

# KARINE MAL



Assistance sociale, Kinésiologue.

- Consultante en Orientation scolaire et familiale (gestion de stress, gestion des conflits, difficultés d'intégration, troubles du comportement, séparation, divorce, deuil).
- Praticienne dans la relation d'aide. Consultante spécialisée et formatrice en gestion du stress et des émotions. Formée à la méditation, la dynamique de groupe, la CNV, la confiance et l'affirmation de soi et aux jeux de coopération par l'Université de Paix (Namur).
- Conseillère en stratégie humaine pour améliorer la qualité de travail et de vie.

## Expériences professionnelles

- Coordinatrice chez Lire et Ecrire.
- Formatrice à l'Université de la Paix : Gestion des conflits et Médiation, Estime de soi et Jeux coopératifs, Développer un regard positif sur soi et sur l'autre, Développer la confiance en soi et en l'autre, Découvrir les richesses et les difficultés de la coopération.
- Mise en place de formations et d'animations des Aides familiales + entretiens et suivis des familles, ainsi que de groupes d'alphabétisation dans les quartiers sociaux dans la périphérie de Namur et de Sambreville (apprentissage de la langue et soutien psychologique).
- Auteur du livre «Aimer sa vie» (éditions Bénévent), «Dis-moi Mamouchka».
- Formations depuis plus de 15 ans pour Médiations ASBL.

## Expériences de formatrice

- Co-créatrice / Formatrice de « Confettisez maintenant efficacité et sérénité au travail ! » et « Allier être serein en classe et jouer le cœur léger à la récréation ! ».
- Association de Fonds Sociaux Fédéraux et Bicommunautaires (FEBI) pour Médiations ASBL
  - Une vie sans stress est une utopie, comment en faire un allié ?
  - Prendre soin des autres, certes, et prendre soin de soi.

- Formations pour Médiations ASBL
  - Gestion de l'agressivité chez Manufast.
- Pour tous les acteurs de l'enseignement : formations proposées par la Formations en cours de carrière (ASBL)
  - Apprendre à l'élève à gérer son stress pour mieux vivre une évaluation
  - Initiation à la Méditation en classe
  - Trucs et astuces pour améliorer l'ambiance en classe, pour un climat constructif !
  - Le BRAIN GYM pour qu'apprendre reste un plaisir
  - Comment gérer le stress en lien avec les émotions.
  - Une vie sans stress est une utopie, comment en faire un allier.
  - Quand le spectre du Burn out plane, apprenez à utiliser vos ressources pour prendre soin de vous !
  - EFT : Emotional Freedom Technique, une formation pour l'enseignant. Un outil personnel pour harmoniser les difficultés émotionnelles, mentales et physique.
  - Cultiver le positif dans votre quotidien.
  - Transformer les tensions du conflit en opportunités créatives.
  - Comment se positionner face aux conflits, à l'agressivité et au harcèlement.
  - Pour les élèves : La médiation par les pairs
- Formations pour Médiations ASBL pour les médiateurs et le secteur non marchand
  - EFT pour le médiateur.
  - Une vie sans stress est une utopie, comment en faire un allier.
  - Quand le spectre du Burn out plane, apprenez à utiliser vos ressources pour prendre soin de vous !



## Formations continuées

- Méditation
  - Initiation au Centre tibétain rue des Capouillet à Bruxelles.
  - Formation à la Méditation avec Frans Moors et Simone Tempelhof, professeurs de yoga, reconnus par la Fédération Belge d'Hébertisme et de Yoga et la Communauté Française de Belgique (ADEPS).
- Formation en Gestion de la pensée (avec Daniel Sévigny)
- EFT
  - Techniques de G. Craig.
- Reiki Usui
  - Premier, deuxième et troisième niveau avec Sita Leila Champagne ainsi que la maîtrise par Pascal Van Brussel.
- Reiki Karuna.
  - Premier, deuxième degré ainsi que la maîtrise avec Sita Leila Dorothy Champagne.
- Analyse Transactionnelle
  - Améliorer vos relations avec Ludia Nicolal.
- Kinésiologie
  - Formée à l'Ecole Européenne de Kinésiologie et l'Institut Belge de Kinésiologie.
  - Touch for Health (par Hendrika Hermans).
  - Edukinésiologie ou Brain Gym (par Ginette Debuyck).
  - One Brain (par Hendrika Hermans).
  - One Brain (par Dominique Monette et Daniel Whiteside).
    - Tools of the Trade.
    - Basic One Brain.
    - Under the Code.
    - Advanced One Brain.
    - Louder than Words.

- Structural neurology.
- Body Circuits, Pain and understanding.
- Relations in jeopardy.
- Childhood, sexuality and « Aging ».