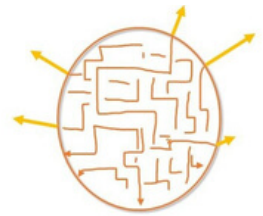


LETTRE D'INFORMATION DU CENTRE AZIMUTS



Centre
AZIMUTS

AU SOMMAIRE DE CE NUMERO

La fin d'une année

- Une publication pour clôturer le groupe de parole "burnout" de Havelange
- Une formation à la systémique pour démarrer un nouveau partenariat

La faim d'une autre

- La sophrologie pour gérer le stress et prévenir le burnout
- Un groupe de parole pour les indépendants en difficulté

Un menu... à la carte

- Formation pour les avocats
- Harcèlement scolaire: partenariat avec la MADO
- Conférence sur l'épuisement parental
- Participation à la brocante du 1er mai
- Parentalité: stop aux crises

La fin d'une année

GROUPE DE PAROLE "BURNOUT" - HAVELANGE

Un bilan sous forme de recommandations

Les réunions du second groupe de parole 'burnout et malaise au travail' organisées par la commune de Havelange en partenariat avec la province de Namur se sont terminées en décembre dernier. Afin que l'expérience vécue par les participants puisse bénéficier au plus grand nombre, les partenaires ont souhaité en retirer une synthèse qui sera publiée et diffusée par la commune. Sous la forme d'un livret de 4 pages, cette synthèse structurée des échanges se veut le reflet d'expériences vécues et partagées en groupe de parole. Elle sera prochainement publiée sur le site du centre Azimuts.

The booklet consists of four pages with the following content:

- Page 1:** Title 'Burnout et malaise au travail Synthèse et recommandations'. It includes a preface from the Province of Namur and the Centre Azimuts. The main text defines burnout as a state of exhaustion and loss of energy, often caused by chronic stress. It lists symptoms like fatigue, irritability, and loss of motivation. Recommendations include taking breaks, seeking support, and setting boundaries.
- Page 2:** 'A cela s'ajoute...' (To this is added...). It lists factors that exacerbate burnout, such as lack of control, lack of resources, and lack of support. It also mentions 'Prises de conscience, acceptations et renoncements nécessaires' (Realizations, acceptances, and necessary renunciations).
- Page 3:** 'La reconstruction en 5 phases' (Reconstruction in 5 phases). It outlines a process: 1. Prendre le temps de se reconstruire (Take time to rebuild), 2. Prendre le temps de se reconnecter (Take time to reconnect), 3. Prendre le temps de se reconnecter (Take time to reconnect), 4. Prendre le temps de se reconnecter (Take time to reconnect), 5. Prendre le temps de se reconnecter (Take time to reconnect).
- Page 4:** 'Ce que le groupe de parole leur a apporté' (What the support group brought them). It lists benefits like sharing experiences, receiving support, and learning coping strategies. It also includes a section 'Lorsqu'ils regardent en arrière' (When they look back) with reflective questions.

INTRODUCTION À LA SYSTÉMIQUE

Une formation et un partenariat réussi



"Nous terminons en beauté la super formation de 3 jours en systémique. Merci Centre Azimuts, c'était très instructif et les participants étaient au top." - Isabelle, Cebegeco

Cebegeco, notre partenaire spécialisé dans la gestion des conflits, avait sollicité le Centre Azimuts pour la réalisation d'une formation « systémique » à destination des médiateurs et des dirigeants d'entreprises.

"Créativité et changement: l'approche systémique et stratégique de Palo Alto"

L'objectif général de cette formation était l'acquisition des notions de base de l'approche systémique et stratégique pour améliorer la compréhension des dynamiques relationnelles et l'efficacité des actions posées.

Suite aux feedbacks positifs et à l'intérêt des participants, la formation va prochainement être complétée par une journée de mise en pratique des notions apprises.

Plus d'information sur notre offre de formation: info@centreazimuts.be - 081/21.06.51

La faim d'une autre

COMMENT MIEUX ÊTRE, MIEUX VIVRE FACE AU STRESS?

Lancement réussi pour notre cycle d'ateliers de sophrologie autour de la gestion du stress et de la prévention du burnout



Oona notre sophrologue Caycédienne a **débuté ce 16 janvier** un cycle de 10 séances se tenant chaque jeudi à la Maison des possibles à Vedrin.

Combinant sophrologie et éclairage théorique, ces ateliers visent à (re)devenir plus conscient de soi, de son corps, des ses besoins, de ses valeurs et apprendre à relâcher les tensions, désamorcer les pensées limitantes, prendre du recul, ...

Information: oonanegro@centrezimuts.be - 0475/709.726

UN GROUPE DE PAROLE POUR LES INDÉPENDANTS

Business Assistance nous sollicite pour l'animation de séance(s) dans le cadre d'un groupe de parole destiné aux indépendants

Vous êtes entrepreneur et avez difficile pour garder la tête hors de l'eau ? Vous vous sentez submergé par les difficultés, les problèmes en tous genres ? Vous désirez bénéficier d'une écoute bienveillante de pairs, de personnes qui traversent les mêmes épreuves ?

Le groupe de parole est une réponse collective à une souffrance individuelle partagée. Il offre un espace d'expression, de reconnaissance pour les indépendants et les entrepreneurs qui vivent des situations similaires.

Le dispositif se veut « sur-mesure », c'est à dire que les modalités des séances peuvent être adaptées, notamment en fonction de la constitution du groupe et des attentes et besoins des participant(e)s. L'animation sera assurée par différents prestataires, dont le Centre Azimuts.

La **première rencontre a eu lieu le 11 février** dernier. La prochaine date est fixée au 11 mars, de 19 heures à 21 heures dans les locaux de Business Assistance, avenue Ecolys, 2 à 5020 Namur. **P.A.F.:**25€.



**BUSINESS
ASSISTANCE**

Infos et inscription : ivr@business-assistance.be
en collaboration avec CEBEGECO et le centre Azimuts

Un menu... à la carte

MIEUX S'OUTILLER POUR ALLER À LA RENCONTRE DU JEUNE - UNE FORMATION POUR LES AVOCATS

Regard croisé d'un psychologue et d'une avocate



JOURNÉE 1

Introduction à la psychologie et au développement de l'enfant pour l'avocat en matière jeunesse : mieux comprendre l'enfant et son vécu.

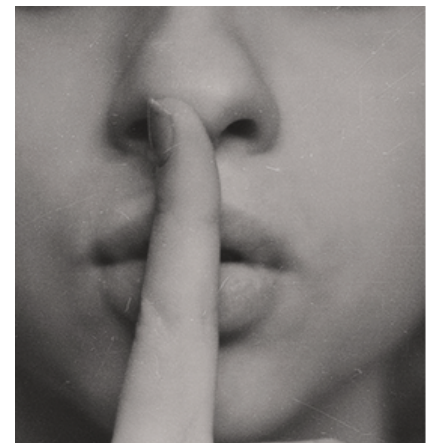
JOURNÉE 2

Clarifier la situation, la demande et la volonté du jeune. Connaître le développement de l'enfant c'est bien, savoir lui parler et l'écouter c'est mieux.

LES INTERVENANTS

Bee Marique est Avocate, médiatrice familiale agréée, coordinatrice de conférences familiales. Elle pratique principalement du droit de la jeunesse et du droit de la famille. Elle a toujours été attentive aux pratiques d'audition des mineurs.

Thomas Ferbus est intervenant psychosocial et thérapeutique dans le secteur de l'Aide à la Jeunesse. Il est également formateur et superviseur dans l'accompagnement de professionnels de première ligne du secteur non marchand.



INFORMATIONS PRATIQUES

Public cible : Avocat en matière jeunesse

Durée : 2 journées (de 9h à 16h30)

Coût : 170 € HTVA / jour - 300 € HTVA / 2 jours

Accréditation demandée

Dates journée 1: 7/02/20 - Dinant
28/02/20 - Namur
27/03/20 - Arlon
25/09/20 - Charleroi
30/10/20 - Nivelles

Dates journée 2: 24/04/20 - Dinant
29/05/20 - Namur
12/06/20 - Arlon
27/11/20 - Charleroi
11/12/20 - Nivelles

Réservations:

082/66.66.46

b.marique@avocat.be

HARCELEMENT SCOLAIRE - UN PARTENARIAT AVEC LA MAISON DE L'ADOLESCENT DE NAMUR

Expérimenter un autre rapport à soi et à l'autre: ateliers pour les 15 - 18 ans



Dans le cadre de l'appel à projets de la Fondation Roi Baudouin "Aide à la Jeunesse et Santé mentale - Edition 2019", le Centre Azimuts et la MADO (Maison de l'Adolescent) de Namur ont soumis un projet sur la problématique du harcèlement scolaire.

Ce projet a été accepté par la Fondation et le budget alloué va permettre à la MADO de financer deux cycles d'ateliers ciblant les jeunes de 15 à 18 ans et organisés en partenariat avec notre centre,

Les séances (2 cycles de 8) seront orientées vers la connaissance de soi, le renforcement de l'estime de soi et la capacité à créer des liens sécurisants et respectueux au sein d'un groupe.

L'approche choisie se veut variée et s'appuiera sur différentes méthodes : cercles de paroles, expressions artistiques, approches psychocorporelles et jeux de rôles.

Ce parcours s'adresse aux adolescents entre 15 et 18 ans qui ont du mal à trouver leur place dans un groupe : difficulté d'intégration, sentiment d'exclusion, situation de harcèlement

Lieu :

À la Maison de l'adolescent (MADO)
Rue de l'Armée Grouchy 20b - 5000 Namur

Dates :

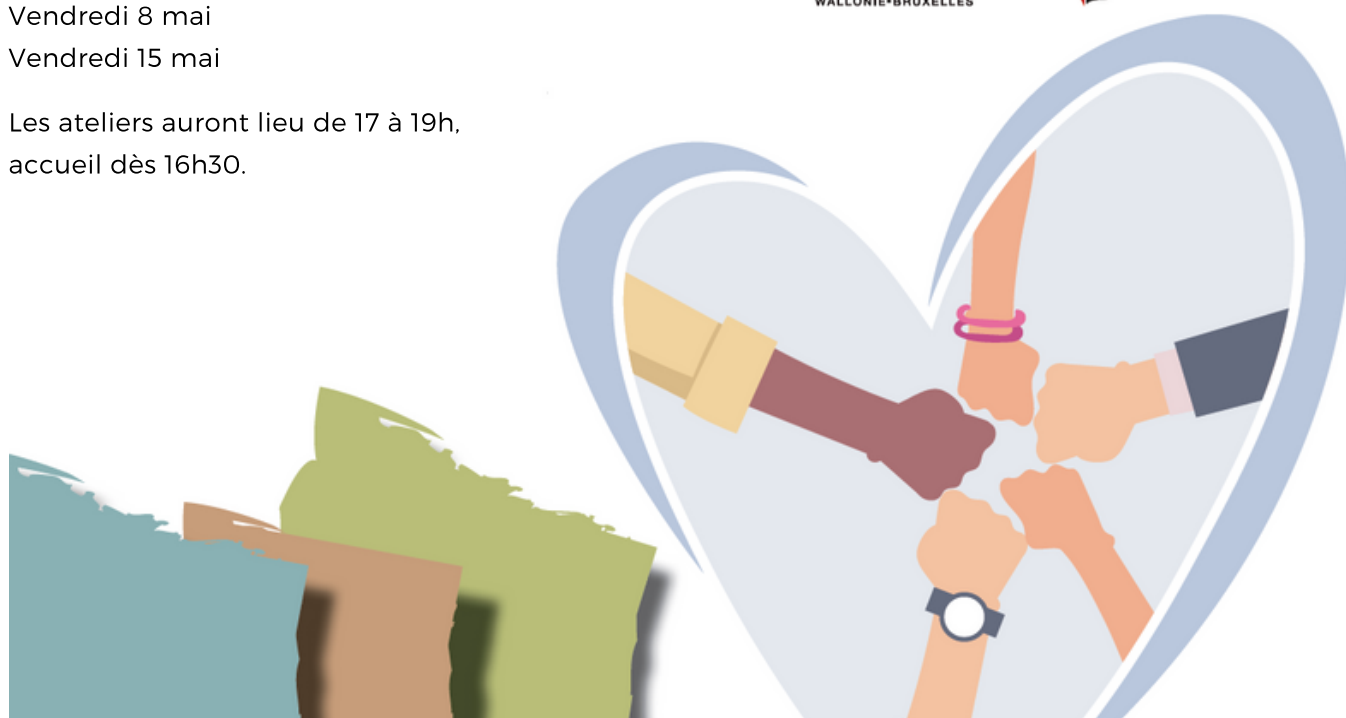
Vendredi 13 mars
Vendredi 20 mars
Vendredi 27 mars
Vendredi 03 avril
Vendredi 24 avril
Jeudi 30 mai
Vendredi 8 mai
Vendredi 15 mai

Les ateliers auront lieu de 17 à 19h,
accueil dès 16h30.

Contact, renseignements et inscriptions :

Maison de l'Adolescent
081/77.64.83 - mado@province.namur.be

Avec le soutien de



CONFÉRENCE SUR L'ÉPUISEMENT PARENTAL

Prévention et accompagnement avec la méthode Filliozat

Le 27/03, Maëliiss (coach parentale Filliozat) vous proposera une conférence sur l'épuisement parental, sa prévention et son accompagnement en parentalité positive, par la méthode Filliozat. L'occasion d'échanger sur ce syndrome qui guette tout parent, et d'y trouver des outils concrets !



Lieu: Maison des possibles
Rue François Lorge, 51
5020 Vedrin

Horaire: le vendredi 27/3
de 20h à 22h

PAF: 12€ (payable en liquide
ou virement sur place)

Réservations souhaitées:
info@centrezimuts.be
081/210.651
(nombre de place limité)

REJOIGNEZ-NOUS À LA BROCANTE LE 1ER MAI

Une pause détente pour les enfants et leurs parents

Tout comme l'an dernier, le Centre Azimuts accueillera petits et grands lors de la brocante de Bommel le 1er mai prochain.

Au programme, un château gonflable pour le plus grand plaisir des enfants ainsi qu'un coin "détente" pour se poser et profiter d'une pause bien méritée avant de continuer la balade. Cette année, nous tiendrons un stand d'objets de brocante dont la vente permettra nous l'espérons de continuer à proposer de telles initiatives. Et bien sûr, nous serons là pour répondre à vos questions sur nos activités si vous le souhaitez.

Au plaisir de vous y retrouver nombreux!!



ATELIER FILLIOZAT - STOP AUX CRISES!

Changer de regard sur nos enfants. Des outils concrets pour rester le parent que nous avons envie d'être même quand c'est difficile.

Il crise ? Je crise ? Que se passe-t-il dans sa tête et dans la mienne ? Quand on comprend ce qui se passe dans le cerveau, le corps et le cœur de l'enfant nos interventions sont plus efficaces, parce qu'elles s'adressent au vrai problème.

Tous les enfants ne font pas de crises, cet atelier explore les capacités du cerveau selon l'âge, les besoins fondamentaux et comment les nourrir, l'impact du stress et dévoile nombre de causes d'incompréhension.



Atelier animé par **Maeliss Layeux**
Coach parentale Filliozat au
Centre Azimuts

Lieu: Maison des possibles
Rue François Lorge, 51
5020 Vedrin

Horaire: de 19h à 22h

Tarif: 95€ pour les 3 soirées

Renseignements et inscription:
maeliss.layeux@centreazimuts.be
0489/93.18.47

Et toujours...

● ● ● Interventions jeunes praticiens

Destinées aux (futur(e)s) thérapeutes ou psychothérapeutes débutant dans leur pratique, ces interventions vous aident, au-delà des savoirs, à développer vos savoirs-faire et savoirs-être dans la relation d'aide.

Des modules de 5 séances de 3h, en groupe fermés de 5 à 8 participants. Tarif TVAC: 300€/ participant pour les 5 séances. Plus d'information sur notre site.

Suivez-nous sur les réseaux sociaux

