ci peuvent dégénérer en diverses formes de violence. Mais ceci n'est pas une fatalité, car les conflits peuvent aussi être transformés en opportunités et ainsi améliorer les liens entre les personnes.
- Je définis la médiation comme l'intervention d'une tierce personne, neutre et impartiale, dans une situation conflictuelle entre des personnes. Je veille à établir ou rétablir la communication entre les personnes en favorisant un cadre sécurisant qui permette à chacun d'analyser ses conflits, de générer des alternatives, de choisir des résolutions communes et d'établir ensemble un nouveau accord relationnel.
- Dans cette dynamique, je veille non seulement à faciliter la communication, mais aussi à stimuler de nouveaux apprentissages, tels que la reconnaissance mutuelle et la revalorisation de chacun, afin qu'à l'avenir, les personnes puissent arriver par elles-mêmes à mieux gérer leurs relations conflictuelles au quotidien.
- La médiation est un changement de regard sur soi et sur l'autre. Il ne s'agit pas de forcer les personnes à s'apprécier mais bien de valoriser les dynamiques verbales et non-verbales qui témoignent d'une revalorisation et d'une reconnaissance mutuelle. J'ai la conviction que chaque personne peut découvrir en médiation sa richesse et celle de l'autre.

# COACHING EXISTENTIEL

## accompagnement centré sur le sens

- R. Neuburger nous dit très justement que « *vivre nous est donné à tous, encore faut-il que chacun trouve sa manière singulière d'exister* ». Comme son étymologie l'indique, « exister » signifie sortir de soi et implique une dynamique de recherche de sens dans sa vie quotidienne. Exister signifie être en accord avec la façon dont se déroule notre vie. Parfois nous avons le sentiment d'exister pleinement et à d'autres moments nous expérimentons, comme le dit Viktor Frankl, une frustration, une détresse ou un vide existentiel.
- En vous permettant de prendre de la distance et de la hauteur, je vous accompagne à identifier ce cri inaudible de sens afin d'en prendre conscience et d'y répondre.
- Comme Frankl, je considère la personne comme un être libre et responsable, motivée par une volonté de trouver du sens à sa vie. Je vous aide à prendre conscience des innombrables possibilités de sens qui peuvent se matérialiser en réalisant une œuvre, en cultivant une relation avec autrui et en identifiant avec vous la juste attitude face aux souffrances que vous expérimentez.
- Le coaching existentiel peut combler vos attentes si vous vivez une problématique marquée par questionnement existentiel dans votre vie privée et professionnelle.
- Je vous accompagne dans l'élaboration de votre nouveau projet de vie, en vous permettant d'explorer vos valeurs qui vous permettront d'atteindre les buts que vous vous serez fixés.

# 5 catégories de formation

	Catégories	no
I	Recherche de sens	9-16
II	Transformation des conflits et des violences.	17-22
III	Travail éducatif.	23-30
IV	Communication et relation.	31-36
V	Développement personnel.	37-42

# Le formateur

Juan Ballesteros est chargé de cours depuis 2000, entre autres, auprès de écoles sociale de suisse romande, dans les domaines de la transformation des conflits, prévention de la violence et communication. Il est expert en prévention de la violence auprès de la Croix Rouge Suisse depuis 2003. Il intervient auprès des institutions sociales en qualité de superviseur et médiateur. Par ailleurs, il accompagne des groupes et individus dans une réflexion centrée sur la recherche de sens.

# Modalités pratiques

- Chaque proposition de formation peut s'organiser sous forme de :
  - Conférence
  - Une à plusieurs journées de cours.
  - Séance de travail (matinée théorique et après midi groupe de travail).
- La pédagogie est très souvent active en fonction du nombre de participants.
- Après analyse de la demande, un devis vous sera proposé afin de définir les modalités et le coût de l'intervention.



# 1. Devenir son propre médiateur de sens : faciliter la découverte de sens

Dévoiler le sens de sa vie est une démarche personnelle. Personne ne peut nous donner une recette du sens de notre vie. Les possibilités de vivre une vie pleine de sens existe déjà, il nous faut alors dévoiler et cultiver ce qui pourrait nous convenir. Nous pouvons non seulement le découvrir pour nous même mais devenir un médiateur de sens qui facilitera les processus qui permettent de dévoiler les possibilités de sens auprès de ceux que nous accompagnons.

## 2 Dévoiler le sens de son existence & Construire son projet de vie

Les multiples expériences de notre passé furent une alternance de moments de joie et de souffrance. Cette biographie nous a transformé et nous a conditionné. Cela constitue une partie de ce que nous sommes aujourd'hui. Cependant nous ne sommes pas que les « enfants de notre passé mais aussi les parents de notre avenir ». Comme l'écrit F. Fanget « *Je construis sur mon passé, en m'adaptant au contexte où je vis, pour me projeter vers l'avenir... donner un sens à sa vie c'est devenir l'auteur et l'acteur de sa biographie* ». Cette formation a pour but de « relire » votre passé, de « lire » votre présent et d'imaginer votre avenir.

### 3. Trouver du sens à sa vie malgré la souffrance

La souffrance est intrinsequement liée à notre existence. Que la souffrance soit le fait d'un destin inexorable ou de choix préjudiciables, l'attitude que nous allons choisir sera déterminante. Ce n'est donc pas la souffrance en soi qui a du sens mais bien notre capacité de résilience qui permettra de retrouver du sens à notre vie malgré la souffrance. Cette formation a pour but d'apprendre à « déffusionner » de la souffrance et s'en distancier de manière à percevoir l'ensemble des possibiltés de vivre une vie plein de sens malgré la souffrance.

## 4. Introduction à la logothérapie selon Viktor Frankl

Le Dr Viktor Frankl, Psychiatre, neurologue et philosophe (1905 – 1997) fut contemporain de Freud et Adler. Il collabore avec ceux-ci puis s'en distingue en basant son approche thérapeutique sur la recherche de sens (du grec « logos » qui signifie entre autres « sens ») en créant la logo-thérapie. Il identifie les frustrations, détresses et vides existentiels comme étant les causes de certaines dépressions et névroses de type existentielles. Son approche repose sur la volonté et la capacité de l'être humaine à dévoiler le sens de sa vie et ce malgré la souffrance. Il fut lui-même survivant de quatre camps de concentration.

## 5. Le coaching existentiel : accompagner un projet de vie.

Vivre, nous est donné à tous, encore faut-il que chacun trouve sa manière singulière d'exister. Comme son étymologie l'indique, exister signifie sortir de soi et implique une dynamique de recherche de sens dans sa vie quotidienne. Exister signifie être en accord avec la façon dont se déroule notre vie. Le coaching existentiel consiste à accompagner la personne ou le groupe avec les 8 étapes du Processus de Perception de Sens.

## 6. Promouvoir le sens du travail pour prévenir l'épuisement et l'ennui au travail

L'épuisement et l'ennui au travail ont pris une ampleur considérable. Les causes sont multiples et l'une d'entre elle est la perte de sens. Retrouver les valeurs profondes du travail que nous accomplissons pour s'y épanouir ou chercher un autre travail qui nous convienne mieux est une démarche extrêmement salutaire. Le but de cette formation est d'explorer ce qui fait sens dans votre vie quotidienne et votre vie professionnelle.

## 7. Cultiver le sens de l'amour

L'amour est ici compris dans sa dimension globale et humaniste, comme la capacité de percevoir autrui dans sa tridimensionnalité (biologique, psychique et existentielle). Cette formation envisage les questions d'amour dans le couple, dans la famille mais aussi plus largement dans nos amitiés, notre cercle sociale et nos modalités d'accompagnement du souffrant ou des personnes en situation de handicap. Amour, fraternité, respect, altruisme, humanisme sont ici synonymes.

## 8. Représentation de l'être humain.

Poser un regard « fertile » sur l'être humain est essentiel à son accompagnement. Comme Goethe et Frankl, nous pensons que concevoir l'autre comme s'il était ce qu'il pourrait être l'aidera à devenir ce qu'il est capable d'être. L'être humaine est celui qui fait des choix et qui répond à ce qui a du sens. Il est un être de potentialité, de résilience. Le but de cette formation est d'explorer notre représentation de l'être humain et d'agir en conséquences.



## 9. Face au conflit : transformer son énergie

Les conflits font partie de notre vie quotidienne. Ils sont souvent perçus comme un danger car ils sont assimilés aux conséquences parfois violentes qui en découlent.

Cependant, ils peuvent aussi être une source d'opportunité pour redonner du sens à la relation.

Cette formation a pour but de mieux comprendre vos attitudes en situation conflictuelle et de compléter vos compétences de transformation de conflits.

## 10. La médiation : une technique de transformation des conflits

La médiation est une technique de transformation des conflits qui permet à un tiers, impartial, de rétablir un dialogue entre deux personnes ou deux groupes en conflit afin de les inviter à un nouveau contrat relationnel. Le but de cette formation est de permettre l'intégration des fondements de la médiation dans l'exercice de vos fonctions professionnelles.

# 11. La prévention des violences à l'école

L'école est un des lieux de socialisation par excellence. Elle est l'interface d'une grande diversité en relation, intense et permanente. L'école est le théâtre de conflits et souvent de violences. Une incapacité ou impossibilité à exprimer son mal être et donc à le gérer sont souvent à l'origine de cette violence. Ce cours s'adapte en fonction des problématiques particulières exprimées par l'école et a pour but de créer un espace d'apprentissage sécurisant afin de transformer les situations conflictogènes.

## 12. La violence en institution n'est pas une fatalité

Les institutions expérimentent des situations conflictuelles. C'est normal et souvent nécessaire afin de croître ensemble. Si celles-ci ne se dotent pas de moyens pour transformer leurs conflits, elles deviendront alors des violences dommageables pour chacun.

Cette formation a pour but d'élaborer une charte de transformation des conflits et de prévention de la violence. Prévenir ensemble la violence requière des compétences individuelles, collectives et institutionnelles qui peuvent être acquises et cultivées.

## 13. Médiation urbaine au sein des espaces publiques.

Les villes sont souvent le théâtre d'incivilités et de conflits qui peuvent être transformés et ainsi prévenir la violence.

Les médiateurs urbains (gare, ville quartier, transport publique) accomplissent une mission de médiation urbaine auprès des citoyens. Ils préviennent les incivilités et promeuvent le respect. Ils aident et informent, gèrent de petits conflits et délèguent aux services compétents lorsque la situation le requière.

## 14. Atelier « reliance » de compétences sociales pour enfant & adolescent

Les enfants et adolescents peuvent apprendre à collaborer, communiquer et gérer leurs conflits afin de mieux vivre ensemble et de prévenir la violence.

Au sein de la famille ou à l'école, je vous propose un atelier qui permettra de travailler de façon ludique et active les différentes facettes des compétences sociales dont les enfants et adolescents ont besoin pour mieux vivre ensemble. Ces ateliers intègrent les enseignants et/ou les parents.

# 15. Travail éducatif et réflexivité.

La réflexivité est une démarche individuelle et d'équipe. Il s'agit, à partir d'une situation donnée, de s'extraire de celle-ci, de l'observer afin de la déconstruire. C'est aussi un retour sur soi à partir de qui l'on est, de ses valeurs, dans le but de se forger une opinion et de la communiquer aux autres. Il ne s'agit pas d'une réflexion théorique mais d'une réflexion pratique à partager avec d'autres professionnels. Cette démarche tient compte de nos référentiels, du cadre institutionnel, de notre mission. Cette réflexivité sera donc débattue, critiquée et nourrie par le collectif. Ce qui en émergera sera mis en pratique de façon individuelle et/ou collective.

## 16. Nos valeurs porteuses de sens.

Les valeurs représentent ce à quoi nous aspirons profondément. Ce sont les principes fondamentaux qui nous motivent à agir. Les valeurs universelles sont connues de tous mais elles doivent s'incarner en chacun de nous, de manière individuelle et concrète. Dans le cadre d'un collectif, l'identification des valeurs partagées est la garantie d'une action collective efficace et pérenne.



# 17. Crise, rupture et résilience

La biographie de chaque individu est jalonnée de moments de joie et de souffrance. Il arrive que certains événements traumatiques provoquent des crises et des ruptures.

Comprendre ces crises nous permettra d'en prévenir les effets dévastateurs.

Cependant la crise est souvent une opportunité comme en témoignent la capacité de résilience de l'être humain. Cette formation nous permettra de mieux accompagner les personnes lorsqu'elles se reconstruisent à partir d'événement traumatiques.

## 18. La sanction éducative: un moyen de donner du sens aux valeurs.

Tout collectif doit se doter de règles de vie commune. Celles-ci sont parfois enfreintes et il sera donc nécessaire de sanctionner la faute. Sanctionner et non pas punir sera le but de cette formation. La sanction d'une faute acquière la valeur de sanction quand l'intention vise consciemment la transgression d'une règle et non la personne elle-même, quand elle a clairement pour but d'aider un sujet à prendre conscience de la portée de ses actes, quand elle a pour but de l'éduquer à la responsabilité, de l'inciter à réparer les torts causés aux autres.

## 19. Gestion des situations complexes en milieu éducatif

L'action éducative en institution est très souvent complexe, elle requière de nombreuses compétences afin d'agir de manière adéquate. La complexité est le résultat de multiples facteurs (travail d'équipe, difficultés psychiques, conflits, violences,...) et exige la mobilisation de ressources personnelles afin d'agir en tenant compte de sa mission éducative. La formation a pour but d'apprendre à travailler avec la complexité et de la rendre intelligible afin d'agir avec pertinence en tenant compte du système globale.

## 20. De l'interdisciplinarité à la transdisciplinarité

La collaboration entre collègues d'une même discipline est souvent complexe. Celle-ci se complexifie d'avantage lorsqu'il s'agit d'une équipe pluridisciplinaire. Collaborer exigera de juxtaposer les diverses approches du sujet. Il arrive que ce travail interdisciplinaire ne soit pas suffisant, Il s'agit alors d'aller au-delà de la somme des savoirs et de construire une nouvelle compréhension de la personne en s'inspirant des différentes disciplines. Cette formation a pour but d'élaborer ensemble les bases d'un travail transdisciplinaire.

## 21. Coaching, supervision, médiation, facilitation, thérapie. Points communs et spécificités.

A titre privé et professionnel, de plus en plus de personnes et de groupes font appel à un coach, un superviseur, médiateur ou facilitateur ou à thérapeute. Ces différentes « professions – fonctions » sont parfois confondues. En effet, elles ont des points communs mais aussi des spécificités. Le but de cette formation est d'avoir une vue d'ensemble de ces offres spécifiques afin de discerner quand faire appel à l'une plutôt qu'à l'autre.

## 22. La dynamique des groupes.

Un groupe est un ensemble d'individus qui poursuivent un but commun, limité par sa taille et où chacun connaît tous les autres et peut établir avec eux des relations personnelles. Au sein de cet ensemble, les comportements de chacun interagissent avec les comportements de tous les autres. Ces interactions sont structurées et évoluent avec le temps. Cette définition nous indique à elle seule les multiples enjeux de la dynamique des groupes. Le but de cette formation est de mieux comprendre les dynamiques qui permettent une collaboration efficace.

## 23. La communication non verbale

Le contenu de notre communication est très souvent mis en avant au détriment de nos gestes, postures et voix. Cependant, la communication non verbale est celle qui a le plus grand impact sur notre communication. Le but de cette formation est d'apprendre à communiquer de manière globale en utilisant toutes nos ressources verbales et non verbales de manière cohérente.

## 24. La communication respectueuse de soi et de l'autre

La communication interpersonnelle est sans aucun doute la compétence la plus élémentaire pour notre épanouissement personnel et professionnel. Celle-ci est aussi la source de bien des conflits. Cette formation a pour but d'apprendre à communiquer de manière respectueuse de soi et d'autrui en prenant conscience de nos émotions, besoins et valeurs. Cette apprentissage nous permettra de s'exprimer et d'écouter de manière authentique et efficace.



## 25. Les techniques d'entretien

Les professionnels de la santé, de l'éducation et de l'entreprise sont souvent amenés à diriger divers entretiens. Souvent ceux-ci manquent l'objectif que l'on s'est fixé ou encore aboutissent à des impasses. Cette formation a pour but d'adapter votre style de communication en fonction de votre contexte professionnel et des objectifs de vos entretiens.

## 26. Gérer ses relations à l'aide de l'Analyse Transactionnelle

L'A.T. est une théorie de la personnalité et une psychothérapie systématique en vue d'une croissance personnelle et d'un changement personnel. Eric Berne (1910-1979) définit trois états du psychisme à partir desquels nous communiquons avec autrui. Le Parent (normatif & nourricier) – L'adulte (rationnel) – L'enfant (émotionnel). L'A.T. nous permet de mieux nous connaître et comprendre les mécanismes de relations conflictuelles.

## 27. Communication : les dimensions fonctionnelles et relationnelles

La communication peut s'envisager de manière globale sous ses aspects philosophique, relationnel et technique. Nous devons distinguer entre « communiquer-informer » et « communiquer-être en relation ». Toute communication se base sur une compréhension de l'être humain comme le fondement de notre communication. Le but de cette formation est de permettre à chacun d'humaniser sa communication de manière globale

## 28. Le cercle de Samoa : une technique de communication en groupe.

Le but de la formation est d'initier les personnes à une technique ancestrale de communication en groupe. A l'aide d'un dispositif de chaises destinées à la parole et d'autres à l'écoute, organisées en deux demi cercles, les membres du groupe pourront s'exprimer en toute confiance et particulièrement dans des contextes conflictuels. Cette méthode simple et efficace permettra de faciliter des situations conflictuelles en toute confiance.

## 29. La gestion émotionnelle

Nos émotions et les sentiments qui en découlent sont nos meilleurs alliés dans la vie quotidienne. Ils s'avèrent aussi nos pires ennemis si nous ne pouvons pas canaliser et transformer nos émotions en sources créatrices de bien être. Il est essentiel de découvrir en soi et chez les autres, les besoins et valeurs qui se cachent sous la surface émotionnelle. Cette formation vous donnera les outils fondamentaux pour une communication authentique.

## 30. La gestion du temps et du stress

Pour gérer notre temps nous disposons de nos agendas électroniques et autres merveilles technologiques. Cependant, l'accélération des événements et cette pseudo-maîtrise du temps provoquent stress, fatigue et perte de sens. Nous pouvons redécouvrir les véritables principes qui donnent sens à notre vie, les priorités et les valeurs qui fondent notre gestion du temps. Nous sommes libres de faire des choix dans bien des domaines « mangeurs de temps » et générateurs de stress.

## 31. La créativité : augmenter nos capacités à percevoir des alternatives.

Il ne s'agit pas seulement de cultiver sa créativité "artistique" mais de comprendre ce terme comme un ensemble de techniques stimulant la créativité dans pratiquement tous les domaines de la vie. Il est particulièrement important de cultiver cette créativité lorsqu'on travaille dans le domaine de l'innovation mais aussi dans le champ social. Bien souvent nous faisons face aux problèmes humains et organisationnels qui exigent de sortir du cadre et de trouver un ensemble d'alternatives originales. Ce cours a pour but d'expérimenter les méthodes de la pensée latérale d'Edward De Bono.

## 32. L'écoute de soi (l'auto-empathie)

Trop souvent, nous avons tendance à nous oublier, à mettre de côté notre monde intérieur ou tout simplement l'éviter car il nous fait peur. La pratique d'une « auto-empathie » nous amène à prendre conscience de la richesse de notre monde intérieur.

Le but de cette formation est de mieux s'écouter soi-même dans le but de mieux se faire comprendre des autres et de mieux les écouter.



## 33. L'estime de soi & la confiance en soi

Être conscient de sa valeur personnelle, agir avec assurance sont des éléments cruciaux de notre vie quotidienne. Nos parcours de vie nous amènent parfois à nous surestimer ou à nous sous-estimer générant ainsi son lot de souffrance : perte de confiance, image négative de soi, conflit, repli sur soi. La formation a pour but (re)découvrir l'être unique et inestimable que nous sommes et progresser dans la confiance en soi.

## 34. Introduction à la psychologie positive : vers un optimisme décidé.

Le monde de la psychologie et de la psychothérapie est peut-être en train d'amorcer une évolution radicale : le passage d'une forte focalisation sur la pathologie vers la prise en compte des aptitudes et de l'accomplissement personnel et collectif. Il est de plus en plus question aujourd'hui de psychologie positive. La psychologie positive est « l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions ». L'introduction proposée est celle de la culture de l'optimisme en tant qu'instrument d'amélioration de la qualité de vie dans la vision globale et humaniste de l'être humain.