

# *Centre Mili Conscience et Développement*

*“la communication consciente, la présence attentive et l'évolution personnelle constituent les fondements de notre approche. Nous offrons un accompagnement professionnel visant à renforcer les compétences relationnelles, soutenir l'équilibre individuel et favoriser un développement durable et harmonieux”*

## *Mission et Vision*

*La mission* du Centre Mili est d'accompagner les familles, les adolescents et les enfants vers un meilleur équilibre émotionnel, relationnel et personnel..

*Notre vision* est de devenir un pôle de développement personnel et d'accompagnement psychosocial reconnu à l'international.  
De développer des solutions innovantes et adaptées aux réalités humaines.

### *Positionnement : Centre "Mili Conscience & Développement"*

*Nous avons pour objectif d'accompagner les adolescents dans la compréhension d'eux-mêmes, en leur offrant les outils nécessaires pour vivre en harmonie, s'épanouir pleinement, s'adapter sereinement à la société et profiter pleinement de leur vie ainsi que leurs parents.*

# Mili Farah

## **RÉSUMÉ PROFESSIONNEL**

*Master en sociologie certifier de la Faculté des sciences humaines de Sfax Sociologue certifiée spécialité psycho-sociologie , praticienne en New Code PNL et hypnothérapeute, je suis également formatrice professionnelle agréée par le CNFCPP et fondatrice du centre « Mili Conscience et Développement ». Je combine la sociologie, la communication, la PNL, et l'hypnose pour accompagner les individus vers leur épanouissement personnel et relationnel. Passionnée par la transmission, j'anime des formations*

## **EXPÉRIENCE**

### **2025 :**

- Fondatrice de Centre Mili Conscience et Développement (2025 -)  
- formatrice principale  
Animation de formations en développement personnel, éducation et communication

Réalisation de consultations individuelles et accompagnement parental

### **2026 :**

- Organisation et animation d'ateliers pour femmes, jeunes et parents
- Animation d'un atelier de gestion du stress pour les élèves du baccalauréat
- Animation d'une formation en communication assertive
- Animation d'une formation sur les difficultés d'apprentissage pour les enseignants à l'École Avicenne, Ksar Hellal
- Animation d'une formation sur les difficultés d'apprentissage destinée aux parents
- Animation d'un atelier de prévention des risques liés à l'usage du téléphone
- Animation d'un atelier sur la gestion de la violence destiné aux mamans et aux enseignants
- Animation d'un atelier « Mieux se connaître » pour les élèves de 1ère année secondaire
- Animation d'un atelier de communication à la Maison des Jeunes de Zéramdine

## **Formation « Mieux se connaître pour mieux éduquer » (juillet 2025)**

- Conception et animation d'une formation de 2 jours destinée aux parents et éducateurs

## **Interventions à l'École Avicenne, Ksar Hellal (2024)**

- Sensibilisation des élèves (7e à 9e année) à la communication, à la gestion du stress et à l'estime de soi
  - Animation de formations pour les enseignants sur la gestion de classe et la communication efficace avec les élèves
  - Animation de formations pour les parents visant à améliorer la communication avec leurs enfants
- 
- Maison des jeunes Jemmel et Manzel Kamel 2024
    - des ateliers de développement personnel pour les parents avec leurs enfants
    - \_ des ateliers de communication pour les adolescents
- 
- École Excellence, Monastir (2023)
    - Préparation des élèves de 6e au concours national avec des outils PNL
- 
- Dimassi School, Ksar Hlel (2022) - Conseillère scolaire : gestion des conflits, communication élèves-parents Web Journalisme / Centre Jeunesse Monastir (2020) - Rédaction d'articles sur les thématiques sociales

## ***COMPÉTENCES***

- Programmation neurolinguistique (PNL)
- Hypnothérapie
- Coaching en développement personnel
- Animation de groupes et ateliers
- Communication interpersonnelle
- Analyse des comportements sociaux
- Création de contenu pédagogique
- Analyses psycho-sociologique

## *ENGAGEMENTS & BÉNÉVOLAT*

- Consultations pour parents et enfants : soutien émotionnel, communication, habitudes de vie
- Animations auprès des jeunes : éveil de la pensée critique, gestion des émotions, confiance en soi
- Membre active dans des projets associatifs de développement personnel et communautaire
- Vice Président chargé de programmes et des relations extérieures, Jeune chambre économique de Jemmel

## *Offre de service - Mili Conscience & Développement*

### *A. Services individuels*

Offre	Format	Durée	Cible
Coaching individuel	Présentiel ou en ligne	1h	Femmes / hommes/Étudiants / Parents
Pack transformation	6 séances + carnet + suivi	6 semaines	Femmes/hommes en quête de changement
Hypnothérapie	Présentiel	1h	Anxiété, blocages, etc.

### *B. Formations / Ateliers collectifs*

Thème	Format	Durée	Cible
Mieux se connaître pour mieux éduquer	Présentiel	2 jours	Parents, éducateurs
Leadership féminin	Zoom ou présentiel	3h x 4 séances	Femmes, entrepreneures
Communication efficace	Atelier express	1 jour	Étudiants, actifs
Ateliers jeunes leaders	Présentiel vacances	5 jours (2h/jour)	Jeunes 15-25 ans

# Calendrier des Formations – Cycle Soft Skills Professionnels

Pour le développement des compétences humaines et managériales

Thème de la formation	Objectifs principaux	Programme résumé
<b>Gestion des émotions</b>	Identifier, comprendre et réguler ses émotions pour une meilleure efficacité professionnelle.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre le rôle des émotions – Identifier ses déclencheurs émotionnels.</li> <li>- Techniques de régulation émotionnelle – Exercices de pleine conscience et d’ancrage.</li> </ul>
<b>Gestion du stress</b>	Acquérir des outils pour transformer le stress en énergie positive et améliorer le bien-être au travail.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre les sources de stress – Diagnostic personnel.</li> <li>- Techniques de relaxation et stratégies d’adaptation – Plan d’action individuel.</li> </ul>
<b>Gestion du temps et des priorités</b>	Optimiser son temps pour gagner en efficacité et en sérénité.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier les voleurs de temps – Techniques de planification.</li> <li>- Méthodes de priorisation (Eisenhower, SMART) – Mise en place d’un plan d’organisation personnelle.</li> </ul>
<b>Gestion des conflits</b>	Prévenir, comprendre et résoudre les conflits dans un cadre professionnel sain.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre les sources de conflit et ses propres réactions.</li> <li>- Techniques de communication assertive et écoute active.</li> <li>- Simulation de cas pratiques et médiation constructive.</li> </ul>
<b>Communication efficace</b>	Développer une communication claire, respectueuse et influente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bases de la communication interpersonnelle – Styles de communication.</li> <li>- Techniques d’expression, feedback et écoute active.</li> </ul>
<b>Leadership</b>	Renforcer sa posture de leader, motiver et inspirer son équipe.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les fondements du leadership authentique.</li> <li>- Développer la vision, la motivation et la confiance.</li> <li>- Leadership situationnel et accompagnement des collaborateurs.</li> </ul>

## *Gestion des émotions*

**Objectif général :** Comprendre, identifier et réguler ses émotions pour améliorer son équilibre personnel et professionnel.

### *-Comprendre et identifier ses émotions*

#### **Objectifs spécifiques :**

- Prendre conscience du rôle et du message des émotions.
- Identifier les émotions de base et leurs déclencheurs.

#### **Contenus :**

- Introduction et attentes du groupe.
- Les différentes familles d'émotions et leur utilité.
- Les réactions physiologiques et cognitives liées aux émotions.
- Exercices de reconnaissance émotionnelle (roue des émotions).

#### **Méthodes pédagogiques :**

Exposé interactif, échanges de groupe, PNL, auto-observation guidée.

### *-Réguler et exprimer ses émotions*

#### **Objectifs spécifiques :**

- Développer des stratégies de régulation émotionnelle.
- Apprendre à exprimer ses émotions de manière constructive.

#### **Contenus :**

- Techniques de respiration et d'ancrage corporel.
- Outils de régulation émotionnelle (pause consciente, reformulation).
- Exercices d'expression émotionnelle bienveillante.
- Élaboration d'un plan d'action personnel.

#### **Méthodes pédagogiques :**

Relaxation guidée, exercices en binôme, jeux de rôle, étude de cas.

## *Gestion du stress*

**Objectif général :** Identifier les sources de stress et acquérir des outils de gestion pour renforcer l'équilibre mental et la performance.

### *-Comprendre le stress et ses effets*

#### **Objectifs spécifiques :**

- Identifier les sources internes et externes de stress.
- Comprendre les réactions physiques et psychologiques face au stress.

#### **Contenus :**

- Les mécanismes du stress (circuit de réaction).
- Différencier stress positif et stress négatif.
- Diagnostic personnel de son niveau de stress.
- Les croyances génératrices de tension.

#### **Méthodes pédagogiques :**

Exposé, test d'auto-évaluation, échanges de groupe, PNL.

### *-Apprendre à gérer le stress au quotidien*

#### **Objectifs spécifiques :**

- Utiliser des techniques simples pour réduire le stress.
- Mettre en place une hygiène de vie émotionnelle.

#### **Contenus :**

- Exercices de relaxation et respiration consciente.
- Gestion mentale et recentrage.
- Stratégies d'adaptation en situation professionnelle.
- Création d'un plan personnel de gestion du stress.

#### **Méthodes pédagogiques :**

Méditation guidée, exercices corporels doux, mise en situation, feedback collectif.

## *Gestion du temps et des priorités*

**Objectif général :** Développer une organisation efficace pour gérer ses priorités et atteindre ses objectifs sans surcharge.

### *-Diagnostiquer sa gestion du temps*

#### **Objectifs spécifiques :**

- Identifier ses habitudes et ses “voleurs de temps”.
- Évaluer sa capacité à planifier et hiérarchiser ses tâches.

#### **Contenus :**

- Auto-évaluation de sa gestion du temps.
- Principes de base de la planification efficace.
- Méthode SMART pour les objectifs.
- Exercices pratiques d’organisation quotidienne.

#### **Méthodes pédagogiques :**

Ateliers participatifs, PNL, étude de cas, partage d’expériences.

### *-Maîtriser les outils de priorisation*

#### **Objectifs spécifiques :**

- Savoir établir ses priorités et déléguer efficacement.
- Maintenir un équilibre entre vie professionnelle et personnelle.

#### **Contenus :**

- Matrice d’Eisenhower et méthode Pomodoro.
- Techniques d’organisation numérique et agenda.
- Plan d’action personnel d’optimisation du temps.

#### **Méthodes pédagogiques :**

Exercices pratiques, simulations, coaching individuel.

## *Gestion des conflits*

**Objectif général :** Prévenir, comprendre et gérer les situations conflictuelles de manière constructive et apaisée.

### *-Comprendre les sources du conflit*

#### **Objectifs spécifiques :**

- Identifier les types et les origines des conflits.
- Comprendre les réactions émotionnelles dans le conflit.

#### **Contenus :**

- Typologie des conflits : interpersonnels, hiérarchiques, culturels.
- Analyse de ses propres modes de réaction.
- Les croyances et perceptions dans la communication.

#### **Méthodes pédagogiques :**

Études de cas, échanges guidés, introspection.

### *-Communiquer pour désamorcer le conflit*

#### **Objectifs spécifiques :**

- Développer l'écoute active et la communication assertive.
- Apprendre à exprimer un désaccord sans agression.

#### **Contenus :**

- Techniques de reformulation et d'écoute.
- L'assertivité et la communication non violente.
- Jeux de rôle sur des situations conflictuelles.

#### **Méthodes pédagogiques :**

Jeux de rôle, PNL, observation croisée, feedback collectif.

### *-Résoudre les conflits durablement*

#### **Objectifs spécifiques :**

- Maîtriser les étapes de résolution de conflit.
- Favoriser la coopération après un différend.

#### **Contenus :**

- Étapes de médiation constructive.
- Plan d'action collectif.
- Simulation de résolution de conflit.

#### **Méthodes pédagogiques :**

Mise en situation, travail en groupe, co-coaching.

## *Communication efficace*

**Objectif général :** Développer une communication claire, respectueuse et influente dans ses relations professionnelles.

### *-Comprendre les bases de la communication*

#### **Objectifs spécifiques :**

- Identifier les composantes verbales et non verbales.
- Comprendre les obstacles à une bonne communication.

#### **Contenus :**

- Les styles de communication.
- Le langage du corps et les signaux non verbaux.
- Diagnostic de son style personnel.

#### **Méthodes pédagogiques :**

Exercices d'écoute active, mises en situation, observation.

### *-Améliorer sa communication interpersonnelle*

#### **Objectifs spécifiques :**

- Adapter son message à son interlocuteur.
- Développer la clarté et l'impact de son discours.

#### **Contenus :**

- Outils de feedback constructif.
- Techniques de reformulation et d'expression positive.
- Exercices d'affirmation de soi.

#### **Méthodes pédagogiques :**

PNL, jeu de rôle, travail en binôme, étude de cas.

## *Leadership*

**Objectif général :** Développer sa posture de leader, inspirer, motiver et accompagner son équipe vers la réussite.

### *-Identifier son style de leadership*

#### **Objectifs spécifiques :**

- Comprendre les différents styles de leadership.
- Identifier ses forces et axes d'amélioration.

#### **Contenus :**

- Définition du leadership authentique.
  - Auto-diagnostic du style personnel.
  - Vision et valeurs du leader.
- Méthodes pédagogiques :**  
Exposé interactif, test de positionnement, échanges de groupe.

### *-Motiver et inspirer son équipe*

#### **Objectifs spécifiques :**

- Savoir motiver efficacement.
  - Développer la confiance et la cohésion d'équipe.
- Contenus :**
- Les leviers de motivation selon Maslow et Herzberg.
  - Communication inspirante.
  - Atelier sur la gestion de la confiance mutuelle.
- Méthodes pédagogiques :**  
Jeux de groupe, cas pratiques, PNL, co-développement.

### *-Diriger avec flexibilité et vision*

#### **Objectifs spécifiques :**

- Adapter son leadership selon les situations.
  - Favoriser l'autonomie et la responsabilisation.
- Contenus :**
- Leadership situationnel.
  - Prise de décision et accompagnement au changement.
  - Plan d'action du leader.
- Méthodes pédagogiques :**  
Études de cas, travail collaboratif, feedback collectif.

#### **Méthodes pédagogiques globales du cycle**

- Approche participative centrée sur l'expérience et la réflexion.
- Outils issus de la **PNL**, de hypnothérapie, de la **communication bienveillante** et de la **psychologie positive**.
- Alternance de théorie, pratique, jeux de rôle et études de cas.
- Utilisation d'exercices de **coaching collectif**.
- Accompagnement personnalisé avec **plan d'action personnel** en fin de chaque formation.

## *Pourquoi choisir le Centre Mili ? La valeur ajoutée de Mili Farah*

Le Centre *Mili Conscience & Développement* se distingue grâce à l'expertise unique de **Mili Farah**, sociologue spécialisée en psychosociologie, Maître praticienne PNL, hypnothérapeute, coach et formatrice certifiée par la CNFCPP.

Son approche combine compréhension scientifique du comportement humain, outils de communication avancés et techniques modernes de développement personnel.

Mili Farah accompagne chaque personne avec une méthode basée sur :

- **L'écoute profonde et l'analyse psychosociale**
- **Des outils pratiques pour mieux se connaître, gérer ses émotions et améliorer ses relations**
- **Une communication adaptée aux familles, aux adolescents et aux enfants**
- **Une expertise spécifique des troubles d'apprentissage, de l'hyperactivité et du TDAH**

Grâce à cette combinaison rare d'expérience et de compétences, le centre aide les familles, les jeunes et les adultes à :

- **Développer une meilleure estime de soi**
- **Renforcer la communication parent–enfant**
- **Améliorer les résultats scolaires et l'intégration des enfants**
- **Mieux gérer le stress, les défis émotionnels et relationnels**
- **Transformer leur quotidien à travers des ateliers concrets et efficaces**

*Au Centre Mili, chaque personne est accompagnée avec bienveillance, professionnalisme et une compréhension réelle de ses besoins psychologiques, sociaux et humains. C'est ce qui fait de Mili Farah, et du centre, **un choix de confiance, humain, moderne et efficace.***

Farah Mili AVENUE Habib Bourguiba Zayeti centre B4.7  
MF : 1916929R  
Tel : +216 53566509  
[farahmili8@gmail.com](mailto:farahmili8@gmail.com)  
Centre Mili conscience et développement