

CATALOGUE DE FORMATIONS 2027

Répondre aux enjeux de santé mentale

NOTRE HISTOIRE

L'**association ALVE** s'engage depuis 2001 auprès des personnes vivant avec des troubles psychiques, développant ainsi une expertise reconnue dans le champ du handicap psychique à travers ses structures (Foyers de vie, résidences accueil, SAVS, SAMSAH, SAMAD, SAJ, GEM...) implantées en Centre-Val de Loire, Île de France et Normandie.

L'organisme de formation en santé mentale assure depuis 2020 les missions **d'information, de prévention et de déstigmatisation** à travers des actions de formation et de sensibilisation dispensées en **Ile de France et en région Centre-Val de Loire**.

NOTRE ENGAGEMENT

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

Nos interventions ont pour objectif de :

- **Sensibiliser le grand public** aux réalités des troubles psychiques et à l'importance de la santé mentale.
- **Lutter contre l'isolement** des personnes concernées et de leurs proches.
- Renforcer les compétences des professionnels du sanitaire et du social sur la **connaissance des publics et les bonnes pratiques**.
- Promouvoir la **santé mentale en entreprise** et auprès des collectivités en accompagnant les organisations dans la prise en compte du bien-être de leurs équipes, des compétences relationnelles et de la qualité de vie au travail.
- Développer les compétences individuelles et relationnelles à travers des formations favorisant la **qualité de vie, l'équilibre émotionnel et le mieux-vivre ensemble**.

NOTRE APPROCHE

Nos formations sont des outils pour **accompagner les organisations dans leurs enjeux de santé mentale**. Présentez-nous votre problématique de terrain et nous mobiliserons le·la formateur·ice dont l'expertise correspond le mieux à votre situation. Nos formateurs n'appliquent pas un programme figé ; **chaque intervention est ajustée à votre réalité**.

Sylvie, Laurence et Nicolas sont à votre écoute pour construire, avec vous, les réponses les plus pertinentes face aux évolutions de votre environnement.

“ La santé mentale reste un sujet difficile à traduire en actions concrètes. ”

“ Nos managers sont confrontés à des situations humaines difficiles. ”

“ Nous voulons un format spectacle ou événementiel. ”

“ Nous voulons faire évoluer nos pratiques professionnelles. ”

“ Nos collaborateurs manquent de repères sur les enjeux de santé mentale. ”

“ Nous constatons davantage de fatigue, de stress ou d'épuisement. ”

Quelle situation rencontrez-vous ?

“ Nous accueillons un public de plus en plus complexe ”

“ Nos équipes ont besoin de mieux communiquer. ”

Que se passe-t-il dans votre organisation aujourd'hui ?

“ Nous devons structurer notre politique de santé mentale au travail ”

“ Nous souhaitons développer de nouvelles approches d'accompagnement ”

“ Nous ne savons pas réagir face à une personne en souffrance psychique. ”

Les formations que nous proposons pour répondre à vos besoins :

Qualité de vie au travail :
la santé mentale à l'échelle de l'organisation et du management

Axe 1 : Construire une **culture de prévention** en entreprise

Axe 2 : **Outiller les managers** face aux situations sensibles

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

Accueillir les **publics fragilisés**
- secteur sanitaire et social -

Axe 5 : Comprendre les **problématiques** des publics pour **adapter sa posture**

Axe 6 : Enrichir sa pratique avec des **approches** et **outils** complémentaires

Informé, sensibiliser, mobiliser

AXE 7 : Sensibiliser par des approches **participatives** ou **innovantes**

Axe 8 : Se former aux **Premiers Secours en Santé Mentale** (PSSM)

Qualité de vie au travail :
la santé mentale à l'échelle
de l'organisation et du management

Axe **1** : Construire une **culture de prévention** en entreprise

Axe **2** : **Outiller les managers** face
aux situations sensibles

La santé mentale au travail ne relève pas uniquement des ressources individuelles. Elle dépend de l'organisation, des conditions de travail, des relations professionnelles et de la capacité des collectifs à repérer les situations de fragilité.

ALVE Formations accompagne les organisations dans la prévention, mais aussi dans les situations où les difficultés sont déjà présentes, avec une attention particulière portée aux pratiques managériales, de plus en plus confrontées à la souffrance de leurs collaborateurs.

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.

Accueillir les **publics fragilisés**
- secteur sanitaire et social -

Axe **5** : Comprendre les **problématiques**
des publics pour **adapter sa posture**

Axe **6** : Enrichir sa pratique avec des
approches et **outils** complémentaires

Faire évoluer les pratiques des professionnels du sanitaire et du social suppose de mieux comprendre les personnes accueillies, leurs besoins et les problématiques auxquelles elles peuvent être confrontées. Cela implique également de savoir ajuster sa posture aux différentes situations rencontrées.

Dans les secteurs sanitaire et social, la diversité et la complexité des situations appellent des repères et des outils adaptés. Cette catégorie propose des formations pour mieux comprendre les publics accompagnés et renforcer les compétences professionnelles au quotidien.

Informé, sensibiliser, mobiliser

AXE **7** : Sensibiliser par des approches
participatives ou **innovantes**

Axe **8** : Se former aux **Premiers Secours
en Santé Mentale** (PSSM)

La santé mentale concerne chacun d'entre nous et constitue un réel enjeu de santé publique. Diffuser de l'information contribue à faire évoluer les représentations, à réduire les tabous et les idées reçues. Cette catégorie rassemble des actions de sensibilisation et des formations permettant mieux comprendre les réalités psychiques, donner des repères, lutter contre la stigmatisation et savoir comment réagir lorsqu'une personne rencontre une difficulté.

Nous proposons différents niveaux d'intervention, de la sensibilisation à la formation, selon les publics, les objectifs et les contextes.

Qualité de vie au travail :
la santé mentale à l'échelle
de l'organisation et du management

Axe **1** : Construire une **culture de
prévention** en entreprise

Axe **2** : **Outiller les managers** face
aux situations sensibles

La santé mentale au travail ne relève pas uniquement
des ressources individuelles. Elle dépend de
l'organisation, des conditions de travail, des relations
professionnelles et de la capacité des collectifs à
repérer les situations de fragilité.

ALVE Formations accompagne les organisations dans
la prévention, mais aussi dans les situations où les
difficultés sont déjà présentes, avec une attention
particulière portée aux pratiques managériales, de
plus en plus confrontées à la souffrance de leurs
collaborateurs.

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 1 : Construire une **culture de prévention** en entreprise

Constat de terrain :

Les difficultés psychiques ne surviennent pas toujours de façon soudaine. Surcharge, perte de sens, tensions, isolement ou épuisement peuvent progressivement fragiliser les personnes et les collectifs. Cet axe permet de travailler sur les conditions qui favorisent la santé mentale au travail et sur les moyens organisationnels de prévenir les situations de dégradation. Ces formations peuvent s'inscrire dans une démarche globale de prévention des risques psychosociaux, de QVCT ou de sensibilisation des équipes. Il s'agit de mieux comprendre les enjeux de santé mentale, développer une culture commune de prévention, agir sur les facteurs de risque et donner des repères.

“

Je veux développer une culture commune autour de la santé mentale.
Je souhaite sensibiliser mes équipes.
Je voudrais éviter que les difficultés apparaissent.
Je veux agir pour la santé mentale de mes équipes.
Je veux prévenir les risques psychosociaux
Je ne savez pas par où commencer.
Je dois me mettre en conformité.
J'engage une démarche QVCT ...

”

Ce que nos formations changent concrètement :

Les managers et collaborateurs comprennent mieux les facteurs qui influencent la santé mentale.

Les équipes partagent des repères communs.

L'organisation développe une démarche plus cohérente de prévention et de qualité de vie au travail.

Santé mentale au travail • Prévention des RPS • QVCT • Ateliers de prévention • Sexisme • Harcellement • Obligations employeur • PSSM entreprise • Événements difficiles ...

Prévenir les Risques psychosociaux (RPS)

Les risques psychosociaux (RPS) représentent un enjeu majeur pour la santé des salariés mais aussi pour la performance des entreprises. La prévention des RPS est importante pour améliorer la qualité de vie au travail, réduire l'absentéisme et favoriser l'engagement professionnel. Identifier et prévenir les RPS dans son quotidien en repérant les leviers et outils qui permettent d'agir est nécessaire pour un environnement de travail positif et s'assurer une mise en conformité des entreprises sur leur responsabilité légale et sociale.

Objectifs

- Clarifier la notion de Risques Psychosociaux, le cadre légal et les facteurs de risques.
- 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

Profil des stagiaires

Directions, RH, Personnel d'encadrement...

Personnel affecté aux questions de prévention, IRP...

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)

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

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.

Les problématiques de santé mentale ont un impact sur la vie de l'entreprise :

- 1ère cause d'arrêt maladie de longue durée
- 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 particulièrement inquiétants et les conséquences pour les entreprises sont importantes : absentéisme, baisse de la performance, augmentation du stress, démotivation...

Objectifs

- Dédramatiser le sujet et 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

Plusieurs formats possibles : une demi journée ou plus selon les besoins repérés

La fresque du sexisme

Le sexisme peut s'exprimer de manière visible ou plus subtile dans les relations quotidiennes. Cet atelier participatif permet de mieux comprendre les mécanismes du sexisme ordinaire, de prendre conscience de ses différentes formes, de ses conséquences et des leviers d'action possibles.

les participants construisent une vision partagée du sujet et identifient des pistes concrètes pour favoriser des relations plus respectueuses et inclusives au sein de leur collectif.

Objectifs

Cette Fresque est un atelier avec l'objectif de :

- Sensibiliser et informer
- Susciter les discussions en levant les tabous
- Gagner en pouvoir d'agir pour enrayer la mécanique sexiste, notamment dans les organisations

Contenu

Un atelier d'intelligence collective pour détricoter la mécanique sexiste et se projeter vers plus d'égalité.

- Comprendre l'impact des stéréotypes de genre
- Identifier les dynamiques qui alimentent le cercle vicieux des inégalités
- Ouvrir des espaces de partage et cultiver l'écoute empathique

Intervenant·e

Animatrice formée et accréditée

Profil des stagiaires

Atelier accessible à tous, quel que soit le type de collectif

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

Les entreprises font face à une vigilance accrue concernant les risques de harcèlement, avec des enjeux juridiques majeurs. Cette formation aborde les outils juridiques et managériaux pour un environnement de travail serein, pour sécuriser l'entreprise et protéger les salariés en déployant des politiques de prévention et d'action concrètes.

Objectifs

- 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, 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

Mettre en place une politique RH en faveur des aidants

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.

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

Accompagner une équipe après un événement difficile

Un événement difficile, une situation de crise ou une succession d'événements indésirables peut laisser une forte empreinte émotionnelle sur une équipe et perturber son fonctionnement collectif. La thérapie brève MOSAIC®, orientée solution, fondée sur les neurosciences, propose un accompagnement collectif pour favoriser l'apaisement et retrouver des ressources pour faire face. Elle permet de restaurer la confiance et la capacité d'action du collectif.

Objectifs

- Favoriser l'apaisement émotionnel du collectif après un événement difficile
- Restaurer les ressources, la confiance et la capacité d'action de l'équipe
- Permettre au groupe de retrouver un fonctionnement collectif plus serein et de mieux faire face à d'éventuels événements similaires

Contenu

- À partir du vécu et des perceptions du groupe, avec la prise en compte des différentes réactions et perceptions suscitées par l'événement
- Régulation émotionnelle collective, reconnexion aux besoins et aux ressources de l'équipe, sans nécessiter de revenir en détail sur l'événement vécu
- Traitement de situations telles qu'un suicide, une agression, une restructuration, un changement important ou une répétition d'événements indésirables
- Possibilité d'Intégration d'un protocole d'urgence adapté aux situations nécessitant une intervention rapide

8 séances obligatoires de 1h30 à 2h groupe de 4 à 12 personnes.

Cette formation est complémentaire aux mesures de soutien ou de soin habituelles.

Axe 2 : **Outiller les managers** face aux situations sensibles

Constat de terrain :

Les managers sont régulièrement confrontés à des situations qui dépassent la seule organisation du travail : salarié en difficulté, retour après une absence, changement de comportement, conflit, situation de harcèlement ou souffrance psychique.

Ils peuvent se sentir démunis, hésiter sur la bonne posture ou craindre d'aller trop loin dans ce qui relève de leur rôle. Il s'agit d'apporter des repères pour mieux comprendre ces situations, trouver une posture adaptée, dialoguer et agir dans le cadre de ses responsabilités.

“ Nos managers ...
... se sentent en difficulté face à
la détresse psychique.
... sont en 1ère ligne face aux
difficultés de leurs collaborateurs.
... ne savent pas comment agir sans être intrusif.
... repèrent des signes de mal-être
sans savoir comment intervenir.
... aimeraient agir avec des repères
et une posture adaptée. ”

Ce que nos formations changent concrètement :

Vos managers gagnent en confiance et deviennent des relais capables de détecter les signaux précoces et de sécuriser le cadre de travail.
Ils disposent d'outils adaptés aux réalités du terrain pour mieux repérer, dialoguer, orienter et agir dans leur périmètre de responsabilité.
Leurs compétences sont enrichies en lien avec l'évolution des relations au travail.

Management et santé mentale • Fresque • Écoute active • Entretiens difficiles •
Prévention des RPS pour managers • Management bientraitant...

Une FRESQUE pour parler de Santé Mentale au travail Version Managers

Les managers sont en première ligne face aux enjeux de santé mentale : les leurs, et ceux de leurs équipes. 7 managers sur 10 sont confrontés au mal-être d'un collaborateur, et si 9 sur 10 estiment avoir un rôle à jouer dans l'accompagnement, 1 sur 2 craint de mal faire. Cette Fresque répond à ce double enjeu : préserver le bien-être du manager et lui donner des repères pour accompagner son équipe.

Objectifs

Cette Fresque est un atelier ludique collaboratif pour :

- Renforcer la prise de conscience de ses propres signaux d'alerte
- Outiller les managers pour repérer plus tôt les situations sensibles chez leurs collaborateurs
- Fournir une méthode concrète pour soutenir efficacement un collaborateur en difficulté
- Préserver la dynamique et la performance de l'équipe



**SANTÉ
MENTALE
POUR TOUS**

UNE FRESQUE POUR PARLER DE LA SANTÉ MENTALE
AU TRAVAIL

Contenu

- Travail d'intelligence collective et le partage de pratiques entre pairs à partir de situations réelles
- Méthode A.I.D.A.N.C.E.®, avec 7 cartes spécifiques à la posture managériale
- Création originale qui s'appuie sur un jeu de cartes pour construire une fresque commune tout en communiquant et en apprenant
- Contenus pensés spécifiquement pour les managers et validés par la Fédération nationale Santé Mentale France

Intervenant·e

Animatrice formée et accréditée par
Santé Mentale Pour Tous, fondateurs de cette
Fresque.

Management et santé mentale

La santé mentale est un enjeu stratégique pour la performance et la cohésion dans les organisations. Acquérir 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

- Dessiner les contours du malaise au travail en lien avec la santé mentale
- 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

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

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

Manager avec bientraitance : un levier de prévention et de cohésion

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

Durée

1 jour soit 7h de formation

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

Accueillir les **publics fragilisés**
- secteur sanitaire et social -

Axe **5** : Comprendre les **problématiques**
des publics pour **adapter sa posture**

Axe **6** : Enrichir sa pratique avec des
approches et **outils** complémentaires

Faire évoluer les pratiques des professionnels du
sanitaire et du social suppose de mieux comprendre
les personnes accueillies, leurs besoins et les
problématiques auxquelles elles peuvent être
confrontées. Cela implique également de savoir
ajuster sa posture aux différentes situations
rencontrées.

Dans les secteurs sanitaire et social, la diversité et la
complexité des situations appellent des repères et
des outils adaptés. Cette catégorie propose des
formations pour mieux comprendre les publics
accompagnés et renforcer les compétences
professionnelles au quotidien.

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 5 : Comprendre les **problématiques** des publics pour **adapter sa posture**

Constat de terrain :

Les professionnels du soin, du social, de l'éducation ou de l'accompagnement sont confrontés à des situations de plus en plus complexes. Troubles psychiques, vulnérabilités, handicaps, parcours de vie ou situations particulières peuvent nécessiter de nouveaux repères pour mieux comprendre ce qui se joue dans la relation.

Il s'agit de prendre du recul sur ce qui est observé, de mieux identifier les besoins et d'adapter son accueil, afin d'éviter les interprétations ou réactions inadaptées.

Cet axe rassemble les formations qui visent à mieux comprendre les réalités vécues par les publics accueillis et les problématiques auxquelles ils peuvent être confrontés, pour ajuster sa posture professionnelle... Parce que prendre du recul sur ses pratiques est aussi une compétence professionnelle.

“

Nous avons besoin de prendre du recul
sur nos pratiques.

Nos professionnels peuvent se sentir en
difficulté face à certains publics.

Nous avons besoin de formation
continue sur les publics spécifiques.

Les collaborateurs demandent plus des
repères pour faire face à la
complexité des parcours.

”

Ce que nos formations changent concrètement :

Les professionnels développent
leur capacité d'analyse, de coopération et
d'adaptation face aux situations rencontrées.

Ils peuvent proposer des réponses plus
pertinentes, qui diminuent le sentiment d'impuissance
et le risque de maltraitance non intentionnelle.

Troubles psychiques • Troubles du neurodéveloppement • Petite enfance • Handicap •
Vieillesse • Personnes victimes ou exposées aux violences...

Vieillessement et handicap psychique et/ou intellectuel

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 propose de comprendre les enjeux multidimensionnels du vieillissement, développer une posture adaptée à l'âge et renforcer la coordination des acteurs.

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

Handicap et petite enfance : repères pour les professionnels

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. Il s'agit de s'approprier les particularités du jeune enfant porteur de handicap.

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

Connaitre et comprendre les troubles du neuro-développement (TND)

La prise de conscience de l'impact des troubles du neuro-développement (Dys, TDAH, autisme...) est importante ces dernières années, mais ils restent méconnus. Acquérir des repères concrets sur les TND pour ajuster sa posture professionnelle et mettre en place des stratégies d'accueil adaptées nécessite de décrypter ces fonctionnements pour une meilleure inclusion mais aussi d'envisager la richesse qu'ils peuvent apporter au sein d'un collectif.

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 sa 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

La bientraitance au service d'un accompagnement de qualité

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

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

Cette formation vise à renforcer une posture professionnelle éthique et bienveillante pour faire de la relation d'aide un espace de confiance, de coopération et de sécurité.

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

Durée

1 jour soit 7h de formation

Accompagner les publics victimes de violences

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

Cette formation peut être déclinée selon le public : femmes, personnes en situation de handicap, personnes âgées

Objectifs

- Identifier les formes de violences et leurs spécificités selon le public
- Repérer les signes de maltraitance, en institution ou à domicile
- Adopter une posture éthique et une communication adaptée à chaque public
- Savoir alerter sans trahir la relation
- Connaître les réseaux et relais spécialisés pour orienter en sécurité

Contenu

Violences et repérage

- Typologie des violences et facteurs de vulnérabilité/aggravants
- Abus institutionnels, stratégies des agresseurs
- Outils d'analyse et grilles de repérage et étude de cas concrets

Accueil et posture

- Écoute active, relation de confiance, repérage des besoins exprimés et non exprimés
- Posture et communication adaptée (langage simplifié, supports visuels selon le public)
- Reconnaître ses limites et savoir orienter

Réparation et alerte

- Impacts des traumatismes et manifestations somatiques
- Distinguer inquiétude préoccupante et danger imminent
- Obligations légales, acteurs clés et numéros utiles

Accompagner les enfants exposés aux violences intrafamiliales

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 traumatiques selon l'âge
- Facteurs aggravants
- Analyse de récits et de ressentis d'enfants

Repérer 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

Accompagnement des personnes en souffrance psychique

Les spécificités liées au trouble psychique nécessitent une adaptation constante, au sein de structures qui sont parfois mises en difficulté par manque de connaissance ou de formation. Les manifestations des troubles, leur impact dans le quotidien et dans les relations sont des éléments essentiels pour adapter son accueil.

Cette formation vise à renforcer les compétences des professionnels dans le cadre du contexte particulier de l'accompagnement des projets et du quotidien des personnes concernées.

Objectifs

- Adapter sa posture d'accompagnement à la spécificité des troubles psychiques
- Prendre en compte l'impact des troubles sur le quotidien, les relations sociales et la capacité à adhérer à un projet
- Intégrer les paramètres environnementaux et évolutifs
- Comprendre les aspects limitants
- Savoir mobiliser les outils favorisant la communication et l'autodétermination
- Diminuer le sentiment d'impuissance du professionnel

Contenu

- Construire en considérant l'impact sur la motivation, l'absence de demande et d'envie
- Accompagner la gestion du stress, les stratégies d'évitement,
- Favoriser les relations sociales, accompagner les perceptions inhabituelles
- Comprendre le mécanisme d'addiction, informer sur la Réduction des Risques et des Dommages
- Repérer les freins et ressources possibles, dans le cadre d'un accompagnement social
- Utiliser le projet individualisé, percevoir les enjeux institutionnels et individuels
- Développer une communication adaptée, intégrer les principes du rétablissement et de l'autodétermination
- Identifier les ressources du territoire et renforcer ses pratiques d'accompagnement auprès des personnes en souffrance psychique

Posture et savoir-être des professionnels auprès de personnes âgées

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. Cette formation permet de construire des pratiques d'accompagnement adaptées et d'ajuster ses stratégies d'intervention auprès des personnes âgées vivant avec des troubles psychiques.

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

Analyse de la pratique professionnelle Auprès des professionnels de l'accompagnement

L'Analyse de la Pratique Professionnelle n'est pas de la supervision, ni de l'étude de situation, ni de la régulation d'équipe ni même encore de l'analyse institutionnelle. Elle se trouve cependant au carrefour de tout cela. Elle redonne du sens aux missions et du pouvoir à chacun, parce qu'elle permet de se repositionner concrètement en tant que personne et en tant que professionnel.

Objectifs

- Analyser et prendre du recul, à partir d'échanges structurés entre pairs
- Partager et mettre en commun les compétences et expériences afin d'enrichir les approches respectives
- Identifier des ressources et des appuis dans le groupe de pairs pour rompre l'isolement dans l'exercice professionnel
- S'approprier, selon les besoins repérés, des apports théoriques et des outils pédagogiques utiles à la pratique
- Élaborer et mettre en œuvre des ajustements concrets de la pratique, adaptés au contexte et à la singularité des participants et de l'équipe

Contenu

- Réunion de cadrage avec la Direction et échange avec les équipes (attentes, craintes, dynamique du groupe, adhésion à la démarche)
- Séances d'analyse de la pratique selon un cadre partagé, fondé sur quatre principes : confidentialité, humilité, disponibilité, subjectivité
- Animation adaptée au groupe et au secteur
- Apports théoriques et pratiques en soutien des échanges
- Bilan final avec les participants

Comprendre et accompagner la crise

Les professionnels du secteur médico-social peuvent être confrontés à des situations de crise, des processus évolutifs et non des événements isolés, où la souffrance psychique déborde les capacités habituelles d'ajustement de la personne. Mieux repérer les signaux, adopter une posture sécurisante et disposer d'outils de communication concrets permet de traverser ces moments sans s'y épuiser et sans céder aux idées reçues.

Objectifs

- Distinguer crise et urgence, déconstruire les idées reçues
- Situer une situation sur la courbe de crise et repérer ses signaux d'alerte
- Adopter une posture de prévention et de désescalade adaptée
- Mobiliser des outils de communication et d'accompagnement post-crise

Contenu

Comprendre la crise en santé mentale :

- Analyser et définir un comportement de crise
- Situer une situation de crise et ses grandes typologies (crise de nerfs, angoisse, désorganisation psychique, crise suicidaire...)

Repérer et prévenir :

- Étudier des cas concrets pour repérer les signaux d'alerte
- Appliquer la méthode du cadrage et s'approprier un outil d'évaluation du risque
- Construire un langage commun en équipe (atelier pratique)

Communiquer et accompagner :

- Mobiliser la Communication NonViolente et des techniques de désamorçage
- Élaborer les grandes lignes d'un plan de crise conjoint
- Repérer les limites de son champ de compétence et organiser le relais

Axe 6 : Enrichir sa pratique avec des **approches** et **outils** complémentaires

Constat de terrain :

Les métiers de l'humain nécessitent de disposer de méthodes et d'outils permettant d'ajuster concrètement ses pratiques et d'atteindre ses objectifs. Les professionnels peuvent ainsi enrichir leur boîte à outils, développer de nouvelles façons d'intervenir et diversifier leurs approches en fonction des situations rencontrées.

Cet axe propose des ressources complémentaires pour renforcer la qualité de l'accompagnement, la communication et la coopération avec les personnes accueillies.

“

J'ai besoin de compléter mes outils d'accompagnement.

J'aimerais diversifier ma façon d'intervenir.

J'aimerais développer la coopération avec les personnes accueillies.

Je cherche de nouveaux moyens pour entrer en relation.

”

Ce que nos formations **changent concrètement :**

Les professionnels acquièrent des méthodes et des outils directement mobilisables dans leur quotidien.

Elles permettent de diversifier les façons de communiquer, d'animer, de favoriser l'expression et la participation et de construire de nouvelles modalités d'accompagnement.

Collectif ou individuel • Compétences Psycho-sociales • Ecoute active • Activité physique adaptée • Pair-aidance • Techniques d'entretiens • Psychologie positive • Médiation...

Développer les Compétences Psychosociales (CPS) des personnes accompagnées

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 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 et leurs composantes
- Impact du développement 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

Mettre en place de l'activité physique adaptée aux publics accueillis

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

- Comprendre les effets bénéfiques du mouvement sur la santé physique, mentale et sociale des publics précaires ou en situation de handicap
- 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 les conditions d'accueil existantes

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
- Identification et levée des freins à la pratique chez les personnes : cadre législatif, contre-indications, 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, mise en place d'activités de retour au calme et de relaxation

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

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 bientraitante 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

Durée

1 jour soit 7h de formation

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

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

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'usager et mettre en place une relation de qualité, 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

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

Faire face aux comportements agressifs

Identifier les signaux précurseurs des comportements d'agressivité permet de désamorcer les tensions précocement pour garantir la sécurité de tous et restaurer un dialogue constructif. Cette formation permet d'acquérir des outils pour rétablir une communication positive, prévenir les situations difficiles et communiquer avec le processus de la Communication NonViolente au service d'une qualité de la relation.

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

Utiliser les médiations artistiques pour favoriser l'expression et le lien social

Les pratiques artistiques constituent de précieux supports pour favoriser l'expression, la confiance en soi, la participation et les relations au sein d'un groupe. Accessibles à tous, elles permettent de créer des espaces de rencontre et de valorisation particulièrement pertinents auprès de publics fragilisés.

Cette formation propose d'expérimenter différentes médiations artistiques et d'acquérir une méthodologie concrète pour concevoir des ateliers adaptés à son contexte professionnel.

Objectifs

- Découvrir et expérimenter des techniques artistiques accessibles à tous.
- Identifier les apports des médiations artistiques dans l'accompagnement de publics fragilisés.
- Adapter les activités proposées aux besoins, capacités et spécificités des personnes et aux objectifs définis
- Développer sa posture d'animation et concevoir un projet d'atelier structuré et pertinent

Contenu

- Les bénéfices de la création artistique dans l'accompagnement des personnes.
- Identification des besoins, freins et ressources
- Découverte et mise en pratique de médiations artistiques accessibles.
- Analyse des atouts, limites et points de vigilance de chaque technique.
- Adaptations possibles selon les publics et les objectifs visés
- Méthodologie de conception d'un projet d'atelier.
- Posture de l'animateur, gestion du groupe et imprévus
- Valoriser, évaluer et pérenniser les actions

sans prérequis de compétence artistique

Utiliser la psychologie positive lors des accompagnements

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

Cette formation permettra aux participants de :

- Découvrir la psychologie positive selon Seligman
- Mieux cerner et comprendre la personne accompagnée
- Accompagner en utilisant les forces et les réussites de la personne accompagnée
- Faciliter l'engagement 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

La pair-aidance

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

Médiation et dynamiques collectives en structure d'accueil

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

Informier, sensibiliser, mobiliser

AXE 7 : Sensibiliser par des approches
participatives ou **innovantes**

Axe 8 : Se former aux **Premiers Secours**
en Santé Mentale (PSSM)

La santé mentale concerne chacun d'entre nous et constitue un réel enjeu de santé publique. Diffuser de l'information contribue à faire évoluer les représentations, à réduire les tabous et les idées reçues. Cette catégorie rassemble des actions de sensibilisation et des formations permettant mieux comprendre les réalités psychiques, donner des repères, lutter contre la stigmatisation et savoir comment réagir lorsqu'une personne rencontre une difficulté.

Nous proposons différents niveaux d'intervention, de la sensibilisation à la formation, selon les publics, les objectifs et les contextes.

Les modalités qui concernent l'axe 7 (approches participatives) sont modulables et ajustables en fonction des demandes, de la taille des groupes et de l'objectif de l'intervention

Informations sur les formations PSSM

Modalités

Les formations PSSM sont réalisées en présentiel pour un groupe de 8 à 16 personnes.

Pédagogie participative : alternance théorie et pratique, mises en situation, travail en sous-groupe, jeu de rôle, exercices d'appropriation du plan d'action.

Un manuel est transmis à chaque participant pour approfondir son apprentissage après la formation.

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.

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

Attestation de secouriste en santé mentale

Financement

Non éligible CPF.

Possibilités éventuelles auprès des employeurs et des OPCO.

Tarif

Devis sur demande

AXE 7 : Sensibiliser par des approches **participatives** ou **innovantes**

Constat de terrain :

La santé mentale concerne chacun d'entre nous et constitue un réel enjeu de santé publique. Diffuser de l'information contribue à faire évoluer les représentations, à lever les tabous et réduire les idées reçues.

Ces interventions peuvent être proposés à différents publics et adaptés au contexte : grand public, collectivités, structures de prévention, entreprises, établissements ou événements.

Cet axe propose des alternatives à la formation, sous formats classiques ou innovants pour donner des repères, ouvrir le dialogue, faire réfléchir.

“

Je cherche un format court
pour lever les tabous.
Je souhaite sensibiliser un large public.
Je veux parler de la santé mentale lors
d'une journée ou semaine thématique.
J'aimerais un format événementiel.
Je veux donner des premiers repères
en favorisant l'échange.

”

Ce que nos interventions changent concrètement :

Les participants développent une
meilleure compréhension des
enjeux de santé mentale.

Les représentations évoluent et
les échanges deviennent plus faciles.
Faire évoluer les représentations est
souvent la première étape du changement.

Spectacle • journée thématique • Conférences • Fresque • Théâtre-forum • Ateliers •
Stands de sensibilisation • Événements • actions de prévention • Pause bien-être...

Une FRESQUE pour parler de Santé Mentale au travail

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

Contenu

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

- est basé sur l'intelligence collective
- 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

Intervenant·e

Animatrice formée et accréditée par Santé Mentale Pour Tous, fondateurs de cette Fresque.



**SANTÉ
MENTALE
POUR TOUS**

UNE FRESQUE POUR PARLER DE LA SANTÉ MENTALE
AU TRAVAIL

Profil des stagiaires

Atelier accessible à tous sans pré-requis

La fresque du sexisme

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 avec l'objectif de :

- Sensibiliser et informer
- Susciter les discussions en levant les tabous
- Gagner en pouvoir d'agir pour enrayer la mécanique sexiste, notamment dans les organisations

Contenu

Un atelier d'intelligence collective pour détricoter la mécanique sexiste et se projeter vers plus d'égalité.

- Comprendre l'impact des stéréotypes de genre
- Identifier les dynamiques qui alimentent le cercle vicieux des inégalités
- Ouvrir des espaces de partage et cultiver l'écoute empathique

Intervenant·e

Animatrice formée et accréditée

Profil des stagiaires

Atelier accessible à tous sans pré-requis



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 la thématique choisie. 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.



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.



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.



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.



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.



Conférences

- Pour informer, ouvrir le dialogue et donner envie d'agir, vous pouvez mettre en place une conférence autour de la santé mentale animée par l'un de nos intervenants.
- D'une durée d'1h à 2h, chaque conférence alterne apports théoriques, exemples concrets et temps d'échange avec la salle.
- Elle peut se tenir dans vos locaux, dans une salle des fêtes ou lors d'un événement de votre structure (journée qualité de vie au travail, semaine de la santé mentale, séminaire d'équipe...)



Animation de stand événementiel

- Forum, semaine de la QVCT, du handicap, de la Santé Mentale... : stimulez votre actualité 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.



Ateliers

- Pour mieux comprendre ou pour passer de la compréhension à la pratique, nous proposons des ateliers autour de la santé mentale : des temps d'échange, en petit groupe, où chacun expérimente et repart avec de meilleures connaissances et des outils simples à utiliser au quotidien.
- Explorez différentes approches pour que chacun y trouve son intérêt, autour d'une thématique précise.
- Participatifs et concrets, nos ateliers peuvent combiner exercices, mises en situation et partage d'expériences, ponctuellement ou de façon régulière.

Axe 8 : Se former aux **Premiers Secours** en **Santé Mentale** (PSSM)

Constat de terrain :

La santé mentale peut être fragilisée à différents moments de la vie et chacun peut être amené à se trouver face à une personne qui ne va pas bien. Les Premiers secours en santé mentale permettent d'acquérir des repères pour reconnaître les premiers signes de mal-être, savoir comment entrer en relation et orienter vers les ressources adaptées.

Cette catégorie rassemble les formations PSSM pour développer une meilleure connaissance de la santé mentale, apprendre à réagir face aux situations de crise ou de difficulté et adopter une posture d'aide adaptée, sans se substituer aux professionnels du soin. Nous pouvons également mettre en place des sessions de retour d'expérience.

“

Je souhaite que mes collaborateurs
puissent reconnaître des signes précoces.
J'ai peur de mal intervenir face à
quelqu'un qui va mal.
Je veux donner à mes collaborateurs les
moyens d'agir de façon précoce.
Je ne me sens pas légitime.
Nous voulons développer une
approche commune.

”

Ce que nos formations changent concrètement :

Elles permettent de développer
des réflexes adaptés pour apporter un
premier soutien, favoriser l'écoute et orienter
la personne vers les ressources appropriées.
Devenir secouriste en santé mentale, c'est
reconnaître que la santé mentale mérite la
même attention et le même soin que la santé physique.

Module standard • Module Jeunes • Plan d'action • Intervention précoce •
Déstigmatisation • Ecoute non jugeante ...

PREMIERS SECOURS EN SANTE MENTALE (PSSM)

La formation PSSM, d'une durée de 2 jours (14h) permet de mieux comprendre les troubles de santé mentale et les différentes crises qui peuvent survenir. Les futurs secouristes 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

- 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, attaques de panique, événements traumatiques, états sévères de psychoses, effets sévères liés à l'utilisation de substances

Intervenant.e



**Formateur
accrédité**

Premiers Secours
en Santé Mentale

Des formations ouvertes à tous, sur inscription individuelles, sont réalisées sur l'ensemble du Loiret chaque année. Le soutien de l'ARS Centre-Val de Loire permet de diminuer les frais d'inscription à 150€ au lieu de 250€ par personne, manuel compris. Prochaines dates et lien d'inscription directement sur alveformations.fr



Module STANDARD

Objectifs spécifiques

Le Module Standard s'adresse plutôt aux situations rencontrées chez l'adulte. Il vise à intervenir dans les situations de la vie quotidienne auprès d'un proche par exemple ou dans le cadre professionnel.

Une version du Module Standard existe pour s'adapter spécifiquement au monde du travail.

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

Contenu spécifique

Attaques de panique

Module JEUNES

Objectifs spécifiques

Le Module Jeunes est spécifiquement adaptée aux 11-21 ans. Il permet aux adultes qui vivent ou travaillent auprès d'adolescents et de jeunes majeurs de mieux repérer les signes de mal-être propres à cette période de vie et pour entrer en relation avec un jeune en difficulté.

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

Contenu spécifique

Auto-mutilations

La formation aux Premiers secours en santé mentale (PSSM) est un programme dont les droits d'exploitation sont détenus par PSSM France, unique détenteur de la licence MHFA® International sur le territoire national. À ce titre, l'utilisation de la marque et le déploiement des contenus sont strictement encadrés par l'association. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site officiel : www.pssmfrance.fr.

RETOUR D'EXPÉRIENCE :

Renforcer ses compétences relationnelles au service des PSSM

Objectifs

Favoriser 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.

Les sessions de retour d'expérience se déroulent sur une demi-journée, pour un groupe de 16 personnes maximum

Contenu

- Récolte des retours d'expérience des participants
- Prise en compte des difficultés liées à une expérience réelle ou à des freins envisagés...
- Réactivation des acquis des secouristes
- Collecte des bonnes pratiques
- Intelligence collective pour favoriser le soutien entre secouristes en situation réelle

Intervenant·e

Formatrice PSSM accréditée, compétence d'animation de retour d'expérience

Profil des stagiaires

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

DIFFERENTES PORTES D'ENTREE

Parce que les enjeux de santé mentale prennent des formes variées selon les contextes, nos interventions s'articulent autour de quatre grandes catégories :

- Qualité de vie au travail : prévenir et agir au niveau de l'organisation et du management.
- Coopérer et se préserver : mieux travailler ensemble et développer ses ressources.
- Accueillir les publics fragilisés : adapter ses pratiques et compléter ses outils.
- Informer, sensibiliser, mobiliser : donner des repères et développer le pouvoir d'agir.

Chaque organisation, chaque équipe et chaque public rencontre des réalités différentes. Nous vous accompagnons pour identifier la réponse la plus pertinente et construire une intervention adaptée à votre contexte.

“

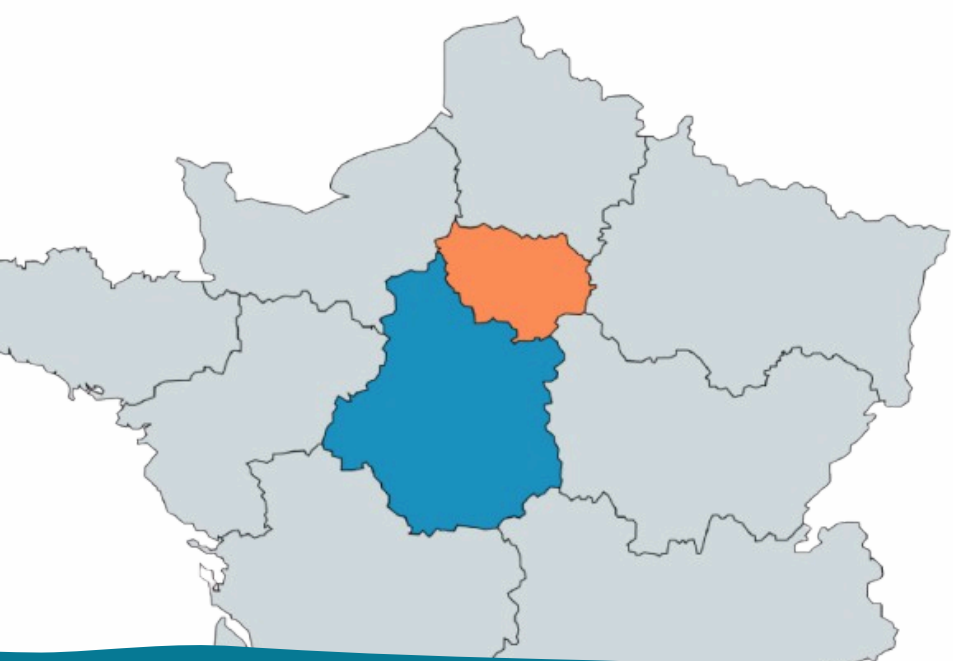
Je ne sais pas encore quelle
réponse serait la plus adaptée...
J'ai identifié un besoin, une difficulté
ou une problématique de terrain...
Nous sommes prêts à passer à l'action...
J'ai choisi la formation qui nous serait utile...
Notre projet de formation prend forme...
Notre choix est fait, nous souhaitons
aller plus loin...

”

VOS INTERLOCUTEURS

Sylvie Perichet, coordonnatrice
Laurence Barbier, assistante administrative
et Nicolas Pisani, assistant administratif et pédagogique

sont à votre écoute pour mettre
en place vos projets de formation.



ALVE Formations
Répondre aux enjeux de santé mentale

Organisme de formation
Santé Mentale et bien-être au travail

22 rue de Frédeville
45800 Saint-Jean-De-Braye
06 03 82 35 77

alveformations.fr
formations@alve.fr