

LES FORMATIONS

INSCRIPTION

Complétez votre formulaire d'inscription en ligne :
www.uliege.be/formationsalumni

Les participants pourront recevoir une attestation sur demande au terme de la formation.

L'ULiège n'est pas agréée au système Chèques Formation.
Les prix mentionnés comprennent la documentation (s'il y en a) et les pauses-café.

TARIF

Par journée de formation : 50€ TVAC
Si vous avez besoin d'une facture, celle-ci doit être demandée avant d'effectuer le versement.
Dès que votre inscription sera validée, vous recevrez un mail de confirmation reprenant le lieu exact où se déroulera la formation et l'horaire de la journée.

ANNULATION

L'annulation de votre inscription ne peut intervenir que par écrit, **au plus tard 15 jours avant la date de la formation choisie**. Passé ce délai, le montant total de l'inscription est considéré comme dû.

S'il n'y a pas assez de participants, la formation peut être annulée.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Rejoignez le réseau des Alumni ULiège et profitez d'avantages exclusifs :

- Coaching emploi individuel
- Accès à l'ULiège Career Center : la nouvelle plateforme carrière
- Tarifs préférentiels pour des formations en langue à l'ISLV
- Accès aux bibliothèques de l'ULiège
- Boîte mail et espace personnel en ligne
- Réductions et avantages dans divers commerces
- Etc.

Demandez-nous vos codes d'accès en nous envoyant un mail : alumni@uliege.be

CONTACT

Université de Liège
Suivi des Alumni
Place du 20-août 7
4000 Liège
alumni@uliege.be
04 366 52 88



FORMATIONS ALUMNI 2017-2018





15 & 22 JANVIER 2018

LE SELF-COACHING : ON N'EST JAMAIS SI BIEN SERVI QUE PAR SOI-MÊME !

DURÉE	COÛT	LIEU
2 journées	100€ TVAC	Sart-Tilman

FORMATEUR

Jean-Marc TAHIR, formateur et coach depuis 10 ans (71choix.com).

Tant dans la vie privée que dans la vie sociale et professionnelle, notre manière de communiquer, notre attitude, notre vision de la vie, etc., peuvent influencer fortement nos relations interpersonnelles.

Le self coaching, c'est-à-dire la posture et les habitudes du coach, s'avèrent étonnamment efficaces pour développer l'harmonie et la performance de nos relations humaines !

BÉNÉFICES

- Gain de temps
- Efficacité et communication accrue
- Motivation communicative
- Prise de responsabilités
- Diminution de l'absentéisme et des risques psycho-sociaux



19.02.2018

LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

DURÉE	COÛT	LIEU
1 journée	50€ TVAC	Sart-Tilman

FORMATEUR

Joël MICHIELS, comédien et formateur en communication, fondateur de la société TALENT Communication et de la troupe ImproVisé.

Si vous êtes amené à prendre la parole en public, cette formation vous permettra d'apprendre à vous exprimer et à vous faire comprendre plus facilement.

PROGRAMME / OBJECTIFS

- Savoir se présenter en pleine confiance
- Développer et personnaliser son langage
- Travailler la communication verbale, para-verbale et non verbale
- Choisir les exemples, chiffres, illustrations et métaphores efficaces
- Maîtriser l'art du contact visuel permanent avec son auditoire
- Amener l'auditoire à une participation active
- Utiliser à bon escient les outils mis à disposition
- Obtenir une production finale
- Gérer et aménager le temps

MÉTHODES

- Réflexions, échange d'expériences et illustrations autour du thème de la communication interpersonnelle
- Exercices de présentations de sujets libres d'une durée de 10' pour chaque participant avec retour du groupe et observations et recommandations du formateur orientées principalement sur un relevé des talents individuels
- Travail d'amélioration progressive par une approche empirique, axée sur la simplicité, la clarté, l'interactivité, le bon sens et la recherche du plaisir partagé



19.03.2018

UNE VIE PROFESSIONNELLE SANS STRESS : BOITE À OUTILS

DURÉE	COÛT	LIEU
1 journée	50€ TVAC	Sart-Tilman

FORMATEUR

Claude FRANÇOIS, formatrice-coach et co-fondatrice du projet confianceensoi.be (ou un de ses collaborateurs).

Vous avez l'impression d'être continuellement sous tension ? Envie de retrouver de la sérénité ?

Le stress n'est pas une fatalité ! Si nous ne pouvons agir sur les déclencheurs extérieurs (la pression sur le résultat, le stress des clients, des collègues,...), nous avons le choix à tout moment de la manière dont nous allons y faire face. Au cours de cette formation, vous découvrirez et expérimenterez des outils concrets pour gérer les situations stressantes de votre quotidien.

OBJECTIFS

- Comprendre le mécanisme du stress et ses enjeux
- Prendre conscience de ses facteurs de stress
- Agir pour prévenir le stress
- Réduire la pression en situation difficile
- S'approprier quelques techniques simples et efficaces de gestion du stress par une meilleure maîtrise de la pensée, des émotions et des comportements
- Établir son plan d'action personnel de gestion du stress (prévention et remédiation)



23.04.2018

PERSONAL BRANDING : CULTIVER L'ART DE SE DIFFÉRENCIER SANS PRÉTENTION

DURÉE	COÛT	LIEU
1 journée	50€ TVAC	Sart-Tilman

FORMATEUR

Fred COLANTONIO, conférencier, auteur et criminologue à l'origine d'une méthode innovante sur l'attitude à adopter pour réussir professionnellement, L'attitude des Héros®. Une démarche inspirante et pragmatique qui le mène aujourd'hui partout en Europe et au Canada.

« Si vous voulez qu'on vous remarque, faites-vous remarquer. » (Fred Colantonio)

Comment tirer parti de la situation socio-économique pour se réinventer et saisir de nouvelles opportunités ? Comment gérer son identité, son image de marque et sa réputation de manière efficace, percutante et professionnelle ? Le contexte professionnel actuel amène, de plus en plus, les individus à se promouvoir pour réussir. Découvrez en quoi le personal branding peut transcender l'image que vous envoyez et la perception que les autres en auront. Apprenez à vous servir de votre identité pour la promouvoir, augmenter votre visibilité et susciter durablement l'attractivité autour de votre nom.

EN FIN DE SÉMINAIRE, LE PARTICIPANT REPARTIRA AVEC

- Une clarification des points de son identité à valoriser
- Des perspectives concrètes à mettre en place pour se faire connaître
- Des trucs et astuces pour mieux se présenter