



LUXEMBOURG LIFELONG
LEARNING CENTRE



CHAMBRE DES SALARIÉS
LUXEMBOURG



FORMATION



GOFORMATION

N°7 NOVEMBRE 2021

ACTUALITÉS

Le yoga, un art de la transformation

p. 2

La formation, un moyen inéluctable à l'adaptation

p. 4

AGENDA

Séminaires

p. 6

Formations universitaires

p. 7

Formations spécialisées

p. 7

NOS FORMATIONS VOTRE ATOUT !

Rejoignez-nous
pour rester informé
sur nos activités
les plus récentes !



2-4 rue Pierre Hentges | L-1726 Luxembourg
B.P. 1263 | L-1012 Luxembourg
T +352 27 494 600 | F +352 27 494 650
formation@LLLC.lu | www.LLCC.lu

Formation continue

LE YOGA, UN ART DE LA TRANSFORMATION

Tous les bienfaits psychocorporels de la pratique du yoga ne sont plus à démontrer aujourd'hui.



MME MYLÈNE MUROT

En témoignage, l'engouement pour cette discipline millénaire et également l'émergence de nombreuses techniques (pilates, sophrologie, méditation de pleine conscience...) qui s'en sont largement inspirées.

Ses effets sur la santé globale des personnes d'un point de vue physique, physiologique, psychologique, mental, nerveux sont légitimés par les études scientifiques menées depuis quelques années.

Mais au-delà de ces bénéfices positifs et qui à eux seuls justifient la pratique, le yoga permet aux personnes lors des séances, de mener une véritable observation d'eux-mêmes, de se placer en témoin de leur mode de fonctionnement. Dans cette distance, le sujet parvient à se connecter à son intériorité, à cette partie permanente que nous avons tous en nous et qui nous permet de retrouver un état d'équilibre quels que soient les changements extérieurs que nous traversons (le travail, la maladie, les épreuves familiales...). Ainsi, et tel est le but du yoga, cet état de bien-être vécu sur le tapis se transfère dans la vie de tous les jours menant à un épanouissement de la personne sur tous les plans de son être.

C'est pourquoi le **Diplôme Universitaire de Yoga**, par l'étude de ses différents outils, au regard des sciences actuelles, par une pratique personnelle sincère et régulière afin de s'appropriier toute la méthode et ses multiples aspects qui vont bien au-delà de la pratique posturale, par une mise en situation lors d'un stage en structure afin d'accompagner des groupes de personnes, conduit indubitablement à une transformation engageant l'étudiant à se réaliser pleinement dans tout ce qui le constitue.

Mylène Murot

Responsable pédagogique du DU YOGA Lille

QUELQUES TÉMOIGNAGES :

Patricia L. - médecin anesthésiste, Lille

La participation au DU « Adapter et diffuser les outils du yoga » a transformé ma vision du yoga : au-delà des asanas, j'ai découvert la richesse de cette discipline millénaire qui m'a véritablement amenée sur le chemin du yoga.

J'ai appris à être en yoga et surtout à savoir m'adapter et à adapter le yoga. A l'issue de cette année tellement riche d'enseignements et de rencontres, j'ai pu introduire l'enseignement du yoga sur mon lieu de travail tout en poursuivant mon apprentissage.

Cette année fut un véritable cadeau et surtout une transformation personnelle.

Sylvie V. - directrice ressources humaines, Lille

Les enseignements proposés au sein du DU m'ont permis d'approfondir mon cheminement personnel. Ils m'ont également permis de confirmer quel yoga je souhaitais transmettre et de concrétiser mon projet de reconversion professionnelle. Aujourd'hui, je propose, de manière adaptée, les outils du yoga auprès de différents publics - adolescents, adultes, aînés, en groupe ou en individuel, en structure ou au domicile des personnes (création d'une auto-entreprise).

Pascal R. - professeur d'éducation physique et sportive, Dieppe

J'ai suivi le cursus de formation du Diplôme Universitaire « Adapter et diffuser les outils du yoga » de la faculté de Lille en 2019-2020.

Cette formation m'a permis de retrouver le haut niveau d'exigence universitaire avec un cadre pédagogique de grande rigueur puisque les « aller-retour » entre théorie et pratique sont constants. Les champs théoriques de référence font appel tant aux sciences fondamentales (anatomie, physiologie, psychologie...) qu'aux sciences pédagogiques (psycho-pédagogie, psycho-socio-pédagogie...) ainsi qu'aux sciences de documentation (philosophie, pédagogie comparée, histoire, sociologie...). Les intervenants sont tous issus de ces champs universitaires (faculté de médecine, enseignants universitaires) ou bien sont des théoriciens de la pédagogie du yoga depuis de nombreuses années. Cela donne des cadres de réflexion pour la production d'un mémoire qui vient s'appuyer sur un stage en situation dans le milieu professionnel de l'Éducation nationale (pour moi).

J'ai ainsi pu développer la production d'un cycle de yoga pour mes élèves de Lycée général et technologique. Le DU m'a permis d'effectuer en toute cohérence des choix d'objets d'enseignements adaptés à la problématique de l'enseignement pour mes classes de 35 élèves sans dénaturer ou simplifier l'activité yoga.

Je suis extrêmement satisfait de cette formation qui me permet de présenter l'activité yoga pour la certification au baccalauréat pour plus de 100 élèves tous les ans depuis 2019 mais m'a aussi permis de devenir formateur yoga pour les enseignants d'EPS de l'Académie de Rouen.



SÉCURITÉ /
BIEN-ÊTRE /
SANTÉ AU TRAVAIL



DÉBUT : 28 JANVIER 2022

DIPLÔME UNIVERSITAIRE* YOGA (DU)

Durée et organisation :

1 année académique,
150 heures + 1 journée mémoire.
En principe les vendredis et les samedis toute la journée
(+/- 1 weekend par mois).

Lieu :

LLC (Luxembourg) et/ou CEFOS (Remich).

Contenu :

- Bases anatomiques et psychophysiologie du yoga ;
- Expérience yogique ;
- Connaissance globale des techniques de base ;
- Éducation pour la santé ;
- Pratique personnelle.

En partenariat avec



PLUS D'INFORMATIONS :
www.LLCC.lu

➔ Formations universitaires

Formation continue

LA FORMATION, UN MOYEN INÉLUCTABLE À L'ADAPTATION

Le monde est fait de changements et, que ces derniers soient plus ou moins brusques ou progressifs, ils demandent toujours une adaptation de la part de ceux qui y sont exposés. Réagir et adapter ses comportements et ses attitudes dès qu'un changement s'annonce est le meilleur moyen d'y faire face et de ne pas le subir.

Alors que la digitalisation est un changement qui a débuté progressivement avec l'avènement de l'informatique au 20^e siècle, son développement s'est accéléré de manière impressionnante avec la crise sanitaire de 2020.

Ce bouleversement a contraint la plupart des secteurs de l'économie à modifier leurs manières de faire, ce qui a entraîné des répercussions sur les salariés, dont pour certains la nature de leur travail a changé fondamentalement. Alors que pour les uns, il s'agissait surtout d'un changement au niveau de la forme, pour d'autres les bases mêmes de leur activité ont évolué. C'était le cas des personnes en contact direct avec le public, comme les salariés de l'HORECA, le personnel médical ou les enseignants par exemple. Une grande partie de ces derniers ont dû transformer leurs manières de faire, appliquer d'autres procédures. On ne donne pas cours en ligne comme on donne cours en présentiel...

Pour grand nombre des salariés actifs dans le domaine administratif, le majeur changement a été le passage au télétravail. La nature de leur activité s'en est trouvée moins affectée, mais les conditions de travail ont nécessité de s'adapter à communiquer à distance, de travailler avec les distractions engendrées par la présence des autres membres de la famille à domicile.

L'adaptabilité est donc une des compétences transversales essentielles pour gérer le quotidien et les défis personnels et professionnels. Il en est de même des savoir-faire comme la gestion du stress, la capacité de prise de décisions, la capacité de travailler en équipe et de manière indépendante. Il va sans dire que l'accent mis sur

ces différents aspects dépend des professions et du secteur concerné, mais la capacité de s'adapter permet de se focaliser sur les facultés essentielles dans une situation ou dans un environnement spécifique.

Dans ce cadre, il convient de ne pas négliger les aptitudes techniques spécifiques au métier, qui finalement sont celles qui évoluent le plus, les compétences transversales permettant et facilitant surtout leur mise en œuvre.

Adaptabilité rime aussi avec formation. Quel meilleur moyen de s'adapter aux changements en matière de connaissances et de savoir-faire que de se former ?

La formation continue, permet aux salariés d'œuvrer activement en faveur de leur développement professionnel en intégrant expérience de travail et formation. De cette manière, les connaissances acquises peuvent être appliquées directement sur le terrain ou être utilisées dans un but de réorientation. Les opportunités fournies par l'apprentissage tout au long de la vie ne naissent pas exclusivement de l'acquisition de savoirs spécifiques à un domaine mais également de l'application de savoir-faire transversaux.

L'offre de formation du LLLC est polyvalente et répond tant aux besoins de personnes souhaitant acquérir ou étendre leurs connaissances dans un domaine spécifique, comme celui de la finance, du marketing, de la gestion, du droit, de la logistique ou de l'informatique, qu'à celles souhaitant développer des savoir-faire fondamentaux applicables à différentes disciplines. Parmi ces derniers on compte la gestion des conflits, la communication, l'organisation de projets, la résilience...

Pour plus de renseignements : www.LLLC.lu ou contactez-nous par email : formation@LLLC.lu ou par téléphone : +352 27 494 600.

COURS DU SOIR PRINTEMPS 2022
INSCRIPTIONS DÈS MAINTENANT
WWW.LLLC.LU



Télécharger
la **brochure**



FORMATIONS
UNIVERSITAIRES
COMPTABILITÉ
FINANCES / FISCALITÉ



LUXEMBOURG LIFELONG
LEARNING CENTRE



MASTER FINANCIAL ANALYSIS AND STRATEGY

Programme*:

- **In-depth finance:** Portfolio management - Financial statement analysis - Financial markets structure - Financial programming
- **Financial strategies and governance:** Competitive Analysis and competitiveness of the firm - Corporate governance and value creation
- **Complex financial instruments:** Derivatives - Hybrid financial instruments - Leveraged buyouts
- **Diagnostics and corporate valuation:** Ratios and cash flows analysis - Valuation methods
- **Legal and Fiscal Management:** Legal engineering - International group taxation
- **Advanced financial accounting:** Consolidated financial statements - IFRS norms
- **Advanced financial accounting - method and case studies:** Initial public offerings - Leveraged buyouts (practical analysis)
- **External growth strategies:** Mergers and acquisitions performance - M&A strategy and negotiations
- **Credit Risk - analysis and management:** Credit risk analysis - Credit risk and distress management
- **Speciality project**
- **Conferences:** Venture capital - Credit management
- **Dissertation + defence**

START:
JANUARY 7th 2022

In partnership with



Duration and organisation:

+/- 18 months, 60 ECTS**.
Classes mostly take place on Fridays and Saturdays during the day and occasionally on Thursdays.

Location:

LLLC (Luxembourg).
Some classes might take place via distance learning.

** Non-contractual, subject to change
* European Credit Transfer System



MORE INFORMATION AND
REGISTRATION:

www.LLLC.lu

Formations universitaires

SÉMINAIRES

 = à distance

ADMINISTRATION / SECÉTARIAT / RÉCEPTION

 S-AS0003 Règles et méthodes pour produire un écrit efficace 9 et 10 décembre 2021

BUREAUTIQUE / IT / TELECOM

 S-IT0006 Excel - les fonctions et calculs avancés 14 décembre 2021

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET PROFESSIONNEL

 S-DP0016 Building and reinforcing assertiveness skills 8th and 9th December 2021

DROIT

 S-DT0006 Le contenu du contrat de travail 17 décembre 2021

FINANCE / COMPTABILITÉ / FISCALITÉ

  S-FC0016 Advanced Lux GAAP - complex accounting treatments and financial reporting disclosures 6th and 13th December 2021

  S1206 Analyse des principales divergences entre les Lux GAAP et les IFRS 7 et 8 décembre 2021

  S-FC0018 IFRS par la pratique : les fondamentaux des comptes annuels statutaires 10 et 17 décembre 2021

 S-FC0021 Actualités en droit comptable, en droit des sociétés et en droit fiscal 15 décembre 2021

MANAGEMENT / LEADERSHIP

 S2351 Leadership et management - les fondamentaux 2 décembre 2021

RESSOURCES HUMAINES

 S-RH0002 Les nouvelles pratiques digitales dans le monde du recrutement 16 décembre 2021

CONSULTEZ TOUS NOS SÉMINAIRES [ICI](#) !

CONFÉRENCE

L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE AUJOURD'HUI :
MIEUX LA CONNAÎTRE, MIEUX LA COMPRENDRE POUR MIEUX LA GÉRER

mardi,
30.11.2021
à 18h30

LIEU : CSL | 2-4 rue Pierre Hentges | L-1726 Luxembourg

La conférence peut également être suivie en ligne.
L'**inscription est obligatoire** aussi bien pour
la conférence en présentiel qu'en ligne (visioconférence).

Plus d'informations et inscription :



www.CSL.lu
Conférences / Colloques





FORMATIONS UNIVERSITAIRES

= à distance

MASTER FINANCIAL ANALYSIS AND STRATEGY	7 TH JANUARY 2022
partner: University of Rennes I / IGR-IAE	
DIPLÔME UNIVERSITAIRE (DU) DE YOGA NOUVEAU	28 JANVIER 2022
partenaire : Université de Lille	
MASTER CONTRÔLE DE GESTION ET AUDIT ORGANISATIONNEL	SEPTEMBRE 2022
partenaire : Université de Lorraine	
MASTER MANAGEMENT ET ADMINISTRATION DES ENTREPRISES	SEPTEMBRE 2022
partenaire : Université de Lorraine	
LICENCE MÉTIERS DE LA GESTION ET DE LA COMPTABILITÉ	SEPTEMBRE 2022
partenaire : Université de Lorraine	
BACHELOR IN APPLIED INFORMATION TECHNOLOGY - CONTINUING EDUCATION PROGRAMME	OCTOBER 2022
partner: University of Luxembourg	



FORMATIONS SPÉCIALISÉES

DIPLÔME RISK MANAGEMENT*	DÉBUT 2022
partenaire : ICHEC-Formation continue	
DIPLÔME GESTION DE PATRIMOINE*	AVRIL 2022
partenaire : ICHEC-Formation continue	
COURS D'INITIATION À LA LANGUE LUXEMBOURGEOISE A1.1	DÉBUT 2022
CERTIFICAT EN CONTRÔLE INTERNE (CICS)	OCTOBRE 2022
partenaire : ICHEC-Formation continue	

* Il s'agit d'un diplôme attestant des connaissances dans la matière étudiée, mais le diplôme ne correspond ni à un diplôme de Bachelor, ni à un diplôme de Master selon le système de Bologne, et ne peut dès lors pas donner lieu à une inscription au registre des titres au Ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche.

CONSULTEZ LE DÉTAIL DE TOUTES NOS FORMATIONS [ICI](#) !



Toutes nos formations sont organisées dans le strict respect des dispositions sanitaires. Détails et inscriptions sur www.LLCC.lu