

Coopérer et se préserver :
la santé mentale à l'échelle
relationnelle et individuelle

Axe **3** : Renforcer les compétences
relationnelles et la **coopération**

Axe **4** : Développer ses ressources et
préserver son équilibre au travail

Les relations professionnelles occupent une place
centrale dans la qualité du travail. Elles peuvent être
une véritable ressource pour le collectif mais aussi
générer des tensions, d'incompréhensions

Cette catégorie rassemble les formations qui
permettent de mieux communiquer, coopérer, se
positionner et faire face aux situations relationnelles
complexes mais aussi de développer ses propres
ressources pour préserver son équilibre et sa santé.

Informations communes à toutes les formations

Modalités

Formations en présentiel sur 1 ou 2 journées, pour un groupe de 12 stagiaires maximum (sauf exceptions précisées).
Pédagogie participative : alternance théorie et pratique, mises en situation, partage d'expériences terrain...
Des ressources complémentaires sont transmises à chaque participant pour approfondir son apprentissage après la formation.

Intervenant·e

Nos intervenant·e·s sont choisis pour leur expertise et leur capacité
à adapter leur pédagogie aux besoins spécifiques des participants et
veillent à créer un climat d'apprentissage stimulant et respectueux.

Évaluation & suivi

Evaluation des compétences par questionnaire d'autopositionnement.
Evaluation de satisfaction en fin de formation.
Les taux de satisfaction globale et de recommandation sont calculés sur
l'ensemble des sessions d'ALVE Formations, à partir des questionnaires
de satisfaction à chaud des participants. Ils sont indiqués sur chaque
fiche, ou à défaut seront communiqués à l'issue du premier cycle de
formation mis en place.
Dernière mise à jour des programmes : 01/07/2026

Délais d'accès

Inter-entreprises : inscription sur alveformations.fr jusqu'à 2 jours ouvrés avant le début de la formation, sous réserve
de place disponible.

Intra-entreprise : pas de délai minimum, selon les disponibilités réciproques.

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

Public

Aucun prérequis

Document de fin de formation

Attestation de formation
Certificat de réalisation

Financement

Non éligible CPF.
Possibilités éventuelles auprès des
employeurs et des OPCO

Tarif

Devis sur demande

Axe 3 : Renforcer les compétences relationnelles et la coopération

Constat de terrain :

Le travail repose sur des relations avec les autres : collègues, partenaires, usagers, clients...

La manière de communiquer et de se positionner dans les échanges influence directement la qualité du travail collectif. Les incompréhensions, les désaccords et les tensions, qui peuvent faire partie de la vie professionnelle, viennent fragiliser le collectif lorsqu'ils s'installent.

Cet axe propose de développer les compétences qui permettent de mieux communiquer, entrer en relation et travailler avec les autres : écouter, se faire comprendre, exprimer son point de vue, formuler ses besoins, poser ses limites, gérer les tensions... Il permet également de mieux comprendre les fonctionnements collectifs, de favoriser l'entraide et de construire des relations professionnelles plus coopératives.

“

Les rôles et les complémentarités de chacun pourraient être mieux identifiés.
Je souhaite développer l'entraide et les relations professionnelles constructives.
Les professionnels ont parfois du mal à exprimer clairement leur point de vue ou leurs besoins.
Les désaccords sont difficiles à exprimer ou à réguler.
Certains professionnels peinent à trouver leur place ou à poser leurs limites.
Le climat relationnel se dégrade.

”

Ce que nos formations changent concrètement :

Les professionnels développent une communication plus claire et constructive.
Ils disposent de repères pour mieux écouter, exprimer leur point de vue, se positionner et réguler les désaccords.
Les relations de travail deviennent plus sereines et les équipes développent des modes de coopération plus clairs et plus constructifs, en s'appuyant davantage sur les rôles et les complémentarités de chacun.

Communication professionnelle • Écoute active • Compétences relationnelles •
Gestion des conflits • Affirmation de soi • Poser ses limites • Prise de parole • Travail en équipe ...

Communiquer efficacement pour apaiser les tensions et conflits

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

100 % des participants recommandent cette formation et 100 % des participants sont « satisfaits » ou « très satisfaits »

S'affirmer dans ses fonctions et être force de proposition

Dans un environnement 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
- 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

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

La prise de parole en public est une compétence essentielle dans de nombreux domaines professionnels. 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 améliorer vos compétences d'expression orale et réaliser une prise de parole efficace.

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

- Identifier et lever les obstacles à la communication
- 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
- Connaître des outils de maîtrise du stress et des 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

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

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

- 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

Développer ses compétences en communication

Communiquer avec aisance et justesse est essentiel pour se sentir à l'aise dans son rôle professionnel et faire passer ses messages avec impact. Cette formation aide chacun à mieux comprendre son style de communication, à gagner en clarté et en confiance, et à s'adapter à ses interlocuteurs. En développant l'écoute, l'assertivité et la gestion du stress relationnel, le participant acquiert des compétences transférables à toutes les situations de travail : prises de parole, entretiens, réunions ou échanges informels.

Objectifs

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

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

Les différentes situations de communication

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

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

Travailler ensemble autrement : accueillir la différence psychique au travail

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

Format possible sur une journée ou une demi-journée.

Axe 4 : Développer ses ressources et **préserver son équilibre** au travail

Constat de terrain :

Les exigences du travail, les changements, les sollicitations multiples ou le manque de marge de manœuvre peuvent progressivement affecter l'énergie, la concentration et l'équilibre professionnel. Préserver sa santé mentale ne consiste pas seulement à « tenir », mais aussi à mieux comprendre ce qui nous fragilise et à identifier les ressources sur lesquelles nous pouvons agir.

Cet axe propose de prévenir les difficultés, développer des outils pour retrouver du pouvoir d'agir, identifier ses limites et préserver ses ressources lorsque les exigences du travail deviennent plus importantes.

“

Je sens que le stress, la fatigue ou la surcharge commencent à peser.
Je me sens parfois débordé par les sollicitations et les priorités.
Je souhaite renforcer les capacités de protection de mon équipe.
J'ai besoin de développer des stratégies pour m'adapter sans m'épuiser.

”

Ce que nos formations changent concrètement :

Les professionnels apprennent à mieux identifier ce qui les met en difficulté.

Ils acquièrent des outils pour gérer leur attention, leurs émotions et leurs priorités.

Ils sont mieux équipés pour prévenir l'installation de l'épuisement et identifier leurs ressources, leurs limites et les facteurs qui influencent leur équilibre.

Motivation • Affirmation de soi • Lutte contre la sédentarité • Gestion du temps et des priorités • Stress • Epuisement • Emotions • Confiance • Ressources ...

Gérer son temps et ses priorités

Cette formation vise à fournir aux participants les outils et les stratégies nécessaires pour maximiser leur efficacité tout en préservant leur équilibre personnel. En déterminant des méthodes d'organisation pour prioriser et gérer son temps, 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

Se mettre en mouvement dans son environnement de travail

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

Mieux vivre le stress au travail : comprendre, réguler et développer ses ressources

Le monde du travail sollicite fortement les ressources physiques et psychiques des professionnels, avec des risques de surcharge mentale ou d'épuisement liés à la charge de travail, aux changements et aux exigences relationnelles. La gestion du stress et le ressourcement sont aujourd'hui des compétences essentielles pour préserver sa santé, son énergie et son efficacité au quotidien.

Cette formation peut être déclinée selon deux approches différentes :

- sophrologique, centrée sur la conscience corporelle et les techniques de détente
- et/ou neuro-cognitive et comportementale, centrée sur la compréhension des mécanismes et les stratégies adaptatives.

Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress et ses effets sur la santé, les émotions, le comportement et l'activité professionnelle
- Identifier ses propres sources de stress et mieux comprendre son fonctionnement face aux situations stressantes
- Développer sa capacité à prendre du recul et à réguler les tensions au quotidien
- S'approprier des outils concrets pour préserver son équilibre et renforcer ses capacités d'adaptation
- Construire un plan d'action personnalisé transférable dans sa vie professionnelle

Spécificités de l'approche sophrologique :

- Prendre conscience de l'importance du ressourcement et évaluer son équilibre de vie
- Développer des attitudes positives favorisant le bien-être et la qualité de vie au travail

Spécificité de l'approche neuro-cognitive et comportementale

- Identifier son style de stress dominant et les mécanismes personnels qui l'alimentent
- Mieux comprendre l'influence des croyances, des drivers et du sur-investissement émotionnel sur les réactions au stress

Contenu

Comprendre le stress et mieux se connaître

- Mécanismes, réactions et signaux d'alerte du stress.
- Impacts du stress sur la santé, l'énergie, les relations et l'activité professionnelle.
- Auto-évaluation de son niveau de stress et de ses facteurs déclencheurs

S'approprier des outils de régulation

- Expérimentation de techniques concrètes pour réguler le stress et prendre du recul
- Développement de stratégies d'adaptation favorisant une meilleure gestion des situations stressantes

Construire son plan d'action personnalisé

- Clarification de ses besoins et de ses ressources.
- Élaboration d'un plan d'action individuel pour mieux gérer le stress dans la durée

Spécificités de l'approche sophrologique :

- Respiration, sophrologie, méditation et psychologie positive
- Techniques de ressourcement rapide mobilisables au quotidien

Spécificités de l'approche neuro-cognitive et comportementale :

- Assouplissement des croyances et passage vers un fonctionnement plus adaptatif
- Compréhension du stress des autres pour en limiter l'impact sur soi

Intelligence émotionnelle et pratiques professionnelles

L'intelligence émotionnelle est un ensemble de compétences qui permettent 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

- Modèles de référence et compétences émotionnelles clés
- Auto-évaluation personnalisée de son profil émotionnel
- Identification de 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
- Techniques de gestion des émotions et communication bienveillante
- Analyse de situations professionnelles réelles
- Élaboration d'un plan personnel de développement

Format : distanciel

Écouter ses émotions et en faire un levier

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 les analyser devient alors une clé pour définir les actions à entreprendre afin de mieux gérer les émotions négatives, améliorer les 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

Prévenir l'épuisement professionnel

Dans un contexte professionnel exigeant, l'épuisement professionnel menace la santé et l'engagement des travailleurs. Cette formation propose une approche progressive pour reconnaître les signes précurseurs, renforcer ses ressources et adopter des stratégies concrètes pour prévenir les situations à risque et préserver sa santé et son engagement.

Objectifs

- Identifier les signes et facteurs de risque de l'épuisement professionnel
- Evaluer son niveau de stress et son impact sur la santé et l'engagement au travail
- Renforcer ses ressources personnelles et relationnelles
- Elaborer des stratégies préventives et adaptatives pour une meilleure santé mentale et relationnelle au travail
- Approfondir et personnaliser les outils en fonction des situations rencontrées
- Stimuler les leviers personnels et collectifs pour renforcer optimisme, résilience et esprit d'équipe

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 son optimisme et renforcer son sentiment d'efficacité

Développer des stratégies de prévention et d'adaptation :

- Renforcer la qualité et la dynamique des coopérations au sein de son environnement professionnel
- Stress relationnel, empathie et limites professionnelles
- Boîte à outils personnalisée

Préserver et favoriser sa motivation

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