



Lettre d'informations RESSORT 27 juin 2021

Bienvenue

Bonjour,

Et veuillez tout d'abord recevoir toutes nos excuses si vous avez déjà reçu cette newsletter. En effet, suite à des problèmes techniques, nous sommes obligés de renvoyer la newsletter à tous les destinataires. Afin que tout le monde puisse la recevoir au moins une fois et profiter de nos activités à venir.

Au programme, nous vous proposons plusieurs conférences et formations. Elles sont présentées en détail sur le site www.ressort.hers.be. Nous espérons qu'elles vous donneront l'envie de nous rejoindre et d'ici-là, nous vous souhaitons un beau mois de septembre !

Conférences

Soirées philo : La liberté, une illusion ?

Un nouveau cycle animé par Jean-Michel Longneaux débutera le mercredi 28 septembre à 20 heures, sur le thème de la liberté. Voici ce qu'il nous dit afin de nous mettre en appétit : « Il s'agit d'une thématique qui intéresse chacun de nous et qui se traduit dans les nombreux choix que nous faisons tout au long de notre vie. Nous voulons pouvoir décider librement de partir en vacances, de nous marier, d'avoir ou pas des enfants, de penser et de nous exprimer comme nous l'entendons, etc.

La liberté donne sens à la vie, et doit être respectée. Mais dans le fond, qu'est-ce que cette liberté que l'on revendique constamment ? Est-elle autre chose qu'un slogan ? Poser cette question, c'est plonger au cœur de ce qui fait notre humanité ».

Les six leçons auront lieu entre septembre 2016 et avril 2017.

PAF : 5 euros par soirée, 20 euros pour l'ensemble du cycle. Nombre de places limité, inscription indispensable.

La première leçon s'intitule « Sommes-nous libres par notre intelligence ou par notre volonté ? » [» En savoir plus...](#)

Mieux-être au quotidien : comment utiliser les ressources de notre cerveau?

Cette conférence sera animée le mardi 4 octobre à 20 heures par Anne Moens, formatrice et coach certifiée à l'approche neuro-cognitive et comportementale. A l'aide de nombreux exemples, elle nous montrera comment l'utilisation plus consciente et plus volontaire d'une partie de notre cerveau peut nous aider à devenir les acteurs de notre mieux-être. L'entrée est gratuite, mais l'inscription est indispensable. [» En savoir plus...](#)

Formations

Attention, certaines dates ont dû être modifiées !

Développer la confiance en soi et la motivation : les 10, 11 octobre et 7 novembre 2016

Tout au long de notre parcours, nombreuses sont les occasions de déception, de perte d'entrain, d'échec, de deuil. Parfois, notre enthousiasme est intact, mais c'est celui de notre équipe qui n'est pas au beau fixe. A partir des différentes facettes de notre personnalité, un petit détour par la confiance en soi et par une meilleure connaissance de nous-mêmes peut nous aider à reprendre pied et à entamer de nouveaux projets. Cette formation est animée par Anne Moens, formatrice et coach certifiée à l'approche neuro-cognitive et comportementale. [» En savoir plus...](#)

Transformer son stress en bien-être : les 17, 18 novembre et 12 décembre 2016

Dans notre vie professionnelle ou personnelle, nous sommes souvent confrontés au stress: le nôtre ou celui des autres. Plutôt que de vouloir le gérer, comme dans le monde du management, nous vous proposons d'apprendre à l'utiliser et à le transformer. Si nous comprenons mieux les messages qu'il nous envoie, il peut en effet devenir un très bon guide pour nous aider à prendre des décisions, à mettre des limites, à faire des choix cohérents avec nos valeurs. Cette formation est animée par Anne Moens, formatrice et coach certifiée à l'approche neuro-cognitive et comportementale. [» En savoir plus...](#)

La présence par le toucher : les 24 et 25 novembre 2016

Pour créer une relation vivante et authentique avec les personnes que nous accompagnons, nous devons être attentifs aux émotions qui émergent en chacun, afin de leur donner une réponse adéquate, de développer une présence juste à l'autre et à nous-mêmes.

Dans la relation de soin et d'accompagnement, nous sommes souvent confrontés à des émotions, celles de la personne accompagnée mais aussi les nôtres. Nous sommes touchés et nous nous demandons comment donner une réponse adéquate par l'écoute, les mots, le contact. Durant ces 2 journées, Michèle Strépenne, formée au massage sensitif et à l'haptosynésie, aidera les participants à se rapprocher le plus possible d'une présence juste, que ce soit au niveau du ressenti, des mots employés, mais surtout au niveau du contact tactile. Cette prise de conscience leur permettra de créer une relation vivante et authentique, avec une personne qui se sent respectée et entendue dans sa singularité. [» En savoir plus...](#)

Nous organisons également

- **des formations clé en main** : leur contenu est fixé à l'avance et elles sont organisées dans votre institution, en fonction de l'horaire qui convient à votre équipe. [» En savoir plus...](#)
- **des formations à la carte** : leur contenu est construit en partenariat avec les personnes demandeuses. [» Nous contacter...](#)

« Et dans nos cartons » : nous vous proposerons bientôt un **cycle de réduction du stress grâce à la pleine conscience**, ainsi qu'une nouvelle formation « **yoga sur chaise** ».

Pôle éthique

Un nouveau groupe **GIRAFE se réunit à Namur** chaque trimestre. La prochaine date est fixée au jeudi 29 septembre 2016 à 19H00. Pour en savoir plus, vous pouvez contacter Sophie Bogaert : sophiebogaert@yahoo.fr

Ecole du mouvement

Depuis septembre 2015, Benoît Vercruyse, maître - assistant à la HERS et docteur en sciences de la motricité, a créé **l'école du mouvement de Libramont**, avec comme principal objectif de promouvoir la santé et l'épanouissement de l'enfant. Chaque samedi matin, il accueille des enfants de 2 ½ ans à 7ans et leurs parents pour des séances de psychomotricité relationnelle et de psychomotricité fonctionnelle. Le nouveau cycle commence samedi 24 septembre 2016. [» En savoir plus...](#)

Zoom

Certificat Universitaire en pratique d'éducation thérapeutique du patient

Pour la 3ème année consécutive, le centre Ressort co-organise avec l'ULG un certificat universitaire d'éducation thérapeutique du patient. Ses objectifs sont de favoriser le développement d'une posture éducative vis-à-vis du patient chronique et d'interroger ses propres pratiques professionnelles à la lueur des principes de l'Education Thérapeutique. La formation s'appuie sur un principe pédagogique central que constitue l'isomorphisme : l'idée est d'enseigner de la manière dont l'ETP devrait être menée avec les patients (utilisation de techniques de pédagogie active, travail sur les représentations, centration sur l'apprenant, mobilisation de l'expérience de l'apprenant, etc.). Les cours se donnent à Liège, à raison de 2 jours par mois, d'octobre 2016 à juin 2017. [» En savoir plus...](#)

Bonnes découvertes, belles journées et n'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement complémentaire.

Pour le centre RESSORT,

Dr Cécile Bolly