

## 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

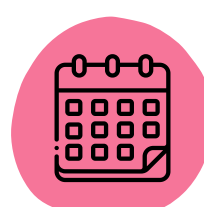
## Profil des stagiaires

- 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](http://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](http://www.alveformations.fr)



[formations@alve.fr](mailto:formations@alve.fr)



06 03 82 35 77

# 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

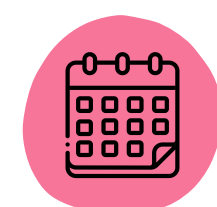
## Profil des stagiaires

- 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](http://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

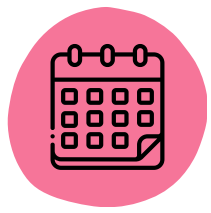
Formateur en communication professionnelle et interpersonnelle, art oratoire et éloquence

## 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](http://alveformations.fr)**



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

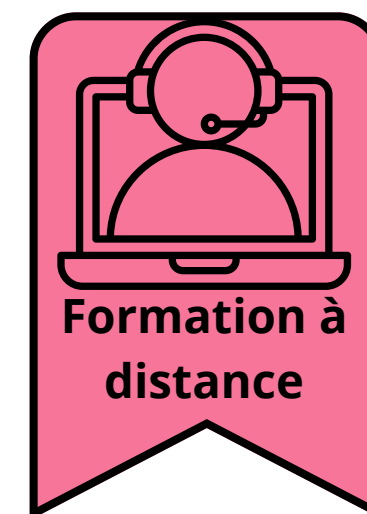
## Profil des stagiaires

- 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

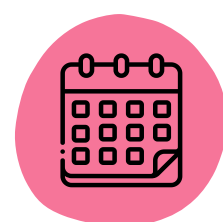
## Profil des stagiaires

- 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](http://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

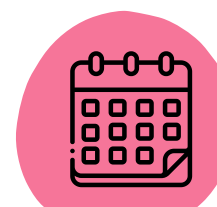
## Profil des stagiaires

- 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](http://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](http://www.alveformations.fr)



[formations@alve.fr](mailto: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

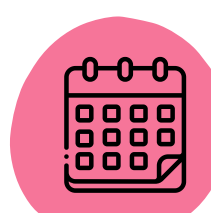
## Profil des stagiaires

- 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](http://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](http://www.alveformations.fr)



[formations@alve.fr](mailto: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

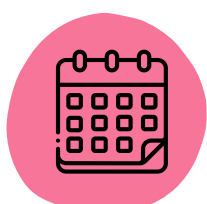
## Profil des stagiaires

- 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

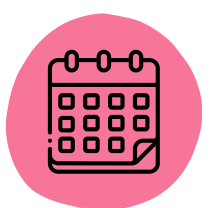
## Profil des stagiaires

- 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](http://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](http://www.alveformations.fr)



[formations@alve.fr](mailto:formations@alve.fr)



06 03 82 35 77