

2026

# FORMATIONS



ÉduSens  
Centre de formation  
43, rue de la Libération  
L-3510 Dudelange  
contact@edusens.lu  
691 134 495

édu@sens

[www.edusens.lu](http://www.edusens.lu)

ÉduSens SARL  
Centre de formation  
43, rue de la Libération  
L-3510 Dudelange  
contact@edusens.lu  
691 134 495  
www.edusens.lu

RCS : B299002  
AUTORISATION D'ÉTABLISSEMENT  
N°10183493/0 - N°10183493/1

---



2

QUI SOMMES-NOUS ?

---

6

POUR QUI ?

---

10

FORMATIONS QVT

---

18

FORMATIONS DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

---

24

CONFÉRENCES / CONSULTING / COACHING

---

# CENTRE DE FORMATION

QVT

\*Qualité Vie au Travail


DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

ÉDUCATION

ÉduSens,  
c'est le choix d'une formation  
humaine et profondément porteuse de **SENS**

Parce qu'accompagner l'humain, c'est lui donner les moyens  
de grandir, de mieux comprendre  
et vivre ensemble.

Développer le bien-être, la coopération et l'engagement en  
entreprise.



Vous avez besoin de renforcer ou  
d'acquérir de nouvelles compétences  
D'actualiser vos connaissances  
D'apporter une évolution à vos pratiques  
De redynamiser votre accompagnement  
De faire une pause et de prendre du recul



## POURQUOI PARTICIPER À UNE FORMATION ?

### **POUR AMÉLIORER SES CONNAISSANCES**

#### **POUR CRÉER DU LIEN**

Les formations sont des moments d'échanges et de rencontres entre professionnels.

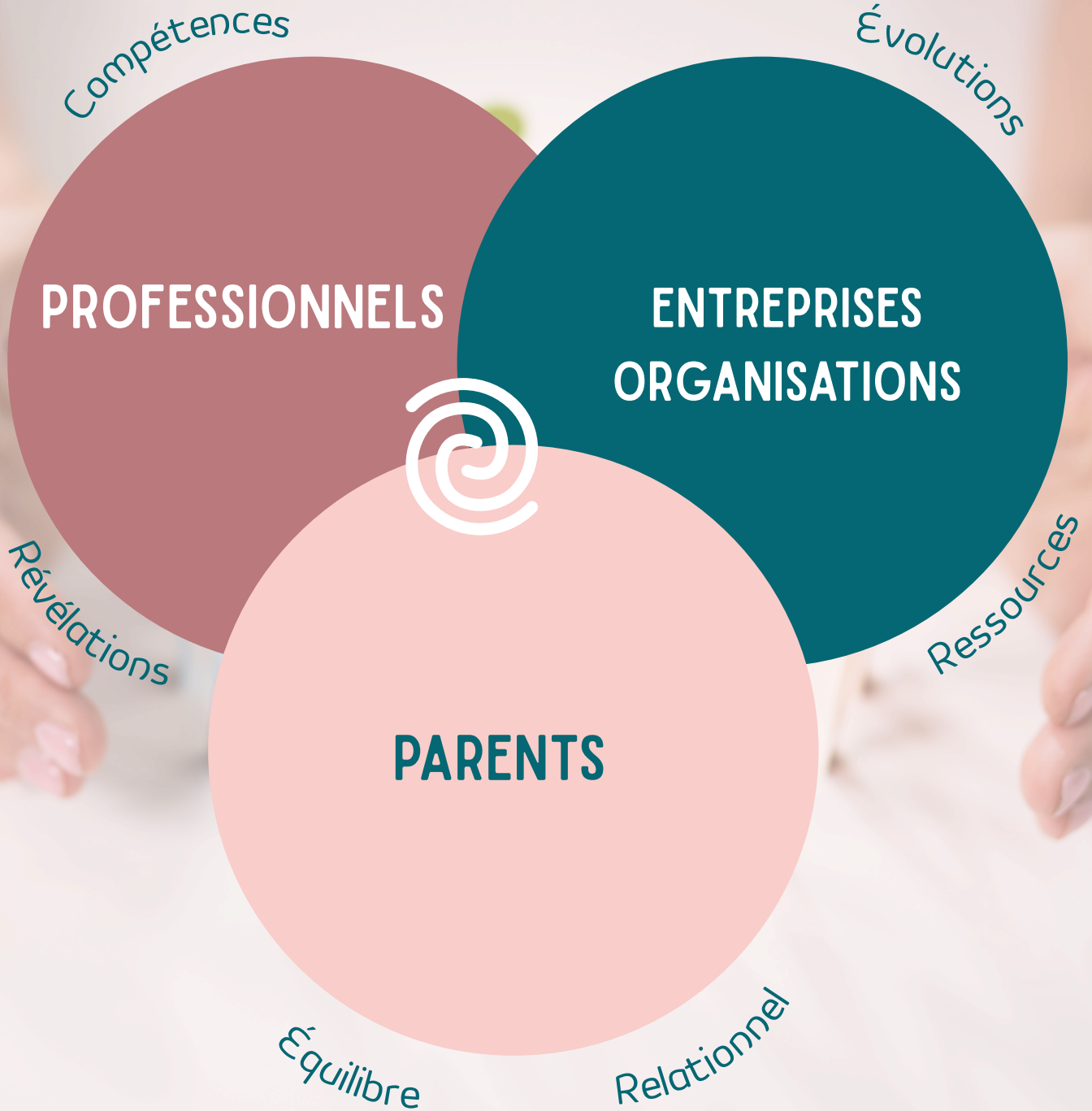
#### **POUR DÉVELOPPER VOS CAPACITÉS D'ACTION**

C'est un espace d'expression et de construction permettant de développer la critique autour de situations.



Des offres pour tous

au service de l'humain



Forte de plus de 18 ans d'expérience dans l'éducation et la petite enfance, Angélica a développé une expertise à la fois pédagogique, humaine et systémique.

Son parcours riche et varié s'appuie sur :

- une solide expérience de terrain au sein de structures éducatives,
- la conception et l'animation de formations professionnelles innovantes,
- le pilotage pédagogique et la coordination d'équipes pluridisciplinaires,
- l'animation de groupes d'analyse des pratiques professionnelles,
- l'accompagnement des parents, des professionnels et des institutions,
- une implication active dans des projets éducatifs inspirants et novateurs.

Diplômée Éducatrice graduée et Technicienne en Économie Sociale et Familiale, Angélica est également formée à l'approche systémique, aux pédagogies actives, au coaching parental et au coaching d'entreprise.

Une vision globale, humaine et profondément ancrée dans la réalité du terrain.

À travers ÉduSens, elle met au service des professionnels, des entreprises et des parents :

- une pédagogie accessible, concrète et vivante,
- une approche ludique et participative qui donne envie d'apprendre,
- une énergie positive et communicative, nourrie par une grande humanité.

Parce que la qualité d'une formation repose aussi sur les personnes qui la transmettent, nos formateurs sont sélectionnés avec soin pour leur expertise, leur expérience et leur sens du partage.

Chez ÉduSens, nous croyons au pouvoir de la transmission, du lien et de l'intelligence collective.



## ANGÉLICA AQUE

### FONDATRICE ÉDUSENS

“Améliorer la qualité éducative et relationnelle nécessite de prendre soin des professionnels autant que des familles et des enfants”.

# Différents formats

## pour répondre à vos besoins

### FORMATION INTER ÉTABLISSEMENTS

Dans nos locaux,  
ouvertes aux  
professionnels de différentes  
structures, établissements et  
aux particuliers.

\*Les prix sont mentionnés HT par personne.



### FORMATION INTRA ÉTABLISSEMENT

Dans vos locaux,  
ouvertes à vos  
collaborateurs.

#### Formations sur-mesure

Nous accordons de l'importance à ce que les formations répondent à vos besoins et enjeux.

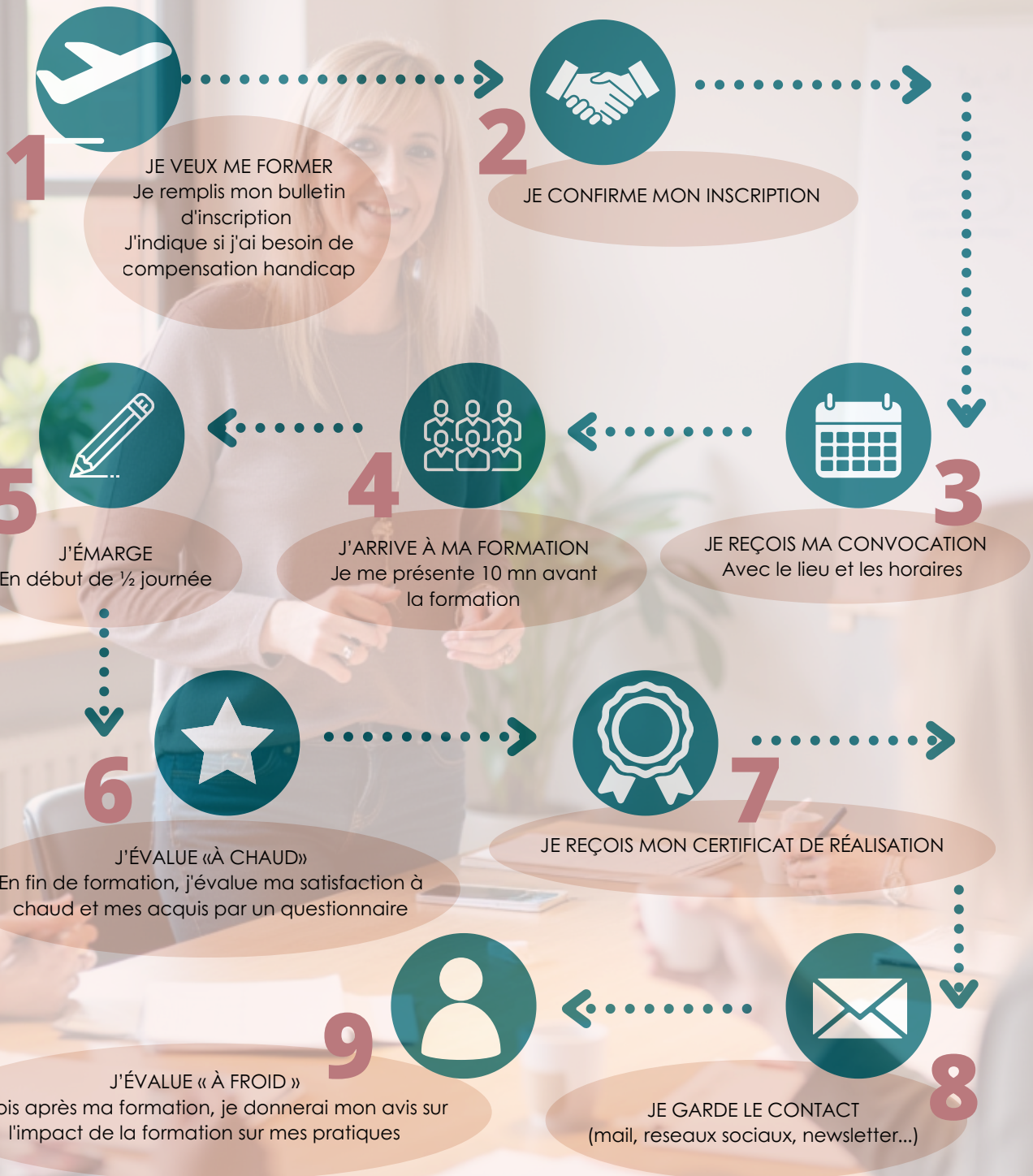
Possibilités de moduler nos formations, contactez-nous !

[contact@edusens.lu](mailto:contact@edusens.lu)

# Comment se déroule

une formation ?

# EN PRÉSENTIEL



Notre organisme de formation s'engage à répondre en 48h à toute demande d'information relative pour toute formation.  
Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux.

# Redécouvrez l'apprentissage avec l'e-learning

100 %  
AUTONOME



Chez EduSens, nous cherchons à améliorer la facilité d'accès aux contenus pédagogiques et élargissons notre offre de formations en e-learning.

Retrouvez-vos cours en ligne,  
à tout moment sur  
une plateforme simple d'utilisation.

Des vidéos ludiques et des exercices interactifs pour  
développer ses compétences efficacement et  
durablement.

## RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

- Plateforme de e-learning en Français
- Progression pédagogique : méthode démonstrative, interrogative et réflexive
- Fiches synthèse
- Accès à une communauté

## ÉVALUATIONS DES RÉSULTATS

- Questionnaire pré-formation : collecte des attentes
  - Émargement électronique
  - Validation des connaissances au fil de la formation
  - Espace d'échange individuel pour le suivi pédagogique
  - Évaluation à chaud (auto-évaluation)
  - Certificat de réalisation
- (attestant présence stagiaire, évaluation des acquis de la formation)
- Évaluation à froid

# Comment se déroule

## une formation ?

# EN DISTANCIEL



Conditions générales de vente et règlement intérieur du centre de formation disponibles sur notre site internet.

“Prenez soin du bien-être de vos équipes  
et renforcez durablement la Qualité de Vie au Travail.”



Nos formations sont pensées pour accompagner les professionnels dans un environnement serein, soutenant et épanouissant. Elles abordent les enjeux essentiels de la Qualité de Vie au Travail : gestion du stress, régulation émotionnelle, équilibre vie professionnelle / vie personnelle, coopération, climat d'équipe et prévention de l'épuisement professionnel.

En cultivant une culture de bienveillance et de soutien au sein de vos équipes, vous favorisez :

- un meilleur engagement,
- une communication plus fluide,
- des relations de travail harmonieuses,
- une dynamique collective positive et durable,

Placer le bien-être des collaborateurs au cœur des pratiques professionnelles, c'est investir dans la performance humaine, la cohésion et la qualité des services rendus.

# CO-DÉVELOPPEMENT EN ENTREPRISE : RENFORCER LA COOPÉRATION ET LA COMMUNICATION DANS VOS ÉQUIPES

Sur le terrain, les professionnels sont parfois confrontés à :

- Manque de communication fluide entre les membres d'une équipe.
- Difficultés à travailler ensemble, tensions ou malentendus récurrents.
- Projets collectifs peu portés ou mal coordonnés.
- Absence de méthodes concrètes pour favoriser l'implication de tous.

## Objectifs

- Renforcer la qualité des relations professionnelles et la communication au sein des équipes.
- Favoriser la coopération, la co-responsabilité et la participation active.
- Disposer d'outils et de clés pour animer et dynamiser des collectifs.
- Améliorer le fonctionnement des équipes et impulser une dynamique constructive et sereine.
- Développer une posture de facilitateur/trice interne pour accompagner les projets collaboratifs.

## Modalités pédagogiques

Études de cas - Outils permettant la réflexivité et cohésion des équipes

## Promesses des séances

- Une meilleure compréhension des dynamiques de groupe.
- Des réunions plus efficaces et participatives.
- Des collectifs plus soudés, coopératifs et responsabilisés.
- Des personnes en capacité d'animer des temps de régulation ou de co-réflexion.

**Vous souhaitez comprendre les mécanismes de  
Coopération pour accompagner  
et conduire le changement dans les  
organisations, institutions et entreprises?**



## Pour qui ?

Pour toute personne souhaitant apprendre à préparer, faciliter, vivre et évaluer la coopération dans un système.



## Durée

Formation de 7h +  
suivi séances sur 12 mois



## Public

Groupe de 10 maximum



## Langues Français



## Tarifs Sur demande



## Organisation

- Une analyse préalable du fonctionnement d'équipe et des besoins.
- Une formation-action sur mesure, en présentiel, sur plusieurs demi-journées ou journées.
- L'expérimentation d'outils de co-développement et d'animation coopérative.
- Un accompagnement à la mise en pratique dans l'environnement professionnel.
- Des supports, fiches-outils et temps de retour d'expérience.



## Résultats

- Créer une dynamique d'équipe bienveillante, collaborative et efficiente.
- Animer des projets avec plus d'aisance et de clarté.
- Installer une culture d'écoute, de régulation et de responsabilité partagée.
- Diminuer les tensions et les blocages dans le travail d'équipe.



# AGIR DANS LA BIENTRAITANCE, PREVENIR LES DOUCES VIOLENCES

La bientraitance et les douces violences : deux concepts qui interpellent quant à l'attitude, comportements, présence à l'autre personne. Comment une violence peut-elle être douce ? Que signifie ces termes ? Sans s'en rendre compte, des comportements qui paraissent anodins peuvent avoir des conséquences néfastes sur le développement du bénéficiaire, sur son estime, sur son bien-être affectif.

A travers cette formation, les professionnels vont pouvoir mettre en adéquation les connaissances théoriques basées sur le développement affectif et cognitif avec leurs pratiques quotidiennes. Cela amène à réfléchir sur le savoir-être et le savoir-faire pour garantir un accueil et une relation de qualité et peut-être conduire vers une prise de conscience, un état d'esprit pour que la prise en charge quotidienne des résidents soit toujours synonyme de bien-traitance.

## Objectifs

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Définir la bientraitance et les douces violences
- Analyser les facteurs de risques et causes
- Comprendre l'impact de ces situations de douce violence sur le développement
- Repérer dans sa pratique quotidienne les actes relevant de douces violences
- Proposer des solutions pour remédier aux douces violences

## Tarifs

- Inter : 675 € HT/personne
- Intra : sur demande



## Profil stagiaire

Personnel éducatif ou soignant



## Pré-requis

Aucun



## Durée

12 heures



## Public

Entre 4 et 12 stagiaires



## Langues

Français



## Déroulé

- Définition des douces violences dans les pratiques professionnelles
- Rappel des besoins fondamentaux
- Réflexion sur les facteurs déclencheurs, les limites pédagogiques et institutionnelles
- Analyse des conséquences des douces violences sur la personne
- Repérage des pratiques et dérives au quotidien (analyse des différents moments clés de la journée)
- Définition de la bientraitance
- Réflexion sur le travail d'équipe



## Modalités pédagogiques

Supports interactifs – Jeux de rôles – Manipulation du matériel



## Validation

- Évaluation pendant la formation
- Auto-évaluation du stagiaire avant et après la formation
- Questionnaire de satisfaction à 3 mois

# DIRE LES CHOSES SANS BLESSER : L'ASSERTIVITÉ AU TRAVAIL

Communiquer avec justesse, c'est savoir exprimer ses besoins, ses ressentis et ses limites tout en respectant l'autre. Dans le milieu professionnel, cette compétence est essentielle pour maintenir des relations sereines, prévenir les tensions et favoriser la coopération. Cette formation permet de découvrir les principes de la communication assertive, d'apprendre à s'affirmer sans agressivité ni passivité, et de renforcer sa confiance dans les échanges professionnels.

À travers des mises en situation, des apports concrets et des outils de communication bienveillante, les participants apprendront à dire les choses clairement, à poser leurs limites et à gérer les désaccords avec respect et efficacité.

## Objectifs

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les fondements de la communication assertive.
- Identifier ses modes de communication habituels (passif, agressif, manipulateur, assertif).
- Apprendre à exprimer ses besoins et ses émotions sans blesser.
- Développer une écoute active et une posture de respect mutuel.
- S'entraîner à la communication assertive dans des situations professionnelles concrètes.

## Tarifs

- Inter : 394 € HT/personne
- Intra : sur demande



## Profil stagiaire

Professionnels souhaitant améliorer leur communication interpersonnelle, prévenir les tensions et renforcer la qualité des relations au travail



## Pré-requis

Aucun



## Durée

7 heures



## Public

Entre 4 et 12 stagiaires



## Langues

 Français


## Déroulé

- Comprendre les bases de la communication assertive
- Les émotions et les besoins dans la communication
- Dire les choses sans blesser
- Mise en pratique et plan d'action



## Modalités pédagogiques

Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de mises en situation



## Validation

- Évaluation pendant la formation
- Auto-évaluation du stagiaire avant et après la formation
- Questionnaire de satisfaction à 3 mois

# PARENTAL'UP

Des moments pour booster le lien,  
le bien-être et la parentalité au travail

Parentalité en entreprise : la clé pour un équilibre harmonieux entre vie professionnelle et personnelle.

Accompagnement parentalité : un équilibre essentiel  
Nous vous aidons à mettre en place des politiques durables qui soutiennent la parentalité au travail, à travers des horaires flexibles, des initiatives adaptées et des ressources pour les jeunes parents. En complément, nous offrons des sessions de coaching parental, en groupe ou en individuel, directement au sein de votre entreprise, afin de soutenir vos collaborateurs dans leur rôle de parent.

Ensemble, nous construisons un environnement où chaque parent peut s'épanouir, tant sur le plan personnel que professionnel.

Des collaborateurs plus engagés et des entreprises plus attractives

Accompagner les salariés dans leur rôle de parent permet non seulement de favoriser un meilleur équilibre vie professionnelle/vie personnelle, mais aussi d'améliorer la productivité et la fidélisation des talents.

Offrez à vos équipes un temps de ressourcement  
avec nos ateliers Parental'UP !



## Pourquoi participer à ces rendez-vous ?

- Un moment privilégié pour échanger : Ces ateliers favorisent le partage d'expérience et la prise de recul sur des problématiques du quotidien.
- Des outils concrets et directement applicables : Chaque session apporte des clés pratiques pour mieux gérer son équilibre de vie, sa parentalité ou renforcer son estime de soi.
- Un réseau de professionnel(le)s engagé(e)s : Ces rendez-vous sont aussi l'occasion de rencontrer d'autres managers, RH et salarié-e-s partageant des préoccupations communes.



### Durée

entre 1 et 2 h



### Public

professionnels parents



### Langues

Français



### Tarifs

sur demande



### Quand

- un petit-déjeuner ?
- une pause déjeuner qui s'intègre dans votre quotidien ?
- un afterwork ?



### Thèmes

- Équilibre vie pro / vie perso : Trouver un juste équilibre entre ses obligations professionnelles et sa vie personnelle.
- Parentalité : Autorité et bienveillance, oui c'est possible ! : Explorer des clés de communication et de posture pour concilier cadre et bienveillance.
- Comment cultiver l'estime de soi ? : Mieux se connaître, identifier ses forces et renforcer sa confiance en soi.
- Éducation : les clefs de la parentalité étape par étape.

# BOOSTER LA DYNAMIQUE D'ÉQUIPE : CRÉER UNE CULTURE POSITIVE GRÂCE À LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Cette formation invite les équipes à découvrir la puissance de la psychologie positive pour transformer leur manière de travailler ensemble.

Grâce à des outils pratiques, les participants apprennent à identifier leurs forces, cultiver des émotions positives, renforcer la coopération et instaurer des rituels qui nourrissent la motivation et la cohésion.

La psychologie positive ne consiste pas à "penser positif", mais à comprendre ce qui fait réellement fonctionner une équipe : la reconnaissance, la confiance, le soutien mutuel, les feedbacks constructifs, et la capacité à valoriser ce qui va bien pour mieux avancer ensemble.

En développant ces leviers, les professionnels construisent un environnement relationnel plus serein, plus efficace et plus épanouissant.

Une journée riche, dynamique et inspirante pour créer une culture d'équipe où chacun se sent valorisé, engagé et pleinement acteur de la qualité de vie au travail.

## Objectifs

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les principes clés de la psychologie positive et leur impact sur le travail d'équipe.
- Identifier les leviers qui favorisent un climat positif et coopératif.
- Mettre en place des rituels d'équipe favorisant le bien-être, la motivation et la reconnaissance.
- Renforcer la coopération en s'appuyant sur les forces individuelles et collectives.
- Prévenir les tensions et renforcer la cohésion grâce à des outils concrets.

## Tarifs

- Inter : 394 € HT/personne
- Intra : sur demande



## Profil stagiaire

Professionnels, managers souhaitant renforcer la cohésion, améliorer le climat de travail et développer une dynamique collective positive.



## Pré-requis

Aucun



## Durée

7 heures



## Public

Entre 4 et 12 stagiaires



## Langues Français



## Déroulé

- La culture d'équipe positive
- La valorisation des forces individuelles et collectives
- La coopération et la communication positive
- Les rituels d'équipe autour de la dynamique positive



## Modalités pédagogiques

- Supports visuels, outils d'auto-évaluation et fiches ressources.



## Validation

- Évaluation pendant la formation
- Auto-évaluation du stagiaire avant et après la formation
- Questionnaire de satisfaction à 3 mois

# "DU RÊVE AU PLAN D'ACTION" LES BASES DE LA GESTION DE PROJET EN CONTEXTE PROFESSIONNEL

Toute organisation est confrontée à la réalisation de projet qui sont toujours clés pour l'organisation.

Gérer un projet, le mener à bien n'est pas toujours chose aisée et il peut parfois engendrer des conflits au sein de l'institution.

Cette formation propose un espace de réflexion, des outils et une approche structurée adaptée à l'organisation.

A travers des apports théoriques, l'analyse de cas réels, la pratique d'outils, les participants apprendront à appréhender les projets, à les gérer, à y participer et contribuer à leur réussite.

## Objectifs

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier les fondamentaux des projets
- Structurer un projet : les étapes de la vie d'un projet
- Mettre en place le processus de suivi de projet, ses étapes clés, ses écueils
- Se familiariser avec différents outils dans la gestion de projet

## Tarifs

- Inter : 394 € HT/personne
- Intra : sur demande



## Profil stagiaire

Professionnels de tous services, managers, chefs d'entreprises, membre de direction ayant à gérer, participer, ou suivre des projets.



## Pré-requis

Aucun



## Durée

7 heures



## Public

Entre 4 et 10 stagiaires



## Langues

Français, Anglais, Allemand



## Déroulé

- Un projet c'est quoi ?
- Les indispensables d'un projet
- Le processus gestion de projets
- Cas pratiques et exercices



## Modalités pédagogiques

- Supports visuels
- Fiches ressources



## Validation

- Évaluation pendant la formation
- Auto-évaluation du stagiaire avant et après la formation
- Questionnaire de satisfaction à 3 mois



# ANALYSE DES PRATIQUES PROFESSIONNELLES

Prendre du recul pour mieux agir ensemble

Sur le terrain, les professionnels sont parfois confrontés à :

- un sentiment d'isolement face à certaines situations professionnelles.
- des répétitions de tensions ou d'incompréhensions entre collègues.
- des difficultés à prendre du recul sur des émotions ou postures professionnelles.
- des manques d'outils pour penser collectivement des solutions adaptées.

## Objectifs

- Bénéficier d'un espace sécurisé pour exprimer les tensions, questionnements et réussites du quotidien.
- Développer une posture réflexive sur ses actions professionnelles.
- Favoriser la coopération, la solidarité et le respect mutuel au sein des équipes.
- Explorer des pistes de résolution face à des situations complexes.
- Renforcer la qualité du travail d'équipe et la cohérence des pratiques.

## Modalités pédagogiques

Études de cas - Outils permettant la réflexivité et cohésion des équipes

## Promesses des séances

- Se sentir entendu, reconnu et compris dans sa pratique.
- S'appuyer sur la richesse du collectif pour faire face aux défis du quotidien
- Faire évoluer ses pratiques dans un cadre sécurisant et bienveillant.
- Retrouver du sens et du plaisir dans son engagement professionnel.

## Tarifs

Sur demande



## Pour qui ?

Pour les professionnels de l'éducation ou du secteur social et du soin souhaitant partager, réfléchir collectivement et faire évoluer leurs pratiques au service d'un accompagnement de qualité.



## Durée

Séances de 2h - régulières sur 12 mois



## Public

Groupe de 10 maximum



## Langues Français



## Organisation

Une première rencontre pour identifier les besoins du groupe.

- La constitution d'un cadre de fonctionnement clair, confidentiel et sécurisant.
- Des temps réguliers en présentiel (groupe fixe) pour déposer, réfléchir, comprendre et faire émerger des pistes concrètes.
- Un accompagnement selon la méthode APEOS® adapté aux enjeux de chaque structure.



## Résultats

- Une meilleure compréhension des fonctionnements d'équipe
- Un regard enrichi par les apports du groupe
- Des solutions concrètes et adaptées aux problématiques partagées
- Un sentiment d'appartenance renforcé et une dynamique d'entraide au sein de l'équipe

Développez les compétences humaines qui renforcent la confiance, la communication et la qualité des relations professionnelles.

# DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

personne

relations

compétences  
internes

Nos formations accompagnent chaque professionnel dans la connaissance de soi, la gestion de ses émotions et l'amélioration de ses pratiques relationnelles.

Elles s'appuient sur des outils concrets issus du développement personnel, de la psychologie positive et des compétences psychosociales pour renforcer l'efficacité et l'épanouissement au travail et aussi dans sa vie personnelle.

En vous offrant la possibilité de mieux se connaître, mieux se comprendre, mieux communiquer, vous favorisez :

- une posture plus sereine et affirmée,
- des échanges plus fluides et respectueux,
- une cohésion d'équipe renforcée,
- des relations professionnelles plus authentiques et constructives.

Soutenir le développement des compétences personnelles et relationnelles, c'est investir en une dynamique positive renforçant la confiance de chacun.

# L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE AU SERVICE DE LA RELATION À SOI ET AUX AUTRES

Sur le terrain, les professionnels sont sans cesse confrontés à leurs propres émotions.

La dimension émotionnelle peut parfois impacter l'efficacité individuelle et collective. Comment déployer des stratégies intra et interpersonnelles pour faire face à ces situations qui parfois nous dépassent ?

Cette formation va permettre aux professionnels d'utiliser leurs propres ressources et d'optimiser leur potentiel pour développer une relation bienveillante envers soi-même et envers les autres.

## Objectifs

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier les situations génératrices de bien-être, de stress au travail
- Comprendre le rôle des émotions et leurs fonctions
- Développer sa capacité à accueillir et réguler ses propres émotions
- Identifier et ajuster son mode de communication en contexte professionnel
- Développer des pratiques de soutien en équipe

## Modalités pédagogiques

Études de cas - Exercices pratiques  
– tests de personnalité

## Validation

- Évaluation pendant la formation
- Auto-évaluation du stagiaire avant et après la formation
- Questionnaire de satisfaction à 3 mois

## Tarifs

- Inter : 394 € HT/personne
- Intra : sur demande



## Profil stagiaire

Personnel éducatif ou soignant



## Pré-requis

Aucun



## Durée

7 heures



## Public

Entre 4 et 12 stagiaires



## Langues

 Français


## Déroulé

- Les situations génératrices de bien-être et de stress
- La fonction émotionnelle
  - Mécanismes du stress et signaux d'alerte
  - Conscience et perception émotionnelle : comprendre le fonctionnement de sa balance émotionnelle
  - Ressources internes et prévention de l'épuisement professionnel (intelligence intrapersonnelle)
  - Techniques et outils de régulation du stress
- Intelligence interpersonnelle : facteurs permettant de comprendre et interagir efficacement avec les autres
- Prévenir et résoudre les conflits :
  - L'art de la communication consciente (introduction à la CNV)
  - Les habitudes de communication et leur impact
  - L'attitude d'empathie : clarifier ses besoins pour mieux reconnaître ceux de l'autre (écoute active, reformulation et auto-analyse)
  - Communication assertive, critique constructive et affirmation de soi

# TROUVER SON ÉQUILIBRE : HARMONISER VIE PRO ET VIE PARENTALE POUR ÉVITER LE BURN-OUT

Entre exigences professionnelles, rythme familial et charge mentale, de nombreux parents peinent à trouver un équilibre durable. Cette formation propose un espace de réflexion et d'outillage pour mieux comprendre les mécanismes du déséquilibre, prévenir l'épuisement parental et professionnel, et (re)trouver un alignement entre vie pro et vie perso.

À travers des apports théoriques, des échanges d'expériences et des outils concrets, les participants apprendront à identifier leurs besoins, à poser leurs limites et à mettre en place des stratégies réalistes pour préserver leur énergie et leur bien-être.

Une journée pour reprendre souffle, ajuster son organisation, et retrouver le plaisir d'être à la fois parent et professionnel épanoui.

## Objectifs

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier les facteurs de déséquilibre entre vie pro et vie parentale.
- Comprendre les mécanismes du stress et du burn-out.
- Reconnaître les signaux d'alerte personnels et les besoins essentiels.
- Découvrir des outils concrets pour mieux gérer la charge mentale.
- Élaborer un plan d'action personnalisé pour retrouver un équilibre durable.

## Tarifs

- Inter : 394 € HT/personne
- Intra : sur demande



## Profil stagiaire

Professionnels et parents souhaitant prévenir l'épuisement, mieux concilier leurs rôles et retrouver un équilibre de vie harmonieux.



## Pré-requis

Aucun



## Durée

7 heures



## Public

Entre 4 et 12 stagiaires



## Langues Français



## Déroulé

- Comprendre le déséquilibre
- Les mécanismes du stress et du burn-out
- Retrouver son équilibre
- Ressources et plan d'action
- Construire son plan d'équilibre personnel : petit pas, grands effets.



## Modalités pédagogiques

- Supports visuels, outils d'auto-évaluation et fiches ressources.



## Validation

- Évaluation pendant la formation
- Auto-évaluation du stagiaire avant et après la formation
- Questionnaire de satisfaction à 3 mois

# MIEUX SE COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR : DÉCOUVRIR SA PERSONNALITÉ & SES FORCES

Se connaître soi-même est la première étape pour mieux interagir, coopérer et s'épanouir dans son environnement professionnel. Cette formation invite les participants à explorer leur personnalité, leurs modes de fonctionnement et leurs ressources personnelles afin de mieux comprendre leur manière d'agir et de communiquer. À travers des outils de connaissance de soi, des mises en situation et des échanges en groupe, chacun pourra identifier ses forces, ses zones de progrès et développer une meilleure compréhension de soi et des autres.

Une journée pour renforcer la cohésion, améliorer la communication et agir avec plus de confiance et d'authenticité au travail.

## Objectifs

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier son profil de personnalité et ses modes de fonctionnement.
- Reconnaître ses forces et ses points de vigilance.
- Comprendre l'impact de sa personnalité sur la communication et la relation à l'autre.
- Développer la confiance en soi et une posture professionnelle plus affirmée.
- Adapter sa communication et son comportement aux différents profils rencontrés.

## Tarifs

- Inter : 394 € HT/personne
- Intra : sur demande



### Profil stagiaire

Professionnel ou particulier



### Pré-requis

Aucun



### Durée

7 heures



### Public

Entre 4 et 12 stagiaires



### Langues

Français



## Déroulé

- Explorer sa personnalité
- Identifier ses forces et ses zones de vigilance
- Mieux comprendre les autres
- Mettre en action ses forces



## Modalités pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques, d'exercices d'introspection et d'échanges en groupe.
- Utilisation d'outils de connaissance de soi et d'analyse des profils de personnalité.
- Approche expérientielle, ludique et participative.



## Validation

- Évaluation pendant la formation
- Auto-évaluation du stagiaire avant et après la formation
- Questionnaire de satisfaction à 3 mois

# NOS PROCHAINES FORMATIONS

RENDEZ-VOUS  
sur notre site internet  
pour suivre  
les prochaines dates  
et vous inscrire  
aux prochaines sessions !



Pour les formations en intra,  
partagez-nous vos besoins.

# Des formations

## accessibles pour tous

Rendre l'accès aux formations est une priorité. Nous mettons en place différentes propositions (organisationnelles, techniques et humaines) pour favoriser l'inclusion et permettre à chacun de suivre nos formations. Nous vous invitons à prendre contact directement avec nous en amont de la formation pour que nous puissions en discuter et au besoin adapter notre pédagogie et nos activités en fonction des situations d'handicap qui pourraient se présenter.

À noter que toutes nos formations sont faites dans des locaux "Accessible PMR"



### Handicap VISUEL

- Place réservée au plus proche de l'écran de projection du diaporama
- Livret et supports papiers adaptés avec une taille de police augmentée
- Couleurs adaptées avec un contraste plus élevé
- Adaptation de l'environnement (éclairage abaissé, stores, etc...)



### Handicap MOTEUR

- Réservation de salles accessibles aux personnes à Mobilité Réduite (PMR) et en transport en commun
- Place réservée et aménagée
- Supports de formation aménagés en fonction de la nature du handicap moteur



### TROUBLES DYS

- Adaptation du rythme de la formation, augmentation des temps de pause et revue de certaines méthodes pédagogiques (pas de doubles tâches)
- Possibilité de suivre la formation en position debout
- Livret et supports papiers avec une police spécifique pour faciliter la lecture



### Handicap AUDITIF

- Réorganisation de la salle et place réservée à proximité du formateur
- Mise en place d'un système sonore pour amplifier le volume (micro)
- Sous-titrage des vidéos présentées
- Adaptation des exercices par le formateur
- Recherche d'un interprète LSF
- Recherche d'un traducteur



### Handicap de CONCENTRATION

- Adaptation du rythme de la formation, augmentation des temps de pause et des méthodes pédagogiques
- FOAD : possibilité de couper l'écran pendant les pauses - possibilité de se mettre debout
- Adaptation de l'environnement (éclairage abaissé, stores, mobiliers adaptés etc...)



### AUTRE(S) CONTRAINTE(S)

- Femmes enceintes, allaitement, enfants à récupérer, décalage d'horaire, pause à un moment précis ou une autre contrainte ?

Notre équipe est à votre écoute pour en discuter et trouver une compensation qui vous convient le mieux.

# Retrouvons-nous

## pour d'autres événements

# COLLECTIFS

Offrez à vos équipes un temps de ressourcement avec nos ateliers Parental'UP !

## ATELIERS PARENTS

Des temps pour se poser, comprendre et grandir ensemble autour de différentes thématiques. Les ateliers parents ÉduSens nourrissent le lien, la confiance et la joie d'être parent.

*Thématiques autour de l'éducation, du développement de l'enfant et de la parentalité.*

ÉDUCATION



## CONFÉRENCES

ÉduSens propose des conférences qui éveillent les consciences, nourrissent la réflexion et cultivent une éducation bienveillante et éclairée.

*Neurosciences, développement de l'enfant, burn-out parental, psychologie positive, équilibre de vie.*

## JOURNÉES COHÉSION SÉMINAIRES

ÉduSens propose des journées à thèmes pour prendre soin de vous.

*Team-building  
Retraite bien-être  
Ateliers bien-être au sein de votre entreprise*

BIEN-ÊTRE  
et  
QVT



# Retrouvons-nous

## pour d'autres événements

# INDIVIDUELS

Pour accompagner chaque personne vers plus de bien-être, de confiance et d'équilibre.

### CONSULTING PARENTAL

Les consultations parentales ÉduSens à notre bureau ou en ligne offrent un accompagnement bienveillant et personnalisé pour aider les parents à mieux comprendre les besoins de leur enfant, apaiser le quotidien et retrouver une relation familiale sereine et équilibrée.

### ÉDUCATION

*Mieux comprendre son enfant et savoir comment répondre à ses besoins en fonction de son développement.*

*Avoir des repères éducatifs clairs et rassurants pour accompagner son enfant avec confiance.*

*Savoir gérer les situations du quotidien (pleurs, oppositions, émotions, apprentissages...) avec des outils adaptés.*

*Favoriser l'autonomie et la coopération de son enfant*

### COACHING ENTREPRISE

ÉduSens propose un coaching en entreprise pour accompagner les changements, renforcer la coopération, la communication et l'équilibre entre performance et épanouissement.

*Soutien individuel ou en petit groupe*

### BIEN-ÊTRE et QVT

# RETROUVONS-NOUS

Besoins d'échanger sur des thématiques  
bien-être, QVT  
développement personnel  
éducation  
coaching parental  
coaching en entreprise



Retrouvez nos différents thèmes sur notre site.  
Besoin d'un sujet particulier ?  
Nous sommes à votre écoute !



Retrouvez-nous  
dans nos locaux  
sur rendez-vous

ÉduSens,  
43 rue de la Libération,  
L-3510 Dudelange  
LUXEMBOURG

[www.edusens.lu](http://www.edusens.lu)

ÉduSens SARL  
Centre de formation  
43, rue de la Libération  
L-3510 Dudelange  
contact@edusens.lu  
691 134 495  
www.edusens.lu

RCS : B299002  
Autorisation d'établissement  
N°10183493/0 - N°10183493/1

édu@sens



[contact@edusens.lu](mailto:contact@edusens.lu)