

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

mission :

Renforcer les compétences humaines, relationnelles et comportementales, afin de favoriser le bien-être, l'épanouissement, la confiance en soi et la capacité d'adaptation aux exigences de la vie sociale et professionnelle.

vision :

est de devenir un pôle de développement personnel et d'accompagnement psychosocial reconnu à l'échelle nationale et internationale, en proposant des solutions innovantes, humaines et adaptées aux réalités de chaque individu et de chaque famille.

Positionnement : Centre "Mili Conscience & Développement"

Le centre se distingue par une approche humaine, pratique et personnalisée, centrée sur la conscience de soi, le développement des compétences de vie, l'intelligence émotionnelle et l'amélioration des capacités d'adaptation sociale et professionnelle.

À travers ses programmes, le Centre Mili vise à aider chaque personne à mieux se comprendre, à renforcer son potentiel et à évoluer de manière équilibrée dans sa vie personnelle, sociale et professionnelle.

Notre centre dispose d'une salle de formation bien équipée, aménagée pour garantir le bon déroulement des formations, favoriser l'écoute active, la concentration et l'interaction positive entre les participants dans un environnement confortable et professionnel.



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

Animation d'atelier gestion du Stress à la Maison des Jeunes Bekalta

- 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

Mili Farah





Bravo
chers Stagiaires



Calendrier des Formations – Cycle Soft Skills Professionnels

Thème de la formation	Objectifs principaux	Programme résumé
Gestion des émotions	Identifier, comprendre et réguler ses émotions pour une meilleure efficacité professionnelle.	- Comprendre le rôle des émotions – Identifier ses déclencheurs émotionnels. - Techniques de régulation émotionnelle – Exercices de pleine conscience et d’ancrage.
Gestion du stress	Acquérir des outils pour transformer le stress en énergie positive et améliorer le bien-être au travail.	- Comprendre les sources de stress – Diagnostic personnel. - Techniques de relaxation et stratégies d’adaptation – Plan d’action individuel.
Gestion du temps et des priorités	Optimiser son temps pour gagner en efficacité et en sérénité.	- Identifier les voleurs de temps - Techniques de planification. - Méthodes de priorisation (Eisenhower, SMART) – Mise en place d’un plan d’organisation personnelle.
Gestion des conflits	Prévenir, comprendre et résoudre les conflits dans un cadre professionnel sain.	- Comprendre les sources de conflit et ses propres réactions. - Techniques de communication assertive et écoute active. - Simulation de cas pratiques et médiation constructive.
Communication efficace	Développer une communication claire, respectueuse et influente.	- Bases de la communication interpersonnelle – Styles de communication. - Techniques d’expression, feedback et écoute active.
Leadership	Renforcer sa posture de leader, motiver et inspirer son équipe.	- Les fondements du leadership authentique. - Développer la vision, la motivation et la confiance. - Leadership situationnel et accompagnement des collaborateurs.

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.

Parce que l'expérience vaut mieux qu'une simple description, nous vous invitons à découvrir notre approche à travers cette formation d'initiation à la communication en PNL, reflet de notre expertise et de notre engagement envers le développement des compétences humaines.

Durée : 3 heures

Public cible : Adultes, jeunes, professionnels et étudiants.

Tarification :

Les tarifs sont adaptés selon la demande, le nombre de participants et les modalités de réalisation de la formation.

Un devis détaillé sera fourni sur demande.