



CATALOGUE DE FORMATIONS 2026

www.alveformations.fr

formations@alve.fr

06 03 82 35 77



Qui sommes-nous ?

Depuis 2002, l'association Passerelle 45 s'est engagée auprès des personnes vivant avec des troubles psychiques, développant ainsi une expertise reconnue dans le handicap psychique et depuis 2020 dans la formation sur les questions de santé mentale.

Aujourd'hui, une nouvelle étape est franchie : Passerelle 45 fusionne ses compétences et ses missions avec l'association ALVE. Cette union s'inscrit dans une volonté commune de renforcer l'impact de nos actions, tout en assurant la continuité des formations et de l'accompagnement qui font la force de notre organisme.

Ce qui change ?

Nous élargissons notre réseau, mutualisons nos expertises, et poursuivons ensemble le développement d'une offre de formation adaptée aux enjeux actuels de la santé mentale.

Ce qui ne change pas ?

Nos valeurs fondamentales – respect, inclusion, lutte contre la stigmatisation et promotion de la qualité de vie personnelle et professionnelle – guident toujours chacune de nos actions.

Vos interlocuteurs restent les mêmes : l'équipe qui vous accompagne et conçoit les formations continue d'assurer proximité, qualité et adaptabilité des prestations. Laurence et Sylvie restent à votre écoute pour construire, avec vous, les réponses les plus pertinentes face aux évolutions de votre environnement.

Nos missions restent identiques :

- **Sensibiliser le grand public** aux réalités des troubles psychiques et à l'importance de la santé mentale.
- **Lutter contre la stigmatisation** et l'isolement des personnes concernées et de leurs proches.
- Renforcer les compétences des professionnels pour mieux **accueillir, accompagner et soutenir les personnes en difficulté psychique** ou en situation de vulnérabilité.
- **Promouvoir la santé mentale en entreprise** en accompagnant les organisations dans la prise en compte du bien-être psychologique de leur personnel.
- Développer les **compétences personnelles et relationnelles** à travers des formations favorisant la qualité de vie, l'équilibre émotionnel et le mieux-vivre ensemble.

Découvrez dès à présent l'éventail de nos formations et actions de sensibilisation.

Délais d'accès :

- Inter-entreprises : inscription sur alveformations.fr jusqu'à 2 jours ouvrés avant le début de la formation, sous réserve de places disponibles
- Intra-Entreprise, dans vos locaux : le plus tôt possible en fonction des disponibilités réciproques



Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
- Actions de formation



**Formateur
accrédité**
Premiers Secours
en Santé Mentale

**Renseignements
et inscriptions :**

alveformations.fr
formations@alve.fr
06 03 82 35 77

NOS FORMATIONS

**Santé Mentale et
bien-être au travail**

**Communication et
relations professionnelles**

**Management et
prévention des risques**

Connaissance des publics

**Posture et
éthique professionnelles**

**Approches et outils
complémentaires**

**Formats innovants et
événementiels**

**Premiers Secours
en Santé Mentale**



**Formateur
accrédité**
Premiers Secours
en Santé Mentale

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

- Se mettre en mouvement dans son environnement de travail** 1 jour
L'activité physique adaptée au service de la santé mentale et de la QVCT.
- Écouter ses émotions et en faire un levier** 2 jours
Analyser ses émotions pour les traduire en messages et pouvoir mieux affirmer ses besoins.
- Prévenir l'épuisement professionnel** 3 jours
Reconnaître les signes, renforcer ses ressources personnelles et adopter des stratégies concrètes pour préserver sa santé, son engagement et son humanité dans la relation à l'autre.
- Prévenir l'épuisement professionnel des soignants**..... 3x2h (distanciel)
Des outils concrets pour identifier les facteurs d'épuisement, renforcer ses ressources et maintenir un bien-être professionnel durable.
- Gérer son temps et ses priorités** 1 jour
Déterminer des méthodes d'organisation pour prioriser et gérer son temps.
- Mieux vivre le stress au travail** 1 jour
Identifier son mode de fonctionnement sous stress et s'approprier des outils pour le réguler au quotidien.
- Prendre soin de soi dans son quotidien de travail** 1 jour
Aborder des techniques simples et accessibles pour se ressourcer.
- Préserver et favoriser sa motivation** 2 jours
Repérer ses types de motivation pour les préserver durablement.
- Transformer son stress en ressource positive** 1 jour
Être acteur pour ne plus subir et se préserver.

Se mettre en mouvement dans son environnement de travail

L'activité physique adaptée au service de la santé mentale et de la QVCT.

Contexte

Dans un environnement de travail marqué par la sédentarité et la fatigue mentale, la prévention santé est devenue un enjeu majeur de l'entreprise. Cette formation offre des solutions concrètes pour intégrer le mouvement et la régulation émotionnelle au quotidien, sans matériel. En transformant des micro-pauses en leviers de bien-être et de cohésion, elle permet aux entreprises d'ancrer durablement leur démarche QVCT par des actions simples, visibles et collectives.

Objectifs

- Identifier les liens entre activité physique, sédentarité, santé mentale et qualité de vie au travail
- Mettre en œuvre des micro-pratiques de mouvement simples, sans matériel spécifique, dans une journée de travail pour favoriser énergie, concentration et régulation du stress
- Intégrer des routines individuelles contribuant à la prévention des risques psychosociaux et à la démarche QVCT de l'entreprise

Contenu

Comprendre les enjeux de l'activité physique :

- Distinguer sport et activité physique
- Analyser les bénéfices de la mise en mouvement sur la santé mentale, la motivation et le lien social

Maîtriser les routines d'activation et de récupération :

- Pratiquer des techniques de réveil articulaire, d'étirements et d'auto-massage
- Agir sur la réduction des tensions liées à la sédentarité.

Intégrer le mouvement à la démarche QVCT :

- Identifier les leviers de prévention des risques psychosociaux (RPS) et les solutions concrètes pour agir sur la santé mentale au travail

Ancrer des rituels durables :

- Concevoir son plan d'action personnalisé et créer des routines collectives simples à intégrer dans le quotidien professionnel

Méthode

- En présentiel
- 10 personnes maximum
- Pédagogie participative : alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de conception d'outils transférables

Intervenant·e

Formatrice diplômée en activité physique adaptée et titulaire d'une Licence Éducation et Motricité

Evaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction



Document de fin de formation :
certificat de réalisation



15 septembre 2026 - Métropole d'Orléans
7h de formation.
Inscriptions sur alveformations.fr



Inter-entreprises : 220€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter

Profil des stagiaires

- Pré-requis : aucun
- salariés, libéraux, agents du public, managers, RH, acteurs QVCT ...

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Écouter ses émotions et en faire un levier

Analyser ses émotions pour les traduire en messages et pouvoir mieux affirmer ses besoins.

Contexte

Dans notre quotidien professionnel ou personnel, il est fréquent de négliger un aspect fondamental de notre bien-être et de notre communication : notre relation avec nos émotions. Ces dernières ne sont pas simplement des réactions, mais des signaux essentiels, des boussoles intérieures nous indiquant nos besoins. Les écouter attentivement devient alors une clé pour définir les actions à entreprendre afin de mieux gérer les émotions négatives, améliorer nos relations avec les autres et induire un environnement de travail plus serein.

Objectifs

- Clarifier les mécanismes et stimuli de déclenchement émotionnel
- Définir les actions à mettre en œuvre face aux différentes émotions dans le milieu professionnel
- Déterminer l'intérêt d'être en alignement avec son émotion dans sa dynamique interpersonnelle, sa prise de décision et sa communication
- Déterminer les différents types de stress et les actions à mettre en œuvre pour le diminuer et pour réagir face au stress de ses interlocuteurs

Contenu

- Le rôle d'une émotion : Clarifier le message, identifier les symptômes et repérer les besoins associés
- Les modes de pensées automatiques, la dissociation dans les situations professionnelles
- Les émotions pour analyser les motivations et favoriser la communication
- Les émotions pour mieux communiquer en milieu professionnel

Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Alternance des techniques d'animation pour rendre les participants acteurs : magistrale, démonstrative, interrogative, découverte, analogique.

Intervenante

Formatrice et coach certifiée, spécialisée dans l'étude des mécanismes automatiques du cerveau

Evaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

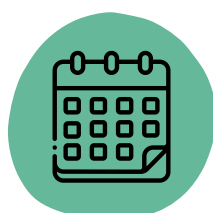
Profil des stagiaires

- Tout public
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



28 et 29 septembre 2026
à Orléans - 14h de formation
Inscriptions sur alveformations.fr



Inter-entreprises : 410€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter



Prévenir l'épuisement professionnel

Reconnaître les signes, renforcer ses ressources et adopter des stratégies concrètes pour préserver sa santé et son engagement.

Contexte

Dans un contexte professionnel exigeant, l'épuisement professionnel menace la santé et l'engagement des travailleurs. Cette formation propose des outils concrets pour reconnaître les signes précurseurs, renforcer ses ressources personnelles et préserver durablement son bien-être au travail.

Objectifs

Cette formation permet de développer sa capacité à :

- Comprendre et évaluer l'épuisement professionnel
- Développer des stratégies de prévention et d'adaptation
- Utiliser des pratiques pour évacuer les tensions, calmer le mental et activer le positif au travail

Contenu

Définitions et état des lieux :

- Mécanismes du stress, épuisement professionnel, burn-out et dépression
- Identification des facteurs de risque, déclencheurs et auto-évaluation

Cultiver ses ressources internes et externes :

- Techniques de ressourcement (sophrologie, approche neurocognitive)
- ses motivations et ses forces

Développer des stratégies de prévention et d'adaptation :

- Stratégies cognitives et comportementales anti-stress
- Gestion du stress relationnel, empathie et limites professionnelles
- Élaboration d'une boîte à outils personnalisée

Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Alternance des techniques d'animation pour rendre les participants acteurs : magistrale, démonstrative, interrogative, découverte, analogique

Intervenantes

Binôme de formatrices proposant des approches complémentaires :

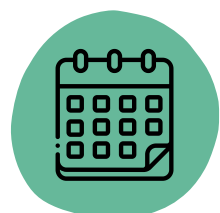
- Formatrice et coach certifiée ; approche neuro-cognitive et comportementale
- Sophrologue et formatrice en santé mentale

Evaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



21/22 septembre + 12 octobre 2026
21h de formation - Métropole d'Orléans
Inscriptions sur alveformations.fr



Inter-entreprises : 830€/personne
Non éligible CPF - Intra-entreprises : nous consulter

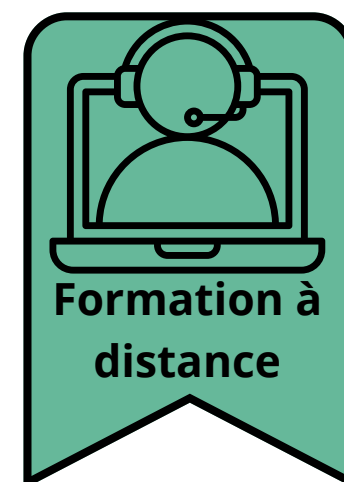
Profil des stagiaires

- Tout public
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Prévenir l'épuisement professionnel des soignants



Des outils concrets pour identifier les facteurs d'épuisement, renforcer ses ressources et maintenir un bien-être professionnel durable.

Contexte

Le secteur de la santé est marqué par des contraintes exigeantes : surcharge de travail, temps limité et désertification médicale. L'enjeu est de se situer sur le continuum santé-maladie et d'agir par la salutogenèse (se concentrer sur ce qui crée la santé) afin d'intervenir avant la rupture.

Objectifs

- Analyser le processus d'épuisement et évaluer son propre état via des outils de dépistage
- Repérer les signaux et facteurs de risque
- Mobiliser ses ressources internes en situation de stress
- Structurer un plan de prévention et stratégie de protection

Contenu

Comprendre la santé mentale au travail

- Santé mentale au travail : chiffres clés et réalités du territoire
- Continuum santé-maladie et approche salutogénique
- Stress, anxiété, angoisse : différences et impacts

Évaluer sa situation personnelle

- Mesurer sa cohérence et son capital psychologique
- Identifier ses signaux d'alerte et vulnérabilités face au burn out
- Cartographier ses ressources et sa zone d'influence

Réguler ses émotions au quotidien

- Pratiquer des techniques de régulation immédiate
- Développer l'auto-compassion face aux situations difficiles
- Intégrer des routines de récupération

Agir et prévenir durablement

- Analyser collectivement des situations professionnelles réelles
- Élaborer son plan de prévention personnel
- Identifier ses leviers d'action concrets

Méthode

- En **distanciel**
- Format flexible : 3 sessions de 2 heures
- 10 personnes maximum
- Pédagogie active : Tests guidés, partages en sous-groupes, ateliers pratiques et coaching collectif à partir des situations réelles des participants

Intervenant·e

Formatrice, thérapeute, coach certifiée ICF (PCC) et experte certifiée à l'utilisation des modèles EQ-i 2.0® et EQ 360®

Evaluation

- Auto-positionnement
- Evaluation formative basée sur les productions
- Questionnaire de satisfaction

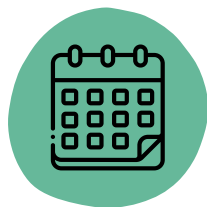
Profil des stagiaires

- Professionnels du médical ou du paramédical
- En institution ou en profession libérale

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation : attestation de présence



16, 23 et 30 juin 2026 de 17h à 19h
6h de formation (3 x 2h)
Inscriptions sur alveformations.fr



Inter-entreprises : 830€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter



Gérer son temps et ses priorités

Déterminer des méthodes d'organisation pour prioriser et gérer son temps.

Contexte

Cette formation vise à fournir aux participants les outils et les stratégies nécessaires pour maximiser leur efficacité tout en préservant leur équilibre personnel. En travaillant sur ces aspects, les participants seront mieux équipés pour relever les défis de leur environnement personnel et professionnel de manière plus structurée et sereine.

Objectifs

- Définir et analyser les fondements de la gestion du temps : analyser son rapport au temps, identifier ses sources de stress et définir ses priorités pour organiser efficacement ses activités
- Appliquer et optimiser les stratégies de gestion du temps : méthodes et outils, optimisation de la concentration pour améliorer sa productivité personnelle et professionnelle

Contenu

- Prendre conscience de son rapport au temps, évaluer son niveau de stress dans son rapport au temps, déterminer ses besoins...
- Définir ses priorités, distinguer l'urgent et l'important, classer ses tâches...
- Optimiser et doper sa concentration...
- Planifier ses activités, anticiper, évaluer, travailler en mode projet, planifier sa journée, gérer les imprévus...

Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Alternance des techniques d'animation pour impliquer les participants : apports théoriques, discussions, exercices pratiques, sous-groupes...

Intervenante

Formatrice et coach certifiée ; approche neuro-cognitive et comportementale

Evaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

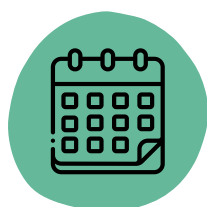
Profil des stagiaires

- Tout public
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



7h de formation



Inter-entreprises : 220€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter



Mieux vivre le stress au travail

Identifier son mode de fonctionnement sous stress et s'approprier des outils pour le réguler au quotidien.

Contexte

Le stress au travail est devenu une réalité quotidienne pour de nombreux professionnels. Loin d'être une fatalité, il peut être mieux compris et régulé grâce à des outils concrets. Cette formation propose une approche pratique pour identifier ses propres mécanismes de stress et développer des stratégies d'adaptation durables.

Objectifs

Cette formation pourra vous permettre de :

- Identifier les mécanismes du stress et leurs effets sur notre comportement
- Développer sa capacité à prendre du recul face aux situations stressantes
- S'approprier des outils concrets pour réguler son stress au quotidien, et plus particulièrement dans le milieu professionnel

Contenu

Comprendre le stress et mieux se connaître

- Identifier les manifestations, mécanismes et types de stress
- Repérer son style de stress dominant, ses drivers et croyances limitantes
- Découvrir la notion de sur-investissement émotionnel

S'approprier des outils de régulation

- Expérimenter des techniques pour réguler son stress et prendre du recul
- Assouplir ses croyances pour passer en mode adaptatif (approches neuro-cognitives et comportementales)
- Gérer le stress des autres pour en être moins impacté

Construire son plan d'action personnalisé

- Élaborer son kit d'auto-régulation : permissions, phrases clés, images impactantes

Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Retours d'expériences terrain

Pré-requis : aucun

Évaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

Intervenant·e :

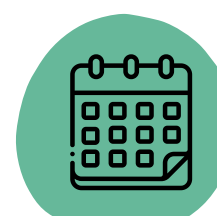
Formatrice et praticienne en approche neuro-cognitive et comportementale

Profil des stagiaires

- Salariés exposés à des situations de pression ou de surcharge professionnelle
- Managers et responsables d'équipe confrontés à des exigences multiples
- Professionnels en relation avec le public (soignants, travailleurs sociaux, conseillers...)
- Toute personne ressentant les effets du stress dans son activité professionnelle



Document de fin de formation :
Attestation de réalisation
Support de formation



12 juin 2026 à Orléans
7h de formation
Inscriptions sur alveformations.fr



Intra-entreprise : nous consulter

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

31/12/2025

www.alveformations.fr



formations@alve.fr



06 03 82 35 77

Prendre soin de soi dans son quotidien de travail

Aborder des techniques simples et accessibles pour se ressourcer.

Contexte

Le monde du travail et ses exigences impacte les salariés physiquement et psychologiquement. La charge de travail, l'adaptabilité, les relations de travail... puisent au quotidien dans les ressources des professionnels. Pour ne pas s'épuiser, il est indispensable de se ressourcer afin de préserver son énergie, sa santé physique, mentale et son efficacité.

Objectifs

- Prendre conscience de l'importance de se ressourcer dans son activité professionnelle
- Expérimenter des techniques concrètes de gestion du stress et de régulation émotionnelle
- Evaluer son équilibre de vie entre les différents domaines : personnel, professionnel, social
- Construire son plan d'action personnalisé

Contenu

- Contexte professionnel ; les freins à prendre soin de soi
- Impact du stress et des émotions sur sa santé physique et mentale et son énergie ; identifier son niveau de stress, ses sources de stress
- Outils de régulation du stress et des émotions (exercices de détente corporelle, respiration)
- Equilibre entre les différents domaines de vie
- Besoins, activités et techniques express
- Plan d'action personnalisé pour la mise en pratique, même dans une journée chargée

Méthode

- En présentiel
- 10 personnes maximum
- Apports théoriques
- Pédagogie participative
- Travail individuel, en sous groupes
- Exercices pratiques, issus de la méditation, de la sophrologie, et de la psychologie positive ; sur chaise ou au sol selon le choix des participants

Intervenant·e

Sophrologue et formatrice accréditée en Premiers Secours en Santé Mentale

Evaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

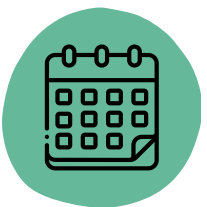
Profil des stagiaires

- Toute personne pouvant être exposée au risque de surcharge mentale ou émotionnelle
- Travailleurs sociaux, aidants, soignants, enseignants, managers, responsables... et bien d'autres...

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation : attestation de présence



7h de formation



Intra-entreprise : nous consulter



Repérer ses types de motivation pour les préserver durablement.

Contexte

La motivation joue un rôle central dans notre quotidien, influençant nos choix, notre énergie et notre capacité à relever des défis, que ce soit dans un contexte personnel ou professionnel. La prise de conscience de nos motivations individuelles offre un éclairage sur nos préférences, nous aidant à identifier les signaux d'intolérance et de surinvestissement émotionnel dans nos projets quotidiens. Comprendre nos motivations profondes favorise une motivation durable en alimentant notre énergie et en soutenant un engagement constant dans nos actions.

Objectifs

- Identifier les sources de motivation et de démotivation individuelles et collectives
- Mettre en œuvre des leviers concrets pour renforcer l'engagement et la motivation
- Mobiliser les membres d'une équipe autour d'un projet commun en s'appuyant sur les motivations identifiées

Contenu

- Repérer les signes de motivation et de démotivation
- Dresser un diagnostic de ses motivations
- Gérer les obstacles courants à la motivation
- Mettre en place des stratégies pour renforcer sa motivation durablement

Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Alternance des techniques d'animation pour rendre les participants acteurs : magistrale, démonstrative, interrogative, découverte, analogique
- La formatrice s'appuie sur des techniques utilisées en neurosciences

Intervenante

Formatrice et coach certifiée ; approche neuro-cognitive et comportementale

Evaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

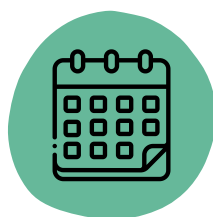
Profil des stagiaires

- Tout public
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



14h de formation



Intra-entreprise : nous consulter



Transformer son stress en ressource positive

Être acteur pour ne plus subir et se préserver.

Contexte

Le stress est devenu un enjeu majeur de santé au travail puisqu'il affecte non seulement la santé physique et mentale des professionnels, mais aussi leur capacité à être en relation et leur productivité. La gestion du stress tend à s'imposer comme une compétence essentielle, à tous les niveaux de la hiérarchie, dans tous les secteurs d'activité.

Comment mieux identifier le stress et adapter son comportement pour y faire face avec plus de sérénité et pour une meilleure qualité de vie ?

Objectifs

Cette formation pourra permettre aux participants de :

- Comprendre le mécanisme du stress et son impact sur la santé, le comportement, les relations
- Faire face à leur stress avec des techniques et des stratégies à réutiliser dans son quotidien
- Elaborer leur plan d'action personnel « anti stress » pour gagner en sérénité : en situation de stress et en prévention

Contenu

- Les mécanismes du stress, les réactions face au stress
- L'impact sur la santé physique et mentale, la performance professionnelle et la relation aux autres
- Son niveau de stress, ses sources de stress et la place des émotions
- Les pratiques pour réguler les tensions physiques, mentales, émotionnelles ; les différentes stratégies (physique, psychologique, organisationnelle)
- Le développement des émotions et attitudes positives
- Le plan d'action « anti-stress » et la boîte à outils

Méthode

- En présentiel
- 10 personnes maximum
- Apports théoriques
- Pédagogie participative
- Travail individuel, en sous groupe
- Exercices pratiques, issus de la méditation, de la sophrologie, et de la psychologie positive ; sur chaise ou au sol selon le choix des participants

Intervenant·e

Sophrologue et formatrice accréditée en Premiers Secours en Santé Mentale

Evaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

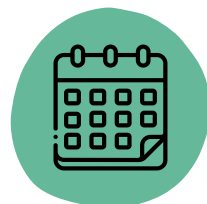
Profil des stagiaires

- Toute personne touchée par le stress et souhaitant contribuer à l'amélioration de sa qualité de vie.

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation : attestation de présence



7h de formation



Intra-entreprise : nous consulter



COMMUNICATION ET RELATIONS PROFESSIONNELLES

- Communiquer efficacement pour apaiser les tensions et les conflits** 2 jours
 Anticiper et désamorcer les situations de mésentente et d'incompréhension du quotidien pouvant dégénérer en conflits individuels ou collectifs.
- S'affirmer dans ses fonctions et être force de proposition** 2 jours
 Développer sa capacité à être un acteur constructif dans son environnement professionnel.
- Prendre la parole en public : Communiquer et s'exprimer efficacement** 2 jours
 Améliorer ses compétences d'expression orale pour réaliser une prise de parole efficace.
 Identifier et lever les obstacles à la communication orale pour favoriser les échanges constructifs et renforcer ses relations professionnelles.
- Intelligence émotionnelle et pratiques professionnelles** 3 x 2h (distanciel)
 Intégrer l'intelligence émotionnelle comme compétence clé au service du soin, de l'accompagnement, du management et de la qualité des relations professionnelles.
- Prévenir et faire face aux incivilités dans le secteur public** 2 jours
 Développer des outils concrets et une posture adaptée pour prévenir, désamorcer et gérer les situations d'incivilités et de conflit dans la relation avec les usagers.
- Reprendre sa place, poser ses limites : des repères pour se protéger au travail** 1 jour
 Retrouver confiance, clarté et sécurité dans sa posture professionnelle.
- Travailler ensemble autrement : accueillir la différence psychique au travail** 3h30 à 1 jour
 Favoriser la compréhension mutuelle et soutenir des relations professionnelles inclusives.
- Développer ses compétences en communication** 2 jours
 Communiquer avec aisance pour faciliter la transmission d'informations et fluidifier ses relations.
 Identifier les freins à la communication et apprendre à les lever.

Communiquer efficacement pour apaiser les tensions et conflits

Anticiper et désamorcer les situations de mécontentement et d'incompréhension du quotidien pouvant dégénérer en conflits individuels ou collectifs.

Contexte

Les tensions et malentendus font partie du quotidien professionnel mais, s'ils ne sont pas régulés, fragilisent la cohésion, la motivation et la confiance au sein des équipes. Renforcer ses compétences relationnelles afin d'anticiper, comprendre et gérer les désaccords de manière collaborative favorise un climat de travail apaisé, propice à la coopération et à la qualité de vie au travail. Mieux comprendre ses propres réactions, d'affirmer sa position sans générer de conflit permet de développer une posture plus sereine face aux désaccords.

Objectifs

- Identifier, décrire et utiliser des méthodes pour analyser une situation conflictuelle
- Entrer en communication pour apaiser les tensions et favoriser le dialogue
- Mettre en œuvre une stratégie de gestion collaborative du conflit
- Explorer ses émotions et ses jugements pour mieux communiquer et développer des relations équilibrées

Contenu

Communiquer au quotidien en soignant ses relations :

- Appréhender les enjeux de la communication interpersonnelle
- Identifier son système de valeur ainsi que celui de ses interlocuteurs pour s'exprimer et adapter sa communication
- S'exprimer et écouter pour développer son estime de soi et des autres

Analyser une situation conflictuelle :

- Comprendre la genèse et l'évolution d'un conflit
- Identifier les réactions et les postures possibles lors d'un conflit
- Formuler des hypothèses et choisir une stratégie de résolution

Communiquer avec méthode en situation de conflit :

- Réaliser une méta-communication informelle
- Mener un entretien de recadrage constructif
- Utiliser des techniques de médiation

Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Pédagogie participative
- Travail individuel et en sous-groupes, exercices pratiques, mises en situation

Intervenant

Formateur expert en communication professionnelle et interpersonnelle, management et développement relationnel.

Evaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

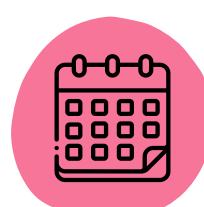
Profil des stagiaires

- Tout public
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



8 et 9 juin 2026 à Orléans
14h de formation
Inscriptions sur alveformations.fr



Inter-entreprises : 410€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

31/12/2025



S'affirmer dans ses fonctions et être force de proposition

Développer sa capacité à être un acteur constructif dans son environnement professionnel.

Contexte

Dans un environnement professionnel en constante transformation, les professionnels sont régulièrement confrontés à des défis relationnels, à la nécessité de porter des projets et à l'affirmation de leur rôle au sein des équipes. Cette formation répond à ces enjeux en proposant des outils concrets pour renforcer l'affirmation de soi, adapter sa communication, et devenir force de proposition. Elle vise ainsi à soutenir chaque participant dans le développement d'une posture professionnelle confiante et constructive, au service de ses missions et du collectif.

Objectifs

- Analyser sa propre communication et adopter une posture d'affirmation de soi respectueuse
- Légitimer son rôle et sa posture dans l'exercice de ses fonctions
- Utiliser des techniques pour porter un projet et mettre les autres en action

Contenu

Communiquer de manière affirmée et respectueuse :

- Les enjeux de la communication interpersonnelle
- Les systèmes de valeurs pour adapter sa communication
- S'exprimer et écouter pour développer son estime de soi et des autres
- Les réactions émotionnelles en situation de tension

Se sentir légitime à son poste et dans ses fonctions :

- Ses missions, son rôle et son champ d'action
- Le syndrome de l'imposteur

Développer sa force de proposition et mettre les autres en action :

- Analyser ses pratiques et identifier les différents styles de leadership
- Produire des idées et les porter auprès d'un groupe
- Conduire une action en équipe en adaptant sa communication

Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Pédagogie participative
- Travail individuel et en sous-groupes, exercices pratiques, mises en situation

Intervenant·e

Formateur en communication professionnelle et interpersonnelle, art oratoire et éloquence

Evaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

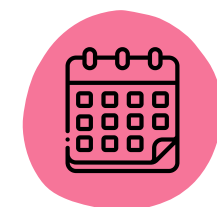
Profil des stagiaires

- Tout public
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



30 et 31 mars 2026 à Orléans

14h de formation

Inscriptions sur alveformations.fr



Inter-entreprises : 410€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter



Prendre la parole en public : Communiquer et s'exprimer efficacement

Améliorer ses compétences d'expression orale pour réaliser une prise de parole efficace. Identifier et lever les obstacles à la communication orale pour favoriser les échanges constructifs et renforcer ses relations professionnelles.

Contexte

La prise de parole en public est une compétence essentielle dans de nombreux domaines professionnels, mais elle peut être source de stress. Que vous soyez amené à présenter des projets, animer des réunions, ou simplement à vous exprimer devant un groupe, cette formation vous fournira les outils nécessaires pour communiquer efficacement et avec assurance. En travaillant sur la gestion du stress, les techniques vocales, le langage corporel et la structuration du discours, vous serez accompagné en toute bienveillance pour gagner en confiance et en impact lors de vos prises de parole.

Objectifs

- Comprendre son mode de fonctionnement et l'adapter aux différents interlocuteurs
- Développer son écoute active et structurer sa prise de parole
- Créer du lien avec son public et gérer sa posture
- Faire face aux situations difficiles et maîtriser son stress et ses émotions

Contenu

- Fondamentaux de la communication : identifier son système de valeurs et celui des autres, s'adapter aux interlocuteurs et développer l'écoute
- Transmission de messages convaincants : structurer ses propos, argumenter et prendre la parole devant un groupe
- Communication en équipe : trouver sa place, débattre sereinement et canaliser ses émotions
- Gestion des situations difficiles : gérer les désaccords, recadrer avec bienveillance et maîtriser son stress

Méthode

- En présentiel - 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Pédagogie participative
- Travail individuel et en sous-groupe, exercices pratiques, mises en situation

Intervenant·e

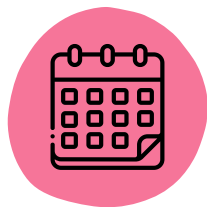
Formateur en communication professionnelle et interpersonnelle, art oratoire et éloquence

Evaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



16 et 17 novembre 2026 à Chécy
14h de formation
Inscriptions sur alveformations.fr



Inter-entreprises : 410€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter

Profil des stagiaires

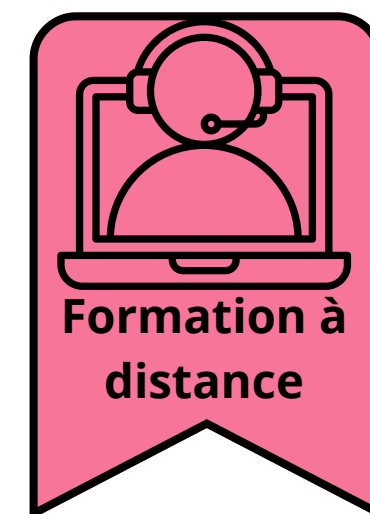
- Tout public
- Toute personne souhaitant améliorer ses compétences orales face à un groupe
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Intelligence émotionnelle et pratiques professionnelles

Intégrer l'intelligence émotionnelle comme compétence clé au service du soin, de l'accompagnement, du management et de la qualité des relations professionnelles.



Contexte

L'intelligence émotionnelle est un ensemble de compétences sociales et émotionnelles qui permet de mieux comprendre et réguler ses émotions, de développer des interactions plus constructives et d'améliorer sa communication et la prise de décision. Elle est aujourd'hui reconnue pour son impact direct sur la performance professionnelle, le leadership, la santé mentale et la prévention de l'épuisement professionnel.

Objectifs

- Comprendre les fondements et les apports scientifiques de l'intelligence émotionnelle.
- Identifier et interpréter ses propres compétences émotionnelles
- Acquérir des outils concrets pour mieux comprendre, réguler et communiquer
- Renforcer ses capacités de décision, d'adaptation et de coopération dans des contextes exigeants

Contenu

Comprendre l'intelligence émotionnelle

- Modèles de référence et compétences émotionnelles clés
- Auto-évaluation personnalisée de son profil émotionnel

Identifier ses ressources

- Analyse de ses forces et axes de développement
- Gestion du stress et communication interpersonnelle
- Prise de conscience de ses limites et de ses priorités

Réguler et agir

- Techniques de gestion des émotions et communication bienveillante
- Analyse de situations professionnelles réelles
- Élaboration d'un plan personnel de développement

Méthode

- En distanciel
- 3 sessions de 2 heures
- 10 personnes maximum
- Pédagogie expérientielle : auto-réflexion, exercices en binômes et études de cas réels

Intervenant·e

Coach certifiée ICF (PCC) et experte certifiée à l'utilisation des modèles EQ-i 2.0® et EQ 360®

Evaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

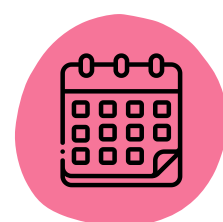
Profil des stagiaires

- Managers, encadrants, coordinateurs...
- Professionnels du soin et du social
- Collaborateurs souhaitant renforcer leurs compétences émotionnelles pour mieux gérer le stress, la coopération et les situations exigeantes.

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation : attestation de présence



17, 24 novembre et 1er décembre 2026 de 15h à 17h
6h de formation (3 x 2h)

Inscriptions sur alveformations.fr

Test EQI 2.0® possible à l'issue de la formation : nous contacter



Inter-entreprises: 830€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter



Prévenir et faire face aux incivilités dans le secteur public

Développer des outils concrets et une posture adaptée pour prévenir, désamorcer et gérer les situations d'incivilités et de conflit dans la relation avec les usagers.

Contexte

Les agents des collectivités publiques font face à une évolution des comportements des usagers, marquée par des exigences croissantes et de l'agressivité. Cette formation accompagne les professionnels pour comprendre ces mécanismes et s'outiller afin de préserver la qualité du service et leur propre bien-être.

Objectifs

Cette formation pourra vous permettre de :

- Comprendre et analyser les mécanismes relationnels et émotionnels générant l'agressivité
- Appréhender les techniques d'anticipation et d'identification des situations de tension
- Désamorcer les conflits via une communication adaptée
- Mobiliser des ressources personnelles pour préserver son équilibre professionnel

Contenu

Cadre légal et relation usager-agent

- Droits des usagers et protection des agents publics
- Identification des incivilités et règles de protection de l'employeur

L'iceberg des conflits

- Analyse des causes et des types de conflits
- Impacts des incivilités sur la santé mentale des agents

Prévention et anticipation

- Décryptage du verbal/non-verbal et adoption d'une posture assertive.
- Régulation émotionnelle et analyse transactionnelle

Désamorçage et gestion de crise

- Pratique de la Communication Non Violente (CNV) et des différentes écoutes.
- Savoir dire non et mobiliser le droit d'alerte ou de retrait.
- Ressources de récupération : cohérence cardiaque et méditation.

Méthode

- En présentiel
- 10 personnes maximum
- Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de conception d'outils transférables

Intervenant·e :

Coach et médiatrice certifiée experte sur les questions de risques au travail, management et communication.

Évaluation

- Auto-positionnement
- Mises en situations et exercices pratiques
- Questionnaire de satisfaction

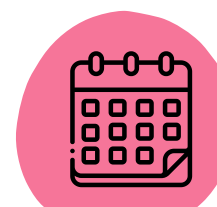
Profil des stagiaires

- Agents des collectivités publiques en contact direct avec le public, exposés aux incivilités dans l'exercice quotidien de leurs missions.
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



24 et 25 septembre 2026 - Orléans Métropole
14h de formation
Inscriptions sur alveformations.fr



Inter-entreprises : 410€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

31/12/2025

www.alveformations.fr



formations@alve.fr



06 03 82 35 77

Reprendre sa place, poser ses limites : des repères pour se protéger au travail

Retrouver confiance, clarté et sécurité dans sa posture professionnelle.

Contexte

Les violences professionnelles, qu'il s'agisse de harcèlement, de surcontrôle ou d'invisibilisation, passent souvent inaperçues car elles s'installent dans une zone de suradaptation silencieuse. Cette formation propose une approche pour identifier les mécanismes de fragilisation et sortir de la confusion afin de retrouver un environnement professionnel sain et aligné avec ses valeurs.

Objectifs

Cette formation pourra vous permettre de :

- Identifier les situations de fragilisation professionnelle vécues ou repérables
- Clarifier vos valeurs et votre rôle dans la posture professionnelle
- Poser des limites claires, alignées à vos besoins
- Utiliser des outils simples de protection relationnelle et se projeter dans un futur plus serein

Contenu

Identifier ce qui fragilise et sortir de la confusion

- Comprendre l'invisible : typologie des violences (harcèlement, surcharge, abus de pouvoir).
- Repérer les zones d'alerte : la frise de parcours et les signaux corporels, émotionnels et comportementaux.
- Analyser les mécanismes de suradaptation : pourquoi ces violences passent inaperçues.

Se réaffirmer sans culpabiliser

- Identifier ses valeurs pour définir son cadre de sécurité.
- Définir une limite saine (physique, émotionnelle, mentale).
- Pratiquer l'assertivité : oser dire non avec une affirmation tranquille.

Construire son plan de protection

- Élaborer son kit « anti-piège » personnel : phrases-ressources, signaux d'alerte et réseau de soutien.
- Se projeter avec confiance dans un futur professionnel aligné

Méthode

- En présentiel
- 10 personnes maximum
- Apports théoriques
- Mises en situations
- Démarche corporelle et émotionnelle

Intervenant·e :

Spécialiste de l'accompagnement professionnel et de la protection relationnelle

Évaluation

- Auto-positionnement
- Mises en situations et exercices pratiques
- Questionnaire de satisfaction

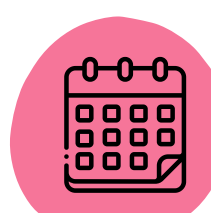
Profil des stagiaires

- Cadres ou professionnels en poste, en recherche d'emploi ou en transition
- Toute personne souhaitant clarifier sa posture et ses limites au travail
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
Attestation de réalisation



7 octobre 2026 - Métropole d'Orléans
7h de formation
Inscriptions sur alveformations.fr



Inter-entreprises : 220€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

31/12/2025

www.alveformations.fr



formations@alve.fr



06 03 82 35 77

Travailler ensemble autrement : accueillir la différence psychique au travail

Favoriser la compréhension mutuelle et soutenir des relations professionnelles inclusives.

Contexte

L'intégration de collaborateurs en situation de handicap psychique représente un enjeu d'inclusion et de bien-être au travail. Ce type de handicap, parfois invisible, peut toutefois se traduire par des difficultés très concrètes dans le monde du travail : troubles de la mémoire, de la compréhension, de l'attention, de la communication, du comportement... lenteur dans l'exécution des tâches ou encore fatigabilité...

Les équipes sont souvent peu outillées pour comprendre les particularités liées à ce type de handicap et adopter les bonnes postures. Une sensibilisation permet d'améliorer les représentations, de favoriser la coopération, de prévenir les incompréhensions et de sécuriser l'accueil de ces collaborateurs.

Objectifs

- Sensibiliser à la santé mentale au travail
- Identifier les impacts
- Favoriser le changement de regard sur la santé mentale
- Acquérir des repères pour un accueil bienveillant et une communication adaptée

Contenu

Identifier les signaux faibles

- Identifier les signes de la souffrance psychique
- Comprendre la maladie face à nos préjugés

Comment collaborer et accompagner

- Construire un modèle de plan d'accompagnement : 5 étapes
- Les savoir-faire et savoir être nécessaires : non jugement, écoute, communication
- Savoir orienter : les professionnels de santé, la médecine du travail, les travailleurs sociaux

Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Apports théoriques et méthodologiques
- Travail en ateliers
- Echanges et débats

Intervenant·e

Médiatrice et formatrice en santé mentale, accréditée aux Premiers Secours en Santé Mentale

Evaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

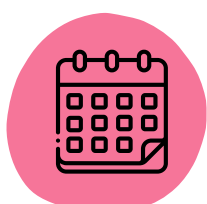
Profil des stagiaires

- Managers, tuteurs ou tout collaborateur d'une équipe intégrant un travailleur en situation de handicap psychique
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
Attestation de présence



Durée de l'intervention :
une demi journée à 1 journée



Intra-entreprise : nous consulter

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

31/12/2025



Développer ses compétences en communication

Communiquer avec aisance pour faciliter la transmission d'informations et fluidifier ses relations.

Identifier les freins à la communication et apprendre à les lever.

Contexte

Communiquer avec aisance et justesse est un atout essentiel pour se sentir à l'aise dans son rôle professionnel et faire passer ses messages avec impact. Cette formation permet à chacun de mieux comprendre son propre style de communication, de gagner en clarté et en confiance dans ses échanges, et de s'adapter à ses interlocuteurs avec plus de fluidité. En apprenant à écouter, à s'exprimer avec assertivité et à gérer le stress des interactions, le participant développe des compétences transférables à toutes les situations de travail : prises de parole, entretiens, réunions ou échanges informels.

Objectifs

- Comprendre son mode de fonctionnement en communication et l'adapter aux différents interlocuteurs
- Présenter ses idées en allant à l'essentiel
- Savoir écouter, poser des questions et partager des informations
- Faire face aux différentes situations de communication et gérer son stress

Contenu

S'approprier l'espace et rencontrer l'autre en maîtrisant son attitude :

- Analyser une situation de communication
- Identifier les enjeux de la communication interpersonnelle

Maîtriser les fondamentaux de la communication interpersonnelle :

- Passer un message en tenant compte des filtres de la communication
- Identifier son système de valeurs ainsi que celui de ses interlocuteurs pour mieux adapter sa communication

Gérer différentes situations de communication :

- Émettre une opinion argumentée
- Gérer une situation de communication délicate

Maîtriser les outils de la communication :

- L'écoute active, l'assertivité
- Passer un message difficile avec la méthode DESC
- S'exprimer de manière synthétique et adaptée

Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Pédagogie participative
- Travail individuel et en sous-groupes, exercices pratiques, mises en situation

Intervenant

Formateur en communication professionnelle et interpersonnelle, art oratoire et éloquence

Evaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

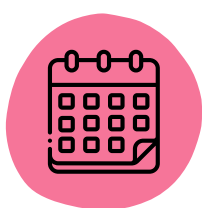
Profil des stagiaires

- Tout public
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



7 et 8 décembre 2026 - Métropole d'Orléans
14h de formation
Inscriptions sur alveformations.fr



Inter-entreprises : 410€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

31/12/2025

www.alveformations.fr



formations@alve.fr



06 03 82 35 77

MANAGEMENT ET PRÉVENTION DES RISQUES

- Une FRESQUE pour parler de Santé Mentale au travail** 3h
 Outil innovant de sensibilisation en entreprise : apprendre ensemble et comprendre les différentes dimensions de la santé mentale.
- Management et santé mentale** 1 jour
 Acquérir des clés de compréhension pour mieux dessiner les contours du malaise au travail en lien avec la santé mentale. Explorer les pistes pour repenser le travail comme un opérateur de santé.
- Manager avec bientraitance : un levier de prévention et de cohésion** 1 jour
 Développer une posture managériale éthique et relationnelle pour renforcer le bien-être et la coopération au travail.
- Manager par une écoute active** 1 jour
renforcer la coopération et prévenir les fragilités en milieu professionnel
 Développer ses capacités d'écoute pour détecter les fragilités, renforcer la qualité du lien, la compréhension et la confiance.
- Prévenir et agir face au harcèlement sexuel, moral et agissements sexistes** 1 jour
 Déployer des outils juridiques et managériaux pour un environnement de travail serein.
- Prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) et le stress professionnel** 1 jour
 Préserver sa santé physique et mentale au quotidien.
- Prévenir les risques psychosociaux (RPS)** 3h
 Clarifier la notion de Risques Psychosociaux, le cadre légal et les facteurs de risques. Identifier et prévenir les RPS dans son quotidien en repérant les leviers et outils qui permettent d'agir.
- Santé Mentale en entreprise** 3h
 Tenir compte des obligations de l'entreprise, comprendre et agir sur les leviers existants au bénéfice de la santé mentale des salariés.
- Mettre en place une politique RH en faveur des aidants** 1 jour
 Rôle de l'entreprise et enjeux dans l'accompagnement des salariés aidants
- Accompagner les salariés aidants et leurs équipes** 1 jour
 Rôle de l'entreprise et enjeux dans l'accompagnement des salariés aidants

Une FRESQUE pour parler de Santé Mentale au travail

Outil innovant de sensibilisation en entreprise : apprendre ensemble et comprendre les différentes dimensions de la santé mentale.

Contexte

Dans un contexte professionnel en constante évolution, la santé mentale des collaborateurs est devenue un enjeu majeur pour les entreprises. La prise en compte de cette dimension est désormais indissociable de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT). Sensibiliser et former les équipes à ces questions permet de créer un environnement de travail plus inclusif, un moyen efficace de détecter précocement les situations à risque et d'apporter un soutien adapté. *Une Fresque pour parler de santé mentale au travail* est un premier palier de sensibilisation et de déstigmatisation.

Objectifs

Cette Fresque est **un atelier ludique collaboratif** avec l'objectif de :

- Sensibiliser et informer
- Susciter les discussions en levant les tabous
- Favoriser l'inclusion des personnes en situation de vulnérabilité
- Soutenir les organisations dans leur obligation légale de prévention santé



SANTÉ MENTALE POUR TOUS

UNE FRESQUE POUR PARLER DE LA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

Contenu

Inspiré de la Fresque du Climat, cet atelier de **3 heures** :

- est basé sur l'intelligence collective
- est facilité par une animatrice formée.

Il s'agit d'une **création originale** qui s'appuie sur :

- un jeu de cartes pour construire une fresque commune tout en communiquant et en apprenant
- des contenus pensés pour l'entreprise
- des contenus validés par la Fédération nationale Santé Mentale France

Méthode

- En présentiel
 - 6 à 10 personnes par fresque
 - Intelligence collective
 - Co-construction
- Pré-requis : aucun

Intervenante :

Animatrice formée et accréditée par *Santé Mentale Pour Tous*, fondateurs d'*Une fresque pour parler de la santé mentale au travail*
www.santementalepourtous.net

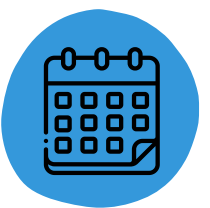
Profil des stagiaires

Atelier accessible à tous sans pré-requis :

- Personnel d'encadrement...
- Personnel affecté aux questions de prévention...
- Tout autre agent du public, salarié du privé, profession libérale...



Document de fin de formation :
Attestation de présence



15 juin 2026 de 9h30 à 12h30
à Saint-Jean de Braye
Inscriptions sur alveformations.fr



Entreprises et secteur public : 200€
Particuliers et Indépendants : 100€
Intra-entreprise : : nous contacter



Management et santé mentale

Acquérir des clés de compréhension pour mieux dessiner les contours du malaise au travail en lien avec la santé mentale.
Explorer les pistes pour repenser le travail comme un opérateur de santé.

Contexte

La santé mentale est un enjeu stratégique pour la performance et la cohésion dans les organisations. Donner des clés de compréhension permet d'ajuster ses pratiques managériales et d'activer des leviers concrets de prévention et de qualité de vie au travail pour favoriser un environnement plus serein, renforcer l'engagement des équipes et soutenir durablement l'efficacité collective.

Objectifs

- Découvrir la notion de santé mentale et les signes et symptômes des principaux troubles psychiques.
- Comprendre les facteurs de risques psychosociaux et leurs impacts dans l'entreprise
- Cultiver les ressources psychologiques et sociales pour favoriser le travail comme un opérateur de santé.

Contenu

Comprendre la santé mentale au travail

- Les notions essentielles de santé mentale et les principaux troubles psychiques (dépression, anxiété, addictions)
- Les facteurs déclencheurs et les risques psychosociaux au travail
- Les repères fondamentaux du burn-out et ses mécanismes

Agir pour la prévention et le bien-être

- Les facteurs de protection et leviers pour renforcer les ressources psychosociales
- Les dispositifs et ressources d'aide disponibles en entreprise
- La qualité de vie et la qualité du travail : critères et enjeux
- Le pouvoir d'agir comme levier de santé, de sens et d'efficacité professionnelle

Méthode

- En présentiel - 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Pédagogie participative : réflexive, affirmative et expérientielle

Évaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

Intervenante

Formatrice Santé au travail, certifiée en *Communication NonViolente*, accréditée PSSM, psychopraticienne formée à l'Intelligence Relationnelle®, en formation de psychologue du travail

Profil des stagiaires

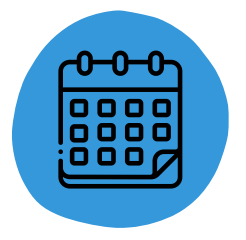
- Membres des équipes de direction, DRH / RRH...
- Personnel d'encadrement, managers...
- Personnel affecté aux questions de prévention...

Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



7h de formation
Date : dernier trimestre 2026
Nous contacter à formations@alve.fr



Inter-entreprises : 360€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

31/12/2025



Manager avec bientraitance : un levier de prévention et de cohésion

Développer une posture managériale éthique et relationnelle pour renforcer le bien-être et la coopération au travail.

Contexte

Dans un environnement professionnel marqué par la complexité des organisations, la pression des résultats, la charge de travail importante et la diversité des équipes, les managers se retrouvent souvent à la croisée des tensions humaines, organisationnelles et émotionnelles.

Pour un manager, la bientraitance devient un levier stratégique non seulement pour prévenir les risques psychosociaux, mais aussi pour renforcer l'engagement, la santé et la performance collective en favorisant la confiance et la coopération.

Objectifs

- Identifier les fondements et enjeux d'un management bientraitant dans un contexte professionnel
- Ajuster sa posture managériale pour favoriser la coopération et la sécurité psychologique des équipes
- Développer des dynamiques relationnelles et de communication favorisant la sérénité au sein du service
- Construire des repères partagés et une culture de la bientraitance au sein de leur service ou établissement

Contenu

- Fondements et enjeux d'un management bientraitant
- Repérer les signaux bientraitants dans la communication professionnelle.
- Tenir compte des dimensions cognitive, affective et relationnelle pour ajuster sa communication dans le monde professionnel.
- Repérer le ou les système(s) en jeu dans la communication et choisir le mode relationnel vecteur de Bientraitance.
- Outils issus des neurosciences affectives et de la communication systémique pour améliorer la régulation émotionnelle et relationnelle.
- Elaboration d'une charte et méthode de mise en œuvre

Méthode

- En présentiel - 16 personnes maximum
- Apports théoriques
- Pédagogie participative
- Travail individuel et en sous-groupe, exercices pratiques, mises en situation

Intervenant·e

Psychologue qui accompagne des cadres dirigeants pour favoriser un climat serein et la bientraitance au sein des équipes

Evaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

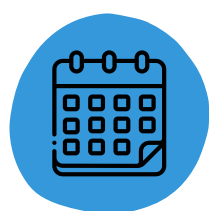
Profil des stagiaires

- Personnel de direction, managers, RH, coordinateurs ou responsables d'équipe...
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



22 septembre 2026 à Orléans
7h de formation
Inscriptions sur alveformations.fr



Inter-entreprises : 220€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

31/12/2025

www.alveformations.fr



formations@alve.fr



06 03 82 35 77

Manager par une écoute active : renforcer la coopération et prévenir les fragilités en milieu professionnel

Développer ses capacités d'écoute pour détecter les fragilités, renforcer la qualité du lien, la compréhension et la confiance.

Contexte

Dans un contexte professionnel marqué par l'intensification des activités, les réorganisations et les tensions au travail, la qualité de la communication interne devient un enjeu de cohésion et de performance. L'écoute active constitue un levier efficace pour instaurer un climat de confiance, favoriser la coopération et aborder les situations de vulnérabilité au sein des équipes.

Objectifs

- Comprendre les principes et les mécanismes de l'écoute active appliqué au management et à l'accompagnement des équipes
- Mettre en œuvre les techniques d'écoute active pour faire émerger les besoins, préoccupations et ressources des collaborateurs
- Conduire des entretiens de régulation, de soutien, de recadrage.
- Adapter sa posture managériale et ses outils de communication selon la situation et le profil de l'interlocuteur, y compris en situation de fragilité psychique.
- Aborder des situations sensibles (tensions, démotivation, souffrances au travail) avec justesse

Contenu

- Fondamentaux et finalités de l'écoute active appliqués au management et aux Ressources Humaines
- Postures d'écoute, cadre de référence et filtres et besoins psychologiques dans la relation managériale.
- Attitude relationnelle pour optimiser la qualité de l'échange et la compréhension mutuelle
- Conduite d'entretiens, animation de réunion et gestion des situations sensibles
- Apports théoriques : Porter, Rogers

Méthode

- En présentiel - 16 personnes maximum
- Apports théoriques
- Pédagogie participative
- Mises en situation
- Exercices pratique
- Echanges

Intervenant·e

Formatrice experte sur la thématique de l'écoute active.

Evaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

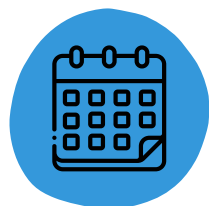
Profil des stagiaires

- Personnel de direction, managers, RH, coordinateurs ou responsables d'équipe...
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



1er décembre 2026 à Orléans
7h de formation
Inscriptions sur alveformations.fr



Inter-entreprises : 410€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter



Prévenir et agir face au harcèlement sexuel, moral et agissements sexistes

Déployer des outils juridiques et managériaux pour un environnement de travail serein.

Contexte

Les entreprises font face à une vigilance accrue concernant les risques de harcèlement, avec des enjeux juridiques majeurs. Cette formation équipe les acteurs clés pour sécuriser l'entreprise et protéger les salariés en déployant des politiques de prévention et d'action concrètes.

Objectifs

Cette formation pourra vous permettre de :

- Identifier le cadre et les risques juridiques liés au harcèlement.
- Définir et caractériser le harcèlement sexuel, moral et les agissements sexistes.
- Mettre en œuvre les dispositifs et outils de prévention adaptés.
- Réagir efficacement en cas de signalement de harcèlement ou d'agissements sexistes.

Contenu

Cadre légal et enjeux

- Distinction entre harcèlement sexuel, moral et agissements sexistes
- Responsabilités de l'employeur et rôle du référent

Politique de prévention et culture d'entreprise

- Rôle des acteurs internes et mise en place de relais d'alerte
- Construction d'une culture bienveillante
- Atelier : Construction d'un plan d'actions personnalisé

Reconnaissance et repérage

- Décryptage des profils et techniques de harcèlement
- Repérage des situations à risque et prévention des conflits
- Atelier : Analyse de jurisprudence

Agir et gérer le signalement

- Accueil de la parole et recueil des faits
- Enquête interne ou externe et prévention du contentieux
- Mise en situation : Mener un entretien avec la victime et l'auteur présumé

Méthode

- En présentiel
- 10 personnes maximum
- Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de conception d'outils transférables

Évaluation

- Questionnaire de positionnement
- Mises en situations et exercices pratiques
- Questionnaire de satisfaction

Intervenant·e :

Coach et médiatrice certifiée experte sur les questions de risques au travail, management et communication.

Profil des stagiaires

- Managers, référents harcèlement, membres du CSE et responsables RH.
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



7h de formation

Date : dernier trimestre 2026

Nous contacter à formations@alve.fr



Inter-entreprises : 220€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprises : nous consulter

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

31/12/2025

www.alveformations.fr



formations@alve.fr



06 03 82 35 77

Prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) et le stress professionnel

Préserver sa santé physique et mentale au quotidien.

Contexte

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) et le stress sont les principales causes de maladies professionnelles et d'absentéisme. Ils impactent la santé, la performance et la qualité de vie de tous les salariés, quel que soit leur secteur. Le stress accentue les tensions musculaires et amplifie la perception de la douleur tandis que les TMS génèrent à leur tour du stress et des Risques Psychosociaux créant un cercle vicieux. Cette formation propose des outils concrets et immédiatement applicables pour rompre ce lien et préserver son équilibre psychocorporel.

Objectifs

- Comprendre les mécanismes des TMS et du stress pour mieux identifier les risques quotidiens.
- Adopter des gestes et postures ainsi qu'une organisation de travail protectrice.
- Maîtriser des techniques simples de gestion du stress réutilisables en autonomie.
- Construire son plan d'action personnalisé de prévention en milieu professionnel.

Contenu

- Connaître les risques professionnels : définir, situer les TMS et le stress dans le contexte du travail
- Prévenir les TMS : situations à risques, gestes et postures adaptés, pratiques à mettre en place
- Comprendre le stress et les impacts sur la santé, identifier et évaluer ses propres stressseurs et réactions
- Faire face au stress et émotions avec différentes stratégies et des techniques simples pour préserver sa santé, ses relations et sa performance
- Elaborer son plan d'action de prévention des TMS et du stress

Méthode

- En présentiel
- 10 personnes maximum
- Apports théoriques
- Pédagogie participative,
- Travail individuel, en sous groupe
- exercices pratiques

Intervenant·e

Sophrologue, formée à la prévention des TMS et formatrice PSSM

Evaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

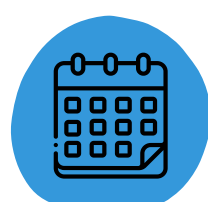
Profil des stagiaires

- Tout public
- Toute personne touchée par le stress et les TMS, souhaitant contribuer à l'amélioration de sa qualité de vie au travail

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation : attestation de présence



7h de formation

Date : dernier trimestre 2026

Nous contacter à formations@alve.fr



Inter-entreprises : 220€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

31/12/2025

www.alveformations.fr



formations@alve.fr



06 03 82 35 77

Prévenir les Risques psychosociaux (RPS)

Clarifier la notion de Risques Psychosociaux, le cadre légal et les facteurs de risques. Identifier et prévenir les RPS dans son quotidien en repérant les leviers et outils qui permettent d'agir.

Contexte

Les risques psychosociaux (RPS) représentent un enjeu majeur pour la santé des salariés mais aussi pour la performance des entreprises.

Ces risques, liés à l'organisation du travail, aux relations professionnelles et aux conditions d'emploi peuvent avoir des conséquences graves sur la santé physique et mentale des collaborateurs. La prévention des RPS est importante pour améliorer la qualité de vie au travail, réduire l'absentéisme et favoriser l'engagement professionnel. Une bonne compréhension des RPS encourage la mise en place d'un environnement de travail positif, augmente la productivité et permet la mise en conformité des entreprises sur leur responsabilité légale et sociale.

Objectifs

- Comprendre les composantes des risques psychosociaux et ses facteurs
- Prévenir les conséquences sur la santé des salariés de votre établissement
- Connaître les outils et méthodes pour prévenir les risques psychosociaux

Contenu

- Les facteurs de risques psychosociaux et leurs conséquences pour le salarié et l'entreprise
- Le cadre juridique
- Les enjeux et les moyens de prévention des RPS (les acteurs d'une démarche, les conditions de réussites, les niveaux de prévention)
- Présentation d'une démarche de prévention et actions de prévention (les étapes, les outils, les actions)

Méthode

- En présentiel
 - 16 personnes maximum
 - Apports théoriques
 - Retours d'expériences terrain
- Pré-requis : aucun

Intervenant·e :

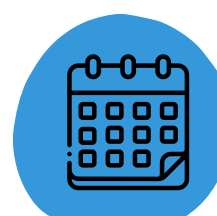
Expert·e prévention et promotion de la santé au travail

Profil des stagiaires

- Membres des équipes de direction, DRH /RRH...
- Personnel d'encadrement...
- Personnel affecté aux questions de prévention...
- Médecin du travail et personnel de santé...
- Membres des Instances Représentatives du Personnel...
- Pré-requis : aucun



Document de fin de formation :
Attestation de présence



3h de sensibilisation



Intra-entreprise : nous consulter

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

31/12/2025



Santé Mentale en entreprise

Tenir compte des obligations de l'entreprise, comprendre et agir sur les leviers existants au bénéfice de la santé mentale des salariés.

Selon l'OMS 25% de la population est concernée à un moment ou un autre de sa vie par un trouble mental.

Les entreprises françaises ne sont pas épargnées par les problèmes de santé mentale :

- 2ème cause d'arrêt maladie
- 48% des salariés sont en état de détresse psychologique dont 17% en détresse psychologique élevée
- 33% des salariés interrogés sont en risque de burn-out

Ces indicateurs sont trois fois supérieurs au niveau d'avant la crise Covid et les conséquences pour les entreprises sont importantes : absentéisme, baisse de la performance, augmentation du stress, démotivation...

Baromètre Empreinte Humaine Opinion Way 23/11/23

La santé mentale est l'affaire de tous : entreprises, collectivités, employeurs, managers, équipes, salariés, collègues...

Comment définir la santé mentale et ses impacts au sein de l'entreprise ?

Quelles sont les obligations pour l'entreprise ?

Quels sont les acteurs et leurs rôles ?

Quels sont les leviers d'action pour améliorer la santé mentale en entreprise ?

Objectifs

- Dédramatiser le sujet de la santé mentale
- Positionner la santé mentale dans le contexte de l'entreprise
- Connaître les obligations et conséquences pour les entreprises
- Identifier les leviers de prévention, les acteurs, le rôle de chacun
- Identifier les leviers d'action pour agir sur le bien-être mental et instaurer une culture positive et engageante de la santé mentale au travail

Contenu

- Définir : les dimensions de la santé mentale, les chiffres clés, les idées reçues, l'impact du travail
- Comprendre : le contexte, les obligations de l'entreprise, les Risques Psycho-Sociaux
- Agir : la prévention, les signes, le rôle des acteurs, la boîte à outils
- Durée : 3 heures



Personne en activité professionnelle :
Entreprise du secteur privé ou public
Pré-requis : aucun



Intra-entreprise : nous consulter

Méthode

- En présentiel
- 8 à 16 personnes
- Apports théoriques
- Intelligence collective/Facilitation

Intervenant·e :

Expert·e prévention et promotion de la santé au travail

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

31/12/2025



Mettre en place une politique RH en faveur des aidants

Rôle de l'entreprise et enjeux dans l'accompagnement des salariés aidants.

Contexte

En France, 11 millions de personnes viennent en aide à un proche dépendant ou en perte d'autonomie, dont 53% sont salariés. Ces salariés-aidants sont davantage exposés aux risques d'absentéisme, d'épuisement, d'isolement en milieu professionnel et de développement d'une maladie chronique.

Pour l'entreprise, cette thématique est un enjeu fort de gestion RH mais aussi l'occasion d'une enrichissante collaboration mutuelle. Elle a un rôle à jouer en s'emparant de ce sujet de stratégie RSE étroitement lié aux enjeux de QVCT.

Comment identifier et accompagner les salariés en situation de proche-aidance dans la conciliation vie personnelle et vie professionnelle ?

Comment devenir une entreprise consciente tout en restant une entreprise performante ?

Comment accompagner les équipes pour prévenir les situations à risque de dégradation ?

Objectifs

- Connaître les enjeux RH des salariés en situation d'aide d'un salarié-aidant.
- Poser les bases d'une politique d'accompagnement dans l'entreprise de ses salariés proches aidants.
- Savoir repérer les signaux faibles et les situations de fragilité chez les salariés aidants
- Anticiper les situations problématiques et en faire des leviers de performance
- Identifier le rôle, les acteurs en entreprise et les dispositifs existants ou à réaliser

Contenu

Les enjeux pour le salarié en situation de salarié-aidant

- La notion de proche aidant et ses enjeux : définition, impact sur la vie quotidienne
- Les besoins spécifiques des aidants

Accompagner les salariés aidants : une opportunité pour l'entreprise

- L'impact de la situation d'aide sur la relation au travail
- Les enjeux pour l'entreprise
- L'implication souhaitée de l'entreprise dans l'accompagnement de ses salariés aidants
- La définition, les bénéfices et les enjeux de l'engagement d'un programme RH
- Les impacts organisationnels en jeu
- Les acteurs internes et externes à mobiliser : rôles et articulation
- La méthodologie d'intervention en mode projet : plan d'action, communication, évaluation

Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Apports théoriques et méthodologiques
- Travail en ateliers
- Echanges et débats

Intervenant·e

Formatrice experte sur la thématique de la prévention santé et conditions de travail.

Profil des stagiaires

- **Personnels de direction, RH...**
- **Partenaires sociaux...**
- Pré-requis : aucun

Action de Sensibilisation d'une journée à la demande (7h)

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

31/12/2025

Contexte

En France, 11 millions de personnes viennent en aide à un proche dépendant ou en perte d'autonomie, dont 53% sont salariés. Ces salariés-aidants sont davantage exposés aux risques d'absentéisme, d'épuisement, d'isolement en milieu professionnel et de développement d'une maladie chronique

Le manager occupe une place stratégique dans l'accompagnement des salariés aidants.

Grâce à sa connaissance des équipes et des personnels, le manager est le premier relais pour rechercher des solutions. Il dispose de nombreuses solutions pour faciliter le quotidien du salarié aidant et équilibrer la vie de son service (Gestion des retards, réorganisation de la charge ou du temps de travail, mise en œuvre d'un dialogue avec les autres ressources internes de l'entreprise).

Objectifs

- Appréhender la spécificité des salariés-aidants
- Anticiper les conséquences collectives individuelles et sur l'équipe
- Identifier le périmètre d'action du manager
- Savoir encadrer et soutenir le salarié-aidant et le collectif de travail

Contenu

Les enjeux de la situation de salarié aidant :

- Définition, impact sur la vie quotidienne
- Besoins spécifiques des aidants

L'accompagnement des salariés aidants :

- Impact de la situation d'aide sur la relation au travail
- Impacts organisationnels
- Acteurs internes et externes à mobiliser, rôles et articulation
- Droits des aidants et leurs modalités
- Dispositifs et soutiens possibles en entreprise

L'accompagnement des salariés aidants dans les équipes :

- Signaux d'alerte
- Prévenir et Agir
- Communication bienveillante (DESC)

Exercice pratique à partir d'une situation réelle

- Identifier les besoins, utiliser les ressources, analyser les conséquences et agir

Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Apports théoriques et méthodologiques
- Travail en ateliers, partage d'expérience
- Echanges et débats

Intervenant·e

Formatrice experte sur la thématique de la prévention santé et conditions de travail.

Profil des stagiaires

- **Managers, encadrants...**
- Pré-requis : aucun

Action de Sensibilisation d'une journée à la demande (7h)

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

31/12/2025

CONNAISSANCE DES PUBLICS

- Connaitre et comprendre les troubles du neuro-développement** 1 jour
 Acquérir des repères concrets sur les TND (Dys, TDAH, autisme...) pour ajuster sa posture professionnelle et mettre en place des stratégies d'accompagnement adaptées.
- Handicap et petite enfance : repères pour les professionnels** 2 jours
 S'approprier les particularités du jeune enfant porteur de handicap.
- Vieillesse et handicap** 2 jours
 Handicap psychique et/ou intellectuel : Comprendre les enjeux multidimensionnels du vieillissement, développer sa posture professionnelle et renforcer la coordination des acteurs.
- Accueillir et accompagner les publics victimes de violences** 2 jours
 Comprendre les besoins et adapter son accompagnement.
- Accompagner les enfants exposés aux violences intrafamiliales** 2 jours
 Comprendre les impacts et favoriser la reconstruction.
- Accompagner les personnes en situation de handicap victimes de violences** 2 jours
 Repérer, accueillir et accompagner en tenant compte des spécificités.
- Intervenir auprès de personnes âgées victimes de violences** 2 jours
 Prévenir, repérer et accompagner les situations de maltraitance.

Connaitre et comprendre les troubles du neuro-développement

Acquérir des repères concrets sur les TND (Dys, TDAH, autisme...) pour ajuster sa posture professionnelle et mettre en place des stratégies d'accompagnement adaptées.

Contexte

La prise de conscience de la présence de collaborateurs présentant des troubles du neuro-développement est importante ces dernières années, mais ils restent méconnus. Décrypter ces fonctionnements permet de comprendre leur impact sur la vie professionnelle, d'aller vers une meilleure inclusion mais aussi d'envisager la richesse qu'ils peuvent apporter au sein d'une équipe.

Objectifs

- Expliquer ce que sont les TND et comprendre leur origine.
- Identifier les conséquences des TND sur la vie quotidienne des personnes concernées.
- Comprendre la notion de neurodiversité et les différents troubles existants.
- Adapter votre posture face à une personne présentant un TND.

Contenu

Compréhension du cerveau et neurodiversité

- Le fonctionnement du système nerveux : fonctions exécutives, cognitives et neuro-plasticité.
- La gestion des émotions dans le cadre des TND.
- Distinction entre troubles psychiques (anxiété, dépression) et troubles neurodéveloppementaux.

Panorama des TND et de la douance

- Description des principaux TND : TSA (Autisme), TDAH, Dys (Dyslexie, etc.).
- Comprendre le HPI (Haut Potentiel Intellectuel) et le HPE (Haut Potentiel Emotionnel).

Action et inclusion

- Analyse des impacts sur la vie privée et professionnelle.
- Construction d'une posture adaptée pour favoriser l'inclusion.
- Atelier : Mise en pratique par des jeux de rôle.

Méthode

- En présentiel - 6 à 10 personnes
- Pédagogie participative : alternance théorie / pratique, mises en situations, quiz...

Intervenant·e

Coach consultante certifiée, spécialisée en organisation et management des entreprises, ainsi qu'en intelligence émotionnelle - intelligence relationnelle et neurosciences

Évaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction
- Mises en situation

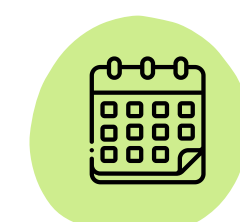
Profil des stagiaires

- managers dans le cadre de leur équipe
- travailleurs sociaux
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



8 octobre 2026 - Métropole d'Orléans
7h de formation
Inscriptions sur alveformations.fr



Inter-entreprises : 220€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

31/12/2025

www.alveformations.fr



formations@alve.fr



06 03 82 35 77

Handicap et petite enfance : repères pour les professionnels

S'approprier les particularités du jeune enfant porteur de handicap.

Contexte

Mieux appréhender la situation de handicap dès le plus jeune âge est essentiel pour favoriser l'inclusion. Cette formation permet de définir précisément le handicap, d'apprendre à observer les signes précoces et de structurer un accompagnement sécurisant pour l'enfant et sa famille au sein des structures d'accueil.

Objectifs

- Identifier les représentations du handicap et expliciter le concept d'inclusion
- Observer et repérer les besoins pour mieux transmettre et orienter vers les professionnels et structures relais
- Identifier les types de pathologies et leurs incidences sur la vie du jeune enfant
- Mettre en œuvre un accompagnement sécurisant et stimulant adapté aux besoins spécifiques

Contenu

Le Handicap : cadre général

- Les représentations sur le handicap.
- La notion de retard / trouble.
- Définition du handicap et cadre législatif de l'accueil.
- Objectifs d'une « société inclusive »

L'observation et le dépistage

- Méthodologie d'observation pour les professionnels de la petite enfance (qui, quand, comment).
- Étude de grilles d'observation.
- Les acteurs du dépistage : professionnels et centres spécialisés.

Les types de handicaps

- Caractéristiques des différents types de handicaps.
- Conseils pratiques pour l'accueil du jeune enfant au quotidien.

Méthode

- En présentiel - 6 à 10 personnes
- Pédagogie active : alternance théorie / échanges, mises en pratique, quiz...

Intervenant·e

Formatrice secteur social, médico-social et sanitaire, experte sur les thématiques liées à l'enfance et au handicap.

Évaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction
- Quiz et jeu test

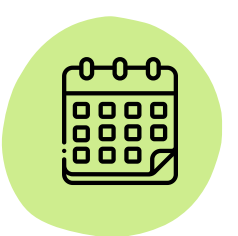
Profil des stagiaires

- Professionnels de la petite enfance
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



15 et 16 octobre 2026 - Métropole d'Orléans
14h de formation
Inscriptions sur alveformations.fr



Inter-entreprises : 410€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

31/12/2025

www.alveformations.fr



formations@alve.fr



06 03 82 35 77

Vieillesse et handicap

Handicap psychique et/ou intellectuel :
Comprendre les enjeux multidimensionnels du vieillissement, développer sa posture professionnelle et renforcer la coordination des acteurs.

Contexte

Le vieillissement des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel représente un défi majeur pour les professionnels médico-sociaux. L'allongement de l'espérance de vie crée des situations complexes où handicap, troubles cognitifs et fragilités se mêlent. Les frontières deviennent floues, obligeant les professionnels à repenser leurs pratiques. Cette formation offre repères et outils pour renforcer l'accompagnement.

Objectifs

- Comprendre les enjeux et les spécificités du vieillissement lié au handicap psychique ou intellectuel
- Repérer les signaux d'alerte et les impacts physiques ou psychiques liés à l'âge
- Ajuster l'accompagnement et la posture pour respecter la dignité et le rythme individuel
- Sécuriser les parcours de vie par la gestion des crises et la coordination partenariale

Contenu

Comprendre le vieillissement et le handicap

- Processus ordinaires, pathologiques ou prématurés et spécificités du handicap psychique/intellectuel
- Enjeux éthiques, déconstruction des idées reçues

Impacts multidimensionnels et pathologies

- Évolutions cognitives, psychiques et somatiques (pathologies neurodégénératives, perte d'autonomie)
- Fragilités liées à l'âge, enjeux identitaires et risques d'isolement

Adapter les pratiques et gérer les crises

- Ajustement de la communication, repérage des signaux d'alerte et outils pratiques
- Prévention de la maltraitance et de l'épuisement professionnel

Coordination et continuité des parcours

- Travail en réseau et rôles des différents acteurs
- Anticipation des transitions de vie

Méthode

- En présentiel
- 16 personnes maximum
- Pédagogie active : alternance théorie / pratique, mises en situations, études de cas...

Intervenant·e

Formateur expert spécialisé en santé mentale, gérontologie et accrédité PSSM France

Évaluation

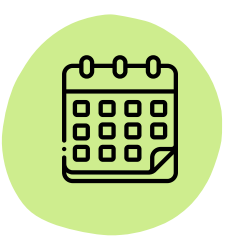
- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

Profil des stagiaires

- Professionnels : EHPAD, aides à domicile, secteur médico-social, santé et travail social.
 - Aidants familiaux
 - Pré-requis : Aucun, la formation PSSM est un plus
- Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



11 et 12 juin 2026 à Orléans
14h de formation
Inscriptions sur alveformations.fr



Inter-entreprises : 410€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

31/12/2025

www.alveformations.fr



formations@alve.fr



06 03 82 35 77

Contexte

Les professionnels du social et du soin sont souvent le premier recours pour les adultes victimes de violences, majoritairement des femmes. Face à ces situations complexes, les professionnels doivent savoir repérer les signaux, assurer un accueil sécurisant et adapter son accompagnement aux besoins spécifiques des victimes.

Objectifs

- Comprendre les différents types de violences et leur conséquences psychosociales
- Identifier les comportements et besoins des victimes pour adapter l'accompagnement
- Adopter une posture professionnelle d'écoute active et sans jugement
- Utiliser des outils pour accompagner les victimes dans leur reconstruction et leur orientation
- Se familiariser avec les ressources locales et nationales pour une meilleure orientation des victimes

Contenu

Comprendre les schémas de violences

- Définition et typologie des violences : exemples et impacts
- Outils : violentomètre, roue du pouvoir et roue de l'égalité
- Exercices pratiques : analyse de situations réelles / les stratégies des agresseurs

Accueil et écoute active

- Méthode SERENAH : favoriser une relation de confiance, repérer les besoins exprimés et non exprimés
- Posture professionnelle : accompagner et ajuster en fonction des situations, reconnaître ses limites et savoir orienter

Réparation psychocorporelle

- Comprendre les impacts corporels des traumatismes : stress post-traumatiques et manifestations somatiques
- Techniques de détente à transmettre : respiration guidée, relâchement musculaire et émotionnel

Orienter vers les structures compétentes

- Références légales et obligations des professionnels
- Ressources locales et nationales

Méthode

- En présentiel - 6 à 10 personnes
- Pédagogie participative : alternance théorie / pratique, mises en situations, supports variés

Intervenant·e

Formatrice experte sur la thématique des violences et particulièrement des violences intra-familiales

Évaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

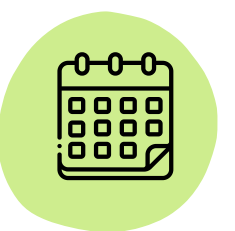
Profil des stagiaires

- professionnels en charge de l'accueil et l'accompagnement (psychologues, intervenants sociaux, personnel médical ...)
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



3 et 4 juin 2026 à Chécy
14h de formation
Inscriptions sur alveformations.fr



Inter-entreprises : 410€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

31/12/2025



Accompagner les enfants exposés aux violences intrafamiliales

Comprendre les impacts et favoriser la reconstruction.

Contexte

Les violences intrafamiliales affectent durablement la santé mentale et le développement des enfants exposés. Savoir décrypter les signaux faibles, accueillir la parole de l'enfant et activer des leviers de protection adaptés est une compétence nécessaire des professionnels qui sont en première ligne pour repérer et accompagner ces enfants.

Objectifs

- Identifier les effets des violences conjugales sur le développement de l'enfant.
- Repérer les signaux de souffrance (verbaux, comportementaux, corporels).
- Créer un climat de sécurité affective favorisant l'expression libre.
- Connaître les structures ressources (CRIP, ASE) pour relayer l'information.

Contenu

Mieux comprendre les enfants co-victimes

- La violence silencieuse et les effets du trauma selon l'âge
- Facteurs aggravants
- Analyse de récits et de ressentis d'enfants

Repérage des signaux d'alerte

- Signes comportementaux et corporels
- Spécificité de la parole : allusions, confusion et silence
- Outils : fiche de repérage et roue des émotions enfants

Sécuriser la relation et libérer la parole

- Techniques d'approche
- Utilisation d'un livret comme médiateur
- Respecter le rythme de l'enfant sans forcer la parole.

Être un relais sans se substituer

- Le rôle de l'intervenant : observer, sécuriser et signaler.
- Cartographie des ressources : CRIP, PMI, ASE, justice.

Méthode

- En présentiel - 6 à 10 personnes
- Pédagogie participative : alternance théorie / pratique, mises en situations, supports variés

Intervenant·e

Formatrice experte sur la thématique des violences et particulièrement des violences intra-familiales

Évaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

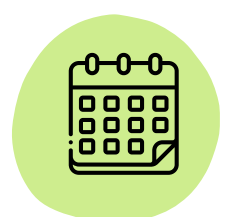
Profil des stagiaires

- professionnels de l'enfance, travailleurs sociaux, enseignants, personnels de santé, éducateurs...
- Pré-requis : expérience dans l'accompagnement des publics vulnérables

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation
Supports de formation



14h de formation



Intra-entreprise : nous consulter

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

31/12/2025



Accompagner les personnes en situation de handicap victimes de violences

Repérer, accueillir et accompagner en tenant compte des spécificités

Contexte

Les personnes en situation de handicap sont deux à cinq fois plus exposées que la population générale au risque de violences. Souvent invisibilisées par la méconnaissance, les barrières de communication, l'isolement... les professionnels doivent faire preuve d'une observation aiguisée pour repérer les victimes et de connaissances spécifiques pour libérer la parole et les accompagner.

Objectifs

- Identifier les formes de violences spécifiques au secteur du handicap
- Repérer les signes de maltraitance en institution ou à domicile
- Adopter une posture éthique et une communication adaptée au handicap
- Connaître les réseaux spécialisés pour orienter de manière sécurisée

Contenu

Handicap et typologie des violences

- Violences physiques, psychologiques, sexuelles et privation de soins.
- Abus institutionnels et violences sous couvert d'aidance.
- Facteurs aggravants

Repérage et outils d'analyse

- Analyse de témoignages concrets
- Utilisation d'une grille adaptée : verbal/non-verbal, autonomie, capacité à signaler.

Le rôle de relais et communication adaptée

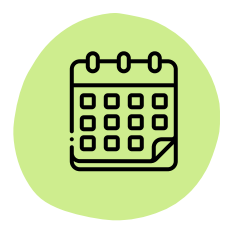
- Vigilance éthique et posture non infantilisante.
- Outils : pictogrammes, langage simplifié et supports visuels adaptés

Savoir alerter sans trahir la relation

- Distinguer l'inquiétude préoccupante du danger imminent
- Orientation vers les réseaux spécialisés



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



14h de formation



Intra-entreprise : nous consulter

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

Méthode

- En présentiel
- 10 personnes
- Pédagogie participative : alternance théorie / pratique, mises en situations, supports variés

Intervenant·e

Formatrice experte sur la thématique des violences et particulièrement des violences intra-familiales

Évaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

Profil des stagiaires

- Bénévoles ou professionnels intervenant au domicile de personnes en situation de handicap ou en structure
- Pré-requis : expérience significative dans l'accompagnement des publics vulnérables

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)

31/12/2025



Contexte

Les violences envers les personnes âgées restent largement sous-estimées et sous-déclarées. Qu'elles surviennent au domicile, en établissement ou dans l'espace public, ces violences prennent des formes multiples : maltraitances physiques, psychologiques, financières, négligences ou atteintes à la dignité. La dépendance, l'isolement social et les troubles cognitifs rendent ces personnes particulièrement vulnérables et compliquent le repérage des situations.

Objectifs

- Identifier les formes de violences spécifiques
- Repérer les signes de vulnérabilité dans le cadre du domicile
- Adopter une posture d'écoute respectueuse et non intrusive
- Maîtriser les dispositifs d'alerte et les relais départementaux

Contenu

Réalités du vieillissement et formes de violences

- Repérage de la maltraitance physique, psychologique et financière
- Analyse des facteurs de risque : perte d'autonomie et troubles cognitifs.
- Études de cas issues du terrain et grilles de repérage.

Posture du bénévole ou du professionnel

- Présence bienveillante et rôle d'alerte.
- Limites de l'intervention : éviter les diagnostics et interprétations hâtives.
- Techniques pour formuler une inquiétude sans être intrusif.

Identification des relais et orientation

- Connaître les acteurs clés
- Utilisation du guide pratique des numéros utiles départementaux.

Méthode

- En présentiel
- 10 personnes
- Pédagogie participative : alternance théorie / pratique, mises en situations, supports variés

Intervenant·e

Formatrice experte sur la thématique des violences et particulièrement des violences intra-familiales

Évaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

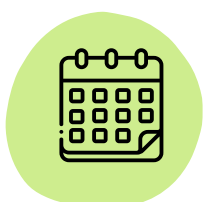
Profil des stagiaires

- Bénévoles ou professionnels intervenant au domicile de personnes âgées ou en structure
- Pré-requis : expérience significative dans l'accompagnement des publics vulnérables

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



14h de formation



Intra-entreprise : nous consulter



POSTURE ET ETHIQUE PROFESSIONNELLE

Adapter sa posture professionnelle aux spécificités des troubles psychiques 2 jours

Construire des pratiques d'accompagnement adaptées et ajuster ses stratégies d'intervention auprès des personnes vivant avec des troubles psychiques.

La bientraitance au service d'un accompagnement de qualité 1 jour

Renforcer une posture professionnelle éthique et bienveillante pour faire de la relation d'aide un espace de confiance, de coopération et de sécurité.

Posture et savoir-être des professionnels auprès de personnes âgées 2 jours

Développer les attitudes clés et l'efficacité des professionnels dans leurs missions auprès des seniors et à travers les problématiques de santé mentale.

Conduite d'entretiens : susciter la coopération à travers ma communication 2 jours

Mettre en place une relation de qualité à partir du processus de la Communication Non Violente de M.B Rosenberg.

L'écoute active au coeur de la relation d'aide 1 jour

Approfondir sa posture d'écoute pour renforcer la qualité du lien, la compréhension et la confiance dans l'accompagnement.

Adapter sa posture professionnelle aux spécificités des troubles psychiques

Construire des pratiques d'accompagnement adaptées et ajuster ses stratégies d'intervention auprès des personnes vivant avec des troubles psychiques.

Contexte

Entre le respect de l'autonomie et la gestion des symptômes, les professionnels font face à des situations parfois complexes. Face à l'augmentation des troubles psychiques, une expertise spécifique devient indispensable pour transformer l'accompagnement en un véritable levier de rétablissement et de réhabilitation sociale au quotidien.

Objectifs

- Distinguer les concepts clés et comprendre les étapes du processus de rétablissement.
- Repérer les signes d'alerte et les points de vigilance pour anticiper ou réagir face à une crise psychique.
- Adopter les postures et stratégies d'intervention adaptées pour accompagner efficacement.
- Mobiliser les ressources internes et externes en identifiant les acteurs relais et le réseau local de santé.

Contenu

Comprendre les troubles psychiques et construire son réseau

- Distinction entre maladie et handicap psychique.
- Les principaux troubles et leurs manifestations.
- Identification des acteurs et partenaires du territoire
- Découverte du concept de rétablissement comme processus dynamique de reconstruction.

Agir face à la crise et développer ses pratiques

- Reconnaissance des signes de crise psychique et modalités de réaction efficace.
- Identification de ses propres ressources et limites professionnelles.
- Mises en situation pour expérimenter et ancrer des stratégies d'intervention adaptées aux réalités du terrain.

Méthode

- En présentiel - 16 personnes maximum
- Apports théoriques
- Pédagogie participative : échanges en grand groupe, travail en sous-groupe, exercices d'appropriation des notions...

Intervenant·e

Travailleur social / formateur expérimenté dans le champ du handicap psychique

Évaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

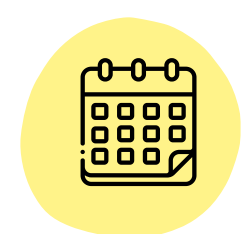
Profil des stagiaires

- Professionnels de l'accompagnement
- Pré-requis : être secouriste en santé mentale

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



10 et 11 décembre 2026 à Orléans
14h de formation
Inscriptions sur alveformations.fr



Inter-entreprises : 410€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

31/12/2025

www.alveformations.fr



formations@alve.fr



06 03 82 35 77

La bientraitance au service d'un accompagnement de qualité

Renforcer une posture professionnelle éthique et bienveillante pour faire de la relation d'aide un espace de confiance, de coopération et de sécurité.

Contexte

Dans les établissements de santé, médico-sociaux et sociaux, la relation aux usagers constitue le cœur du métier. Ces relations, souvent complexes et émotionnellement chargées, nécessitent une réflexion continue sur les postures professionnelles.

La bientraitance ne se réduit pas à l'absence de maltraitance : elle suppose une démarche proactive, éthique et réflexive visant à faire du lien professionnel un levier d'épanouissement pour la personne accompagnée et pour le professionnel lui-même.

Cette formation vise à renforcer les capacités relationnelles, émotionnelles et communicationnelles des équipes pour favoriser un climat bientraitant, dans une perspective à la fois préventive, réflexive et collaborative.

Objectifs

- Définir et situer la notion de bientraitance au regard du cadre éthique, réglementaire et professionnel.
- Identifier leur posture relationnelle et ses impacts sur la qualité de la relation d'aide et du climat collectif.
- Mobiliser des outils issus des neurosciences affectives et de la communication systémique pour améliorer la régulation émotionnelle et relationnelle.
- Construire des repères partagés et une culture de la bientraitance au sein de leur service ou établissement.

Contenu

- Exploration du concept et des représentations
- Les mécanismes de la relation : Apports théoriques sur les neurosciences sociales et la systémie
- Développement des compétences relationnelles : favoriser des interactions bientraitantes, même en situation de tension.
- Elaboration d'une charte pour une culture bientraitante et méthode de mise en œuvre

Méthode

- En présentiel - 16 personnes maximum
- Apports théoriques
- Pédagogie participative : partage d'expérience
- Exercices pratiques, études de cas, jeux de rôle, vidéos

Intervenant

Psychologue qui accompagne depuis 30 ans les équipes pour favoriser un climat serein et la bientraitance au travail.

Évaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

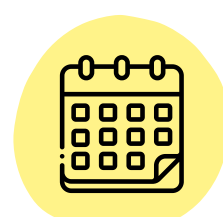
Profil des stagiaires

- Pré-requis : aucun
- Personnel des secteurs de l'animation, social, médico-social et sanitaire

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



13 octobre 2026 à Orléans
7h de formation
Inscriptions sur alveformations.fr



Inter-entreprises : 220€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter



Posture et savoir-être des professionnels auprès de personnes âgées

Développer les attitudes clés et l'efficacité des professionnels dans leurs missions auprès des seniors et à travers les problématiques de santé mentale.

Contexte

L'accompagnement du grand âge impose de composer avec des pathologies neurodégénératives et des troubles psychologiques croissants. L'ajustement de la posture et la compréhension fine des besoins psychiques sont les clés pour préserver la dignité du senior et donner du sens à l'intervention à domicile ou en institution.

Objectifs

- Instaurer une relation avec la personne aidée dans le cadre de son intervention
- Tenir compte des besoins et spécificités de la personne âgée dans ses méthodes d'intervention
- Comprendre l'impact des troubles de santé mentale chez la personne âgée

Contenu

Les fondamentaux de la profession :

- Comprendre l'importance du savoir-être dans le domaine de la gérontologie, identifier les valeurs clés
- Connaître les attentes et les besoins des personnes âgées
- Comprendre sa mission en tant qu'aidant professionnel

Santé Mentale des Personnes Âgées :

- Comprendre les enjeux liés à la santé mentale des personnes âgées
- Identifier les principales pathologies
- Adapter le savoir-être en fonction des besoins spécifiques
- Faire face aux comportements difficiles et aux troubles de la mémoire
- Proposer des solutions pratiques pour améliorer le quotidien

Méthode

- En présentiel - 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Pédagogie participative : partage d'expérience
- Exercices pratiques, études de cas, jeux de rôle, vidéos

Intervenant

Formateur spécialisé en gérontologie

Évaluation

- Evaluation des acquis en continu
- Evaluation des acquis par questionnaire
- Questionnaire d'auto-positionnement et de satisfaction

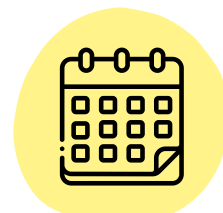
Profil des stagiaires

- Pré-requis : aucun
- Auxiliaires de vie, Assistant.e.s de vie, AES, AMP, ASH...
- à domicile ou en institution
- en situation d'emploi ou en recherche

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



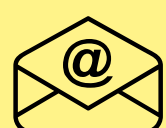
Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



19 et 20 novembre 2026 à Orléans
14h de formation
Inscriptions sur alveformations.fr



Inter-entreprises : 410€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter



Conduite d'entretiens : susciter la coopération à travers ma communication

Mettre en place une relation de qualité à partir du processus de la Communication Non Violente de M.B Rosenberg

Contexte

Les non-dits et les résistances entravent souvent le travail social. Transformer sa communication grâce aux outils de la CNV permet de dépasser les freins pour co-construire des solutions avec l'utilisateur, même dans les situations les plus complexes.

Objectifs

- Renforcer la confiance et l'aisance des professionnels dans la conduite d'entretiens
- Développer les compétences nécessaires pour mener des entretiens efficaces et empathiques
- Utiliser le dialogue comme support à la relation professionnelle

Contenu

Les clés de communication pour susciter la prise de recul dans ses habitudes de langage :

- Clarifier ce qui est présent chez soi pour une présence responsable
- Les racines de la violence dans la communication verbale
- Les messages difficiles et leurs impacts relationnels
- Sa responsabilité personnelle et son pouvoir d'agir à travers la communication
- Les étapes du processus de la Communication Non Violente
- La naissance des malentendus et des conflits

Passer de la réaction à une réponse :

- Ses habitudes d'écoute et leurs impacts relationnels
- L'écoute empathique
- Oser "dire" au service de la relation
- Le feedback et la reconnaissance en équipe

Méthode

- En présentiel - 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Pédagogie expérientielle et active
- Exercices pratiques, mises en situation, expérimentation à partir de son vécu

Évaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

Intervenante

Formatrice Santé au travail, certifiée en Communication NonViolente, psychopraticienne formée à l'Intelligence Relationnelle®, en formation de psychologue du travail

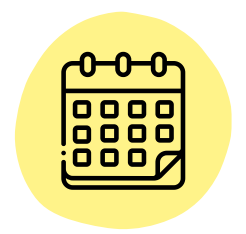
Profil des stagiaires

- Pré-requis : aucun
- Tout professionnel chargé de mener des entretiens dans le cadre de ses missions.
- Professionnels de l'accueil, de l'accompagnant ou du soin...
- Manager, RH...

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



14 et 15 octobre 2026 à Orléans
14h de formation
Inscriptions sur alveformations.fr



Inter-entreprises : 510€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

31/12/2025

www.alveformations.fr



formations@alve.fr



06 03 82 35 77

L'écoute active au cœur de la relation d'aide

Approfondir sa posture d'écoute pour renforcer la qualité du lien, la compréhension et la confiance dans l'accompagnement.

Contexte

Dans les métiers de l'accueil, du soin et de l'accompagnement, l'écoute est bien plus qu'une attention portée à la parole de l'autre : c'est un savoir-faire relationnel essentiel. L'écoute active permet de comprendre au-delà des mots, de reconnaître les émotions et de favoriser l'expression authentique de la personne accompagnée. Véritable outil professionnel, elle contribue à établir un lien de confiance, à prévenir les malentendus et à soutenir une posture bienveillante au quotidien.

Objectifs

- S'approprier les fondamentaux de l'écoute active et en comprendre ses mécanismes
- Identifier et pratiquer les étapes clés de l'écoute active
- Mettre en œuvre les techniques d'écoute active pour découvrir les besoins d'un interlocuteur
- Adapter sa posture et ses outils de communication selon la situation et le profil de l'interlocuteur

Méthode

- En présentiel - 16 personnes maximum
- Apports théoriques
- Pédagogie participative
- Mises en situation
- Exercices pratiques
- Echanges

Contenu

- Fondamentaux et finalités
- Facteurs favorables et freins à l'écoute active
- techniques d'écoute (questionnement, reformulation, synthèse) pour analyser et clarifier les besoins exprimés ou implicites.
- Attitude relationnelle pour optimiser la qualité de l'échange et la compréhension mutuelle
- Conduire un entretien, animer une réunion et pratiquer une médiation en utilisant un langage clair et adapté à la situation.

Intervenant·e

Formatrice experte sur la thématique de l'écoute active.

Evaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

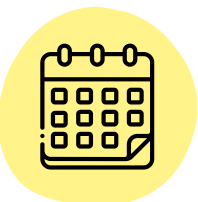
Profil des stagiaires

- Personnel des secteurs de l'animation, social, médico-social et sanitaire
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



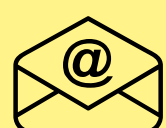
6 octobre 2026 à Orléans

7h de formation

Inscriptions sur alveformations.fr



Inter-entreprises : 410€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter



APPROCHES ET OUTILS COMPLÉMENTAIRES

- Faire face aux comportements agressifs** 2 jours
 Acquérir des outils pour rétablir une communication positive, prévenir les situations difficiles et communiquer avec le processus de la Communication Non Violente au service d'une qualité de la relation.
- Développer les Compétences Psychosociales (CPS)** 2 jours
 Identifier les besoins en développement des CPS et concevoir des actions adaptées, en individuel ou en groupe, de la conception à l'évaluation.
- Mettre en place des activités physiques adaptées auprès des publics accompagnés** 1 jour
 Sensibiliser à l'intérêt de l'activité physique en lien avec la santé mentale, en proposant des outils concrets pour une mise en place adaptée.
- Utiliser la psychologie positive lors des accompagnements** 2 jours
 Faire sortir les ressources plutôt que les difficultés des personnes accompagnées.
- Médiation et dynamiques collectives en structure d'accueil** 2 jours
 Développer ses compétences pour accompagner le vivre-ensemble en structure d'accueil.
- La pair-aidance** 3 heures
 Comprendre l'intérêt et la place des savoirs expérientiels pour valoriser la complémentarité des compétences et favoriser le rétablissement.

Faire face aux comportements agressifs

Acquérir des outils pour rétablir une communication positive, prévenir les situations difficiles et communiquer avec le processus de la Communication Non Violente au service d'une qualité de la relation.

Contexte

Identifier les signaux précurseurs et maîtriser les outils de la Communication Non-Violente (CNV) permet de désamorcer les tensions précocement pour garantir la sécurité de tous et restaurer un dialogue constructif.

Objectifs

- Comprendre les différentes manifestations de l'agressivité
- Identifier les facteurs déclencheurs et les signaux précurseurs d'une escalade de l'agressivité
- Prévenir les situations conflictuelles et désamorcer les situations tendues avec le processus de la Communication Non Violente : l'écoute de soi, l'écoute de l'autre et l'expression authentique

Contenu

Les différentes manifestations de l'agressivité.

- La naissance des émotions et leurs fonctions
- Analyse d'une situation concrète

Les facteurs déclencheurs et les signaux précurseurs d'une escalade de l'agressivité.

- Éléments déclencheurs, signes physiques et conduite à tenir pour se mettre en sécurité (soi et les autres).
- Comportements verbaux et non verbaux annonciateurs, postures physiques et attitudes verbales pour tendre vers l'apaisement

Prévenir et désamorcer les situations tendues, éviter l'escalade

- La naissance des conflits et des malentendus
- Habitudes de langage qui favorisent de la réaction chez l'autre
- Recevoir un message difficile
- La Communication Non Violente au service de la qualité de relation

Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Apports théoriques, cas pratiques
- Pédagogie participative
- Jeux de rôle, démonstration

Evaluation

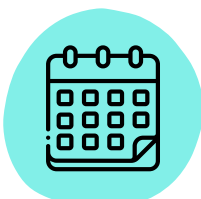
- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

Intervenante

Formatrice Santé au travail, certifiée en *Communication NonViolente*, psychopraticienne formée à l'Intelligence Relationnelle®, en formation de psychologue du travail



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



3 et 4 décembre à Orléans
14h de formation
Inscriptions sur alveformations.fr



Inter-entreprises : 510€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter

Profil des stagiaires

- Tout public
- Dans un cadre personnel ou professionnel
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Développer les Compétences Psychosociales (CPS)

Identifier les besoins en développement des CPS et concevoir des actions adaptées, en individuel ou en groupe, de la conception à l'évaluation.

Contexte

Les CPS regroupent des aptitudes cognitives, émotionnelles et sociales qui permettent à chacun de faire face aux exigences de la vie, d'interagir positivement avec les autres et de renforcer son autonomie et sa résilience. Penser le développement des CPS, c'est agir à la fois sur la qualité des relations, la valorisation de l'estime de soi, la prévention des comportements à risque, la réussite éducative, mais aussi sur le climat global des structures d'accueil.

Objectifs

- Définir les principales compétences psychosociales (CPS), leur importance dans le développement personnel et professionnel
- Auto-évaluer son propre niveau d'acquisition des CPS
- Expérimenter et s'approprier des méthodes efficaces pour renforcer ces compétences.
- Concevoir, animer et évaluer des actions visant à développer les CPS d'un public cible

Contenu

Connaitre et comprendre les compétences psycho-sociales :

- Les trois grandes catégories de CPS et leurs composantes
- Impact du développement des CPS dans la relation d'aide

Comprendre et s'approprier des outils de renforcement des CPS :

- La connaissance et l'estime de soi, la communication dans les relations sociales, la régulation des émotions et du stress

Mener une action de développement des CPS dans une relation d'aide :

- Définir les besoins, suivre, évaluer et rendre compte de son action

Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Pédagogie participative : apports théoriques et techniques, échanges, exercices pratiques

Profil des stagiaires

- Pré-requis : aucun
- A partir de 18 ans
- Professionnels de l'animation, de l'enseignement, de la formation, du social, du médico-social...
- Professionnels réalisant des ateliers ou des entretiens dans le cadre de ses missions.

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
certificat de réalisation



28 et 29 septembre 2026 à Chécy

14h de formation

Inscriptions sur alveformations.fr



Inter-entreprises : 410€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter

Intervenant·e

Formateur en communication professionnelle et interpersonnelle, art oratoire et éloquence.

Evaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction



Mettre en place des activités physiques adaptées auprès des publics accompagnés

Sensibiliser à l'intérêt de l'activité physique en lien avec la santé mentale, en proposant des outils concrets pour une mise en place adaptée.

Contexte

Le mouvement agit comme un outil thérapeutique puissant sur le bien-être physique, mental et social. Proposer des activités physiques adaptées devient une compétence clé pour les professionnels accompagnant des publics en situation de fragilité.

Objectifs

- Expliquer les effets bénéfiques du mouvement sur la santé physique, mentale et sociale des publics précaires ou handicapés
- Identifier pour qui, pour quoi et dans quelles limites proposer du mouvement
- Repérer les freins des équipes et du public accueilli et savoir les aborder
- Concevoir de petites actions ou adaptations dans leurs accompagnements

Contenu

Comprendre et intégrer l'activité physique adaptée

- Fondamentaux de l'activité physique pour les publics accompagnés : distinction entre sport et activité physique, effets psychologiques sur la santé mentale, impacts sur le lien social et la motivation des usagers.
- Identification et levée des freins à la pratique chez les personnes en situation de handicap ou de précarité : cadre législatif, contre-indications médicales, repérage des obstacles personnels et institutionnels

Expérimenter et concevoir des actions concrètes

- Ateliers pratiques adaptés aux spécificités des publics : techniques d'échauffement articulaire, routines d'activation corporelle, auto-massage, méthodologie d'adaptation des supports et des exercices
- Conception de mini-actions transférables : élaboration de fiches mémo, création de rituels corporels adaptés aux besoins des usagers, mise en place d'activités de retour au calme et de relaxation

Méthode

- En présentiel
- 10 personnes maximum
- Pédagogie participative : alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de conception d'outils transférables

Profil des stagiaires

- Pré-requis : aucun
- A partir de 18 ans
- Professionnels sociaux, médico-sociaux et éducatifs intervenant auprès de publics en situation de handicap ou de précarité

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)

Intervenant·e

Enseignante et diplômée en activité physique adaptée
Diplômée d'une Licence Éducation et Motricité

Evaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction



Document de fin de formation :
certificat de réalisation



25 septembre 2026 - Métropole d'Orléans
7h de formation
Inscriptions sur alveformations.fr



Inter-entreprises : 220€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

31/12/2025



Utiliser la psychologie positive lors des accompagnements

Faire sortir les ressources plutôt que les difficultés des personnes accompagnées.

Contexte

Cette formation vise à fournir aux participants des outils issus de la psychologie positive pour accompagner chaque personne en s'appuyant sur leurs forces et leurs réussites plutôt que travailler leurs difficultés ou leurs points faibles. Cette approche d'aide permettra aux participants d'être dans un processus d'aide facilitant l'engagement de la personne aidée ainsi qu'un taux de réussite plus important dans l'accompagnement.

Objectifs

- Identifier les principes fondamentaux de la psychologie positive selon Seligman
- Analyser le profil de la personne accompagnée en utilisant les outils de la psychologie positive
- Mettre en œuvre des techniques d'accompagnement basées sur les forces et les réussites identifiées
- Élaborer des stratégies pour favoriser l'engagement actif de la personne accompagnée

Contenu

- Introduction à la psychologie positive
- Déterminer les forces de caractères et les mettre à profit
- Les émotions positives, mettre du positif dans son quotidien
- Travailler sur l'estime et la confiance en soi
- Optimisme et motivation
- Communication gratitude et relations sociales

Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Ludo pédagogie
- Travail individuel, en sous-groupes, exercices pratiques, mises en situation

Profil des stagiaires

- Pré-requis : aucun
- A partir de 18 ans
- Professionnels de l'animation, de l'enseignement, de la formation, du social, du médico-social...
- Professionnels réalisant des ateliers ou des entretiens dans le cadre de ses missions.

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)

Intervenant·e

Formatrice et coach certifiée en psychologie positive
Professeure de méditation de pleine conscience

Evaluation

- Auto-positionnement
- Mises en situation
- Questionnaire de satisfaction



Document de fin de formation :
certificat de réalisation



15 et 16 octobre 2026 - Métropole d'Orléans
14h de formation
Inscriptions sur alveformations.fr



Inter-entreprises : 410€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter



Médiation et dynamiques collectives en structure d'accueil

Développer ses compétences pour accompagner le vivre-ensemble en structure d'accueil.

Contexte

Les structures d'accueil collectif sont des lieux de cohabitation sensibles, où se rencontrent des parcours marqués par la précarité, la souffrance psychique ou l'exclusion sociale. Ces espaces exigent des professionnels des compétences fines de régulation, d'écoute et de médiation pour prévenir les tensions susceptibles de compromettre le climat de vie, les parcours d'insertion et l'équilibre des équipes. Cette formation vise à renforcer la capacité des équipes à instaurer un climat collectif sécurisant et bienveillant.

Objectifs

- Analyser les mécanismes de conflit et les dynamiques de groupe en accueil collectif.
- Adopter une posture de médiation favorisant la régulation des tensions et le dialogue.
- Mettre en œuvre des outils de prévention et d'intervention adaptés aux publics accompagnés.
- Élaborer des stratégies pour maintenir l'équilibre émotionnel et prévenir l'usure professionnelle

Contenu

Les fondements de la médiation sociale

- Enjeux, rôle et principes dans le contexte du travail social
- Dynamiques collectives et situations conflictuelles Sources et formes de tensions en vie de groupe Analyser les réactions pour adapter son intervention

Outils de communication et de cohésion

- Techniques de communication et de médiation
- Outils de régulation collective et pratiques d'animation favorisant cohésion, participation et respect mutuel

Posture professionnelle et prévention

- Renforcer sa conscience émotionnelle et ajuster sa communication
- Leviers de prévention de l'usure professionnelle

Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Pédagogie participative : apports théoriques et techniques, échanges, exercices pratiques

Profil des stagiaires

- Pré-requis : aucun
- A partir de 18 ans
- Travailleurs sociaux, animateurs, coordinateurs, responsables d'équipe intervenant dans des structures d'hébergement ou d'accueil collectif

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)

Intervenant·e

Coach et médiatrice certifiée experte sur les questions de risques au travail, management et communication.

Evaluation

- Questionnaire d'autoévaluation
- Questionnaire de satisfaction



Document de fin de formation :
certificat de réalisation



17 et 18 septembre 2026 - Métropole d'Orléans
14h de formation
Inscriptions sur alveformations.fr



Inter-entreprises : 410€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

31/12/2025

www.alveformations.fr



formations@alve.fr



06 03 82 35 77

Comprendre l'intérêt et la place des savoirs expérientiels pour valoriser la complémentarité des compétences et favoriser le rétablissement.

Contexte

La pair-aidance représente une approche novatrice qui reconnaît et mobilise l'expérience vécue des personnes confrontées à la maladie chronique. Cette formation vous permettra de découvrir comment la pair-aidance peut s'avérer un atout pour les équipes de professionnels du soin ou de l'accompagnement.

Objectifs

- Identifier les missions et le périmètre d'intervention du pair-aidant
- Situer la pair-aidance dans les parcours de soin (ETP) et dans le travail d'équipe
- Analyser les bénéfices de l'intervention par les pairs selon les contextes d'application
- Repérer les évolutions réglementaires et organisationnelles du métier de pair-aidant en France

Contenu

Enjeux et cadre de la pair-aidance

- Le contexte sociétal : santé, vie privée et professionnelle
- Les maladies chroniques et leurs impacts
- Évolutions du métier en France et focus sur la région Centre Val de Loire

Compréhension du fonctionnement humain

- Développement psycho-social, développement personnel et soft skills
- Fonctionnement neuro-psychologique de l'être humain
- Définitions et place de l'Éducation Thérapeutique du Patient

La pair-aidance comme réponse complémentaire

- Valorisation des savoirs expérientiels et des compétences
- Complémentarité avec les soignants, les managers, les RH et les aidants
- L'importance d'être compris en tant qu'individu pour un rétablissement plus rapide

Méthode

- En présentiel - 6 à 10 personnes
- Pédagogie active : alternance théorie / échanges, mises en pratique, quiz...

Évaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

Intervenant·e

Formatrice experte en intelligence émotionnelle et relationnelle, santé mentale, et inclusion

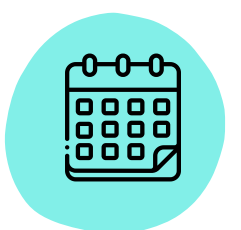
Profil des stagiaires

- Professionnels du social et du médico-social
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
Certificat de présence



23 juin 2026 de 9h à 12h30 - Métropole d'Orléans
3h30 de formation
Inscriptions sur alveformations.fr



Inter-entreprises : 200€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

31/12/2025



FORMATS INNOVANTS ET ÉVÈNEMENTIELS

Une FRESQUE pour parler de Santé Mentale au travail

Outil innovant de sensibilisation en entreprise : apprendre ensemble et comprendre les différentes dimensions de la santé mentale.

Théâtre forum

Aborder des "situations-problèmes" et générer de l'échange autour d'une thématique en incitant le public à participer activement et à chercher des solutions concrètes.

Animation de stand événementiel

forum, Semaine européenne pour l'emploi des personnes handicapées (SEEPH),
Semaine d'information sur la Santé Mentale (SISM)...

Entre-actes interactifs

Agrémenter des séminaires ou colloques avec le théâtre d'improvisation pour sensibiliser le public dans les moments de latence ou de transition entre les intervenant·es.

Spectacle d'impro

Sur la base de contraintes données spontanément par le public, des comédien·nes jouent des saynètes en lien avec la santé mentale et la thématique éventuelle de l'événement (colloque, team building...).

Pour aborder des sujets complexes de manière ludique et accessible, en aidant le public à déconstruire ses idées reçues. Temps de débat possible à la suite.

Pause bien-être et bonne humeur

Pour une journée, une demi-journée ou un atelier récurrent, profiter d'une expérience de bien-être et de bonne humeur : cultiver le positif, gérer ses émotions, lâcher prise, soulager les tensions musculaires, arrêter son mental, préserver sa vitalité, se relaxer...

One-woman-show

Notre intervenante partage son expérience de la dépression et son chemin pour retrouver la vitalité et le sens dans la vie. Un spectacle vivant pour sensibiliser et changer le regard sur nos fragilités et nos préjugés. Temps de débat possible à la suite.

Une FRESQUE pour parler de Santé Mentale au travail

Outil innovant de sensibilisation en entreprise : apprendre ensemble et comprendre les différentes dimensions de la santé mentale.

Contexte

Dans un contexte professionnel en constante évolution, la santé mentale des collaborateurs est devenue un enjeu majeur pour les entreprises. La prise en compte de cette dimension est désormais indissociable de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT). Sensibiliser et former les équipes à ces questions permet de créer un environnement de travail plus inclusif, un moyen efficace de détecter précocement les situations à risque et d'apporter un soutien adapté. *Une Fresque pour parler de santé mentale au travail* est un premier palier de sensibilisation et de déstigmatisation.

Objectifs

Cette Fresque est **un atelier ludique collaboratif** avec l'objectif de :

- Sensibiliser et informer
- Susciter les discussions en levant les tabous
- Favoriser l'inclusion des personnes en situation de vulnérabilité
- Soutenir les organisations dans leur obligation légale de prévention santé



SANTÉ MENTALE POUR TOUS

UNE FRESQUE POUR PARLER DE LA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

Contenu

Inspiré de la Fresque du Climat, cet atelier de **3 heures** :

- est basé sur l'intelligence collective
- est facilité par une animatrice formée.

Il s'agit d'une **création originale** qui s'appuie sur :

- un jeu de cartes pour construire une fresque commune tout en communiquant et en apprenant
- des contenus pensés pour l'entreprise
- des contenus validés par la Fédération nationale Santé Mentale France

Méthode

- En présentiel
 - 6 à 10 personnes par fresque
 - Intelligence collective
 - Co-construction
- Pré-requis : aucun

Intervenante :

Animatrice formée et accréditée par *Santé Mentale Pour Tous*, fondateurs d'*Une fresque pour parler de la santé mentale au travail*
www.santementalepourtous.net

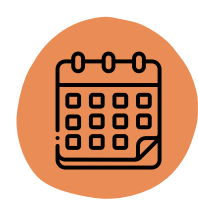
Profil des stagiaires

Atelier accessible à tous sans pré-requis :

- Personnel d'encadrement...
- Personnel affecté aux questions de prévention...
- Tout autre agent du public, salarié du privé, profession libérale...



Document de fin de formation :
Attestation de présence



15 juin 2026 de 9h30 à 12h30
à Saint-Jean de Braye
Inscriptions sur alveformations.fr



Entreprises et secteur public : 200€
Particuliers et Indépendants : 100€
Intra-entreprise : nous contacter

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)

31/12/2025



Actions de sensibilisation LORS DE VOS ÉVÉNEMENTS

Profitez de vos événements d'entreprise pour sensibiliser vos équipes aux questions de santé mentale.
Trouvez le mode d'intervention qui vous correspond : classique ou innovant !

Formats interactifs

Théâtre Forum



- Aborder des sujets délicats, briser des tabous ou plus simplement générer de l'échange autour d'un thème particulier, tel est l'objectif d'un théâtre forum.
- À mi-chemin entre un spectacle et un support pédagogique vivant, les comédien·nes jouent des scènes écrites qui **illustrent des "situations-problèmes"** en lien avec vos thèmes de travail. À l'issue de chaque scène, le public est amené à réagir et à faire des propositions de modification pour rendre la situation plus acceptable.
- En créant un espace de dialogue, le théâtre -forum permet une **participation active du public**, qui est invité à se projeter dans les situations et **réfléchir à des solutions concrètes**.



Animation de stand événementiel

- Forum, semaine de la QVCT, du handicap, de la Santé Mentale... : stimulez votre actualité d'entreprise grâce à notre stand ludique et engageant.
- **Quiz interactif, jeu de l'oie, affichage...** découvrez notre stand pour informer, sensibiliser et échanger librement avec nos intervenant·es.



Entre-actes interactifs

- Dynamisez vos colloques ou séminaires en proposant à votre public des **"respirations théâtrales"**.
- Des comédien·nes jouent des saynètes improvisées en lien avec vos thématiques de travail et avec la participation du public.
- Pour sensibiliser mais aussi pour servir de transitions entre vos différent·es intervenant·es ou combler des temps de latence incompressibles.

Actions de sensibilisation LORS DE VOS ÉVÉNEMENTS

Profitez de vos événements d'entreprise pour sensibiliser vos équipes aux questions de santé mentale.
Trouvez le mode d'intervention qui vous correspond : classique ou innovant !

Formats inspirants

Spectacle d'impro



- Sur la base de thèmes et de contraintes donnés par le public, des comédien·nes jouent des saynètes improvisées en lien avec la santé mentale et éventuellement vos thématiques professionnelles.
- Au-delà du divertissement, l'improvisation théâtrale permet d'aborder des sujets complexes et parfois délicats de manière ludique et accessible, en aidant le public à déconstruire ses idées reçues.
- Après le spectacle, il est courant d'organiser un temps d'échange et de débat.

Pause bien-être et bonne humeur



- Pour une journée découverte ou pour un atelier récurrent, faites vivre à vos équipes une expérience de bien-être et de bonne humeur à travers des ateliers de 30 min minimum.
- Testez différentes approches pour que chacun y trouve son intérêt : cultiver le positif au travail, récupérer avec la micro-sieste, équilibrer sa vie pro et perso, gérer ses émotions au travail, lâcher prise par le rire, préserver des relations de qualité, soulager les tensions musculaires, arrêter son mental, préserver sa vitalité au travail, se détendre, se relaxer en restant dynamique...
- Une pause bien-être pour découvrir de nouvelles pratiques, trouver l'inspiration et se faire du bien.

One-woman-show



- Notre intervenante va vous décrire la vie comme une fête foraine ! Sur le Grand 8 et son ascenseur émotionnel, elle vous fait partager son expérience de la dépression et sa réussite pour retrouver la vitalité et le sens dans la vie.
- Ce show est un ticket gagnant pour changer le regard sur nos fragilités et blessures et se laisser guider vers le chemin de la joie, du lâcher-prise et de l'acceptation de soi...
- Après le spectacle, il est courant d'organiser un temps d'échange et de débat.

31/12/2025

www.alveformations.fr



formations@alve.fr



06 03 82 35 77

PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

Premiers Secours en Santé Mentale - Module Standard 2 jours

Apprendre à repérer les signes de mal être
et à intervenir face aux problèmes de santé mentale.

Premiers Secours en Santé Mentale - Module Jeunes 2 jours

Pour les adultes vivant ou travaillant avec des adolescents
(collège et lycée) ou des jeunes majeurs.

Retour d'expérience : Renforcer ses compétences relationnelles au service des PSSM 3h30 à 1 jour

Utiliser le plan d'action des Premiers Secours en Santé Mentale
dans le concret des situations relationnelles.

PREMIERS SECOURS EN SANTE MENTALE (PSSM) Module STANDARD

Apprendre à repérer les signes de mal être et à intervenir face aux problèmes de santé mentale.

Contexte

Participer à une formation PSSM Standard permet de mieux comprendre les troubles de santé mentale et les différentes crises qui peuvent survenir chez l'adulte dans la vie quotidienne ou au travail. Les participants y développent des compétences relationnelles pour écouter sans jugement, rassurer, informer et orienter vers les ressources adaptées. Cette formation offre un cadre et un plan d'action structurés, équivalents aux gestes de premiers secours physiques, pour apporter un soutien initial en situation de détresse psychique ou de crise.

Objectifs

- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de santé mentale
- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner une information adaptée
- Tester et s'appropriier un plan d'action pouvant être utilisé pour apporter son soutien

Contenu

- **Troubles de santé mentale** : dépression, troubles anxieux, troubles psychotiques, troubles liés à l'utilisation de substances
- **Crises en santé mentale** : pensées et comportements suicidaires, attaques de panique, évènements traumatiques, états sévères de psychoses, effets sévères liés à l'utilisation de substances

Evaluation

- Questionnaire d'auto-positionnement et de satisfaction
- Présence à l'ensemble de la formation requise

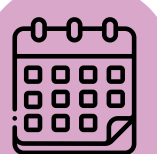


Document de fin de formation : certificat de réalisation

30/31 mars à Sully-sur-Loire

ou 2/3 avril à Lorris

ou 3/4 juin à Orléans



ou 25/26 juin à La Ferté St-Aubin

ou 21/22 septembre à Checy

ou 13/14 octobre à Neuville-aux Bois

ou 2/3 novembre à Chambon-la-Forêt

14h de formation - Inscriptions : alveformations.fr



Inter-entreprises et particuliers : 150€/personne
 (au lieu de 250€ grâce à une subvention de l'ARS CVL)
 Non éligible CPF - Intra-entreprise : 3000€/session

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

Méthode

- En présentiel : 16 personnes max
- Apports théoriques et pédagogie participative : travail en sous-groupe, jeu de rôle, exercices d'appropriation du plan d'action
- Outils : manuel PSSM, vidéos, études de cas

Documents de fin de formation

Attestation de secouriste et certificat de réalisation remis par PSSM France



**Formatrice
 accréditée**

Premiers Secours
 en Santé Mentale

Profil des stagiaires

Tout public : plus de 18 ans

Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)

31/12/2025



PREMIERS SECOURS EN SANTE MENTALE (PSSM) Module JEUNES

Pour les adultes vivant ou travaillant avec des adolescents
 (collège et lycée) ou des jeunes majeurs.

Contexte

La formation PSSM Jeunes s'adresse aux adultes qui vivent ou travaillent avec des adolescents et jeunes majeurs, afin de les aider à repérer précocement les signes de souffrance psychique entre 11 et 21 ans. Elle permet de gagner en confiance pour entrer en relation avec un jeune en difficulté, adopter une posture d'écoute bienveillante et agir de manière adaptée en cas de crise. Les participants s'approprient un plan d'action spécifique aux problématiques de l'adolescence pour mieux accompagner et orienter les jeunes vers les aides disponibles.

Objectifs

- Apprendre à repérer les signes de mal être et à intervenir face aux problèmes de santé mentale
- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de santé mentale
- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner une information adaptée
- Tester et s'approprier un plan d'action pouvant être utilisé pour apporter son soutien

Contenu

- **Troubles de santé mentale** : dépression, troubles anxieux, troubles psychotiques, troubles liés à l'utilisation de substances
- **Crises en santé mentale** : pensées et comportements suicidaires, auto-mutilations, évènements traumatiques, états sévères de psychoses, effets sévères liés à l'utilisation de substances

Evaluation

- Questionnaire d'auto-positionnement et de satisfaction
- Présence à l'ensemble de la formation requise

Méthode

- En présentiel : 16 personnes max
- Apports théoriques et pédagogie participative : travail en sous-groupe, jeu de rôle, exercices d'appropriation du plan d'action
- Outils : manuel PSSM, vidéos, études de cas

Documents de fin de formation

Attestation de secouriste et certificat de réalisation remis par PSSM France

7 et 8 avril à Fleury-les-Aubrais
26 et 27 novembre à Olivet
14h de formation
Inscriptions sur alveformations.fr

Inter-entreprises et particuliers : 150€/personne
 (au lieu de 250€ grâce à une subvention de l'ARS CVL)
 Non éligible CPF - Intra-entreprise : 3000€/session

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation



**Formatrice
 accréditée**

Premiers Secours
 en Santé Mentale

Profil des stagiaires

Tout public : plus de 18 ans
 Pré-requis : aucun
 Contactez-nous en cas de nécessité
 d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie
 (situation de handicap)

31/12/2025

www.alveformations.fr



formations@alve.fr



06 03 82 35 77

RETOUR D'EXPÉRIENCE : Renforcer ses compétences relationnelles au service des PSSM

Utiliser le plan d'action des Premiers Secours en Santé Mentale dans le concret des situations relationnelles.

Objectifs

L'objectif de cette demi-journée est de compléter les acquisitions de la formation Premiers Secours en Santé Mentale et notamment augmenter les compétences des stagiaires dans la transférabilité de leurs compétences en situations professionnelles :

- acquisition de clés de communication verbale à travers le processus de la Communication Non Violente
- renforcement de la posture relationnelle dans son rôle de Secouriste en Santé Mentale.

Contenu

- Récolte des retours d'expérience des participants (difficultés, blocages... liés à une expérience réelle ou à des freins envisagés...)
- Sensibilisation à la communication verbale avec le processus de la Communication non violente
- Mises en situation en lien avec les Premiers Secours en Santé Mentale
- Collecte des bonnes pratiques à chaud et à froid d'un secouriste en santé mentale

Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Méthode active et expérientielle
- Approche basée sur la réflexion et la prise de recul
- Apprentissage à travers les situations en contexte réel apportées par les stagiaires

Intervenant·e

Formatrice PSSM accréditée,
en formation de psychologue du travail,
en cours de certification CNV
(Communication Non Violente)

Profil des stagiaires

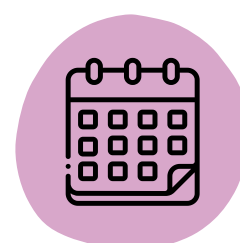
Tout public
Toute personne ayant expérimenté ou souhaitant expérimenter les enseignements de la formation PSSM dans le cadre de son activité professionnelle.

Pré-requis : être secouriste en santé mentale, c'est-à-dire avoir assisté aux 14h de formation PSSM

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Intra-entreprise : nous consulter



3h30 à 7h de formation





Pour en savoir plus, participer ou organiser une formation ?

Notre équipe est là pour vous écouter, vous conseiller
et construire avec vous la solution la plus adaptée.

Sylvie Perichet, coordonnatrice
Laurence Barbier, assistante administrative
22 rue de Frédeville
45800 Saint-Jean-De-Braye
06 03 82 35 77

alveformations.fr
formations@alve.fr