

8 thématiques de formation

Cette catégorie travaille la posture relationnelle et le positionnement du professionnel : gestion des émotions, des conflits, du temps, communication et affirmation de soi... Autant de clés pour accompagner sereinement, quel que soit le niveau d'expérience.

Pour qui ? Tout professionnel de l'accompagnement souhaitant travailler sa posture et son positionnement relationnel, débutant ou expérimenté.

Pourquoi ces thèmes ? L'accompagnement de publics en difficulté expose à des situations émotionnellement exigeantes ; ces formations développent la capacité à réguler ses émotions, poser un cadre et communiquer avec justesse.

Pour les salarié(e)s : Plus de sérénité et de confiance dans les relations professionnelles, une meilleure gestion des situations tendues, et une prévention de l'usure professionnelle.

Pour l'employeur : Des équipes plus stables et moins exposées à l'épuisement professionnel, une meilleure qualité relationnelle en interne comme auprès des publics accompagnés.

POP1 - Émotions et posture professionnelle : décoder, réguler, décider

POP2 - Conflits et situations tendues : outils et repères pour accompagner sereinement

POP3 - Intelligence émotionnelle et CNV : deux leviers majeurs pour une communication réussie

POP4 - Temps, priorités, urgences : transformer la pression en méthode

POP5 - Garder le cap face aux tensions relationnelles : les clés de l'assertivité

POP6 - Entre implication et indifférence : trouver la juste posture d'accompagnant

POP7 - Cadrer sans dominer, accompagner sans céder

POP8 - Positionnement et relation : vos deux alliés pour une communication ajustée (inspiré de l'analyse transactionnelle)



RUBRIQUE : posture professionnelle – Code formation : POP1

Émotions et posture professionnelle : décoder, réguler, décider

À L'ISSUE DE LA FORMATION, VOUS SAUREZ :

- ♦ Comprendre les principes de fonctionnement des émotions et leur importance dans la posture professionnelle
- ♦ Identifier et décoder les signaux annonciateurs des émotions ressenties, pour apporter une réponse professionnelle cohérente
- ♦ Prendre en compte la double dimension émotionnelle en jeu dans l'accompagnement : les émotions de la personne accompagnée et celles de l'accompagnant
- ♦ Mobiliser des techniques de régulation des émotions adaptées aux situations d'entretien individuel et d'atelier collectif

DURÉE

2 jours (14 heures)

INFOS PRATIQUES

Prix : 1 400 €

Public : Professionnel(le) ou bénévole exerçant une mission d'accompagnement auprès de publics en difficulté

Prérequis : Aucun

Méthodes pédagogiques : Apports théoriques, réflexion collective, mises en situation, jeux de rôles, étude de cas pratiques, quizz.

Modalités d'évaluation des acquis : QCM, questionnaire, mises en situation, autre...

Accessibilité (PSH) : Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite / référent handicap / adaptations possibles

Contact : Carole Ribo
06 77 18 44 96
contact@formaetsens.fr

PROGRAMME

Comprendre le fonctionnement des émotions

- Principes de fonctionnement des émotions : mécanismes et fonction adaptative
- Importance de la prise en compte des émotions dans la posture professionnelle
- Liens entre émotions non régulées et usure professionnelle

Identifier et décoder les signaux émotionnels

- Les signaux d'annonce des émotions : indices verbaux, non-verbaux et corporels
- Décoder ces signaux pour comprendre ce qui se joue, chez soi et chez l'autre
- Apporter une réponse professionnelle cohérente et ajustée
- Mise en situation : repérage et décodage à partir de cas concrets

La double dimension émotionnelle dans l'accompagnement

- Les émotions de la personne accompagnée : les accueillir sans les subir
- Les émotions de l'accompagnant : conscience de soi, empathie, contagion émotionnelle
- Prévenir les risques d'usure professionnelle liés à la charge émotionnelle

Techniques de régulation émotionnelle en situation professionnelle

- Techniques de régulation en entretien individuel
- Techniques de régulation en atelier collectif
- Jeux de rôle et mises en situation
- Retour réflexif et élaboration d'un plan d'action personnel



RUBRIQUE : posture professionnelle – Code formation : POP2

Conflits et situations tendues : outils et repères pour accompagner sereinement

À L'ISSUE DE LA FORMATION, VOUS SAUREZ :

- ✦ Identifier les origines et les mécanismes d'une situation en tension ou de conflit dans un contexte d'accompagnement de publics.
- ✦ Repérer les paramètres essentiels à prendre en compte pour gérer un conflit, du point de vue du bénéficiaire comme de l'accompagnant.
- ✦ Mobiliser des techniques et outils de gestion de conflit pour désamorcer une situation tendue.
- ✦ Sécuriser sa posture professionnelle face aux situations à risque, en s'appuyant sur le cadre légal et les outils institutionnels.

PROGRAMME

Comprendre les origines et les mécanismes des situations en tension et de conflit

- Les différentes formes de tension et de conflit possibles lors d'un accompagnement
- Les facteurs déclencheurs propres au contexte
- Les étapes d'escalade, du désaccord à la situation de crise
- Distinguer tension passagère, conflit installé et situation de violence

Repérer les paramètres clés pour une gestion adaptée du conflit

- Le point de vue du bénéficiaire : besoins, vécu, sentiment d'injustice, mécanismes de défense
- Le point de vue de l'accompagnant : posture professionnelle, limites, charge émotionnelle, sécurité
- Le rôle des émotions dans la dynamique du conflit
- Le cadre de l'entretien : environnement, timing, présence d'un tiers

Mobiliser des techniques et outils de gestion de conflit

- Le modèle de Thomas-Kilman
- La méthode DESC pour formuler un désaccord ou une critique de façon constructive

Sécuriser sa posture professionnelle face aux situations à risque

- Le droit de retrait : cadre légal, conditions d'exercice et limites
- Le protocole interne de gestion des situations difficiles
- La charte de l'usager, un cadre de référence partagé avec le bénéficiaire
- L'après-incident : débriefing, soutien entre pairs et prévention de l'usure professionnelle

DURÉE

2 jours (14 heures)

INFOS PRATIQUES

Prix : 1 400 €

Public : Professionnel(le) ou bénévole exerçant une mission d'accompagnement auprès de publics en difficulté

Prérequis : Aucun

Méthodes pédagogiques : Apports théoriques, réflexion collective, mises en situation, jeux de rôles, étude de cas pratiques, quizz.

Modalités d'évaluation des acquis : QCM, questionnaire, mises en situation, autre...

Accessibilité (PSH) : Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite / référent handicap / adaptations possibles

Contact : Carole Ribo
06 77 18 44 96
contact@formaetsens.fr



RUBRIQUE : Posture professionnelle – Code formation : POP3

Intelligence émotionnelle et CNV : deux leviers majeurs pour une communication réussie

À L'ISSUE DE LA FORMATION, VOUS SAUREZ :

- ◆ Identifier les enjeux, les risques et les facteurs de réussite de la communication dans un contexte professionnel.
- ◆ Comprendre les principes fondamentaux de la communication non violente (CNV).
- ◆ Définir l'intelligence émotionnelle et ses composantes, et identifier des leviers pour la développer.
- ◆ Mobiliser l'intelligence émotionnelle et la CNV pour adapter sa communication selon les interlocuteurs (personnes accompagnées, collègues, hiérarchie, partenaires extérieurs).

DURÉE

2 jours (14 heures)

INFOS PRATIQUES

Prix : 1 400 €

Public : Professionnel(le) ou bénévole exerçant une mission d'accompagnement auprès de publics en difficulté

Prérequis : Aucun

Méthodes pédagogiques :

Apports théoriques, réflexion collective, mises en situation, jeux de rôles, étude de cas pratiques, quizz.

Modalités d'évaluation des acquis : QCM, questionnaire, mises en situation, autre...

Accessibilité (PSH) : Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite / référent handicap / adaptations possibles

Contact : Carole Ribo
06 77 18 44 96
contact@formaetsens.fr

PROGRAMME

La communication en situation professionnelle

- Enjeux et risques d'une communication professionnelle
- Facteurs de réussite pour une communication réussie
- Éléments perturbateurs pouvant nuire à une bonne communication

La communication non violente (CNV)

- Présentation et fondements de la communication non violente
- Principes de base et objectifs de la CNV

L'intelligence émotionnelle

- Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ? Définition et composantes
- Comment développer son intelligence émotionnelle
- Mettre l'intelligence émotionnelle au service de sa communication avec les personnes accompagnées

Adapter sa communication selon les interlocuteurs

- Spécificités de la communication avec :
 - ✓ les personnes accompagnées
 - ✓ les collègues
 - ✓ la hiérarchie
 - ✓ les partenaires extérieurs

Mise en pratique

- Étude de cas
- Jeux de rôles



RUBRIQUE : posture professionnelle – Code formation : POP4

Temps, priorités, urgences : transformer la pression en méthode

À L'ISSUE DE LA FORMATION, VOUS SAUREZ :

- ♦ Identifier ses propres mécanismes de gestion du temps et les facteurs générateurs de dispersion et de stress dans son activité d'accompagnement
- ♦ Distinguer l'urgent de l'important pour hiérarchiser ses priorités au quotidien, y compris face à des sollicitations multiples et imprévues
- ♦ Mobiliser des outils et méthodes concrets d'organisation et de planification adaptés à un poste d'accompagnant
- ♦ Développer des stratégies pour anticiper, prévenir et faire face sereinement aux situations d'urgence sans se laisser déborder

DURÉE

2 jours (14 heures)

INFOS PRATIQUES

Prix : 1 400 €

Public : Professionnel(le) ou bénévole exerçant une mission d'accompagnement (assistant(e) social(e), éducateur/trice, conseiller/ère en insertion professionnelle...) ayant à gérer plusieurs priorités et à faire face régulièrement à des situations d'urgence

Prérequis : Aucun

Méthodes pédagogiques : Apports théoriques, réflexion collective, mises en situation, jeux de rôles, étude de cas pratiques, quizz.

Modalités d'évaluation des acquis : Quizz de connaissances, mises en situation, auto-positionnement en début et fin de formation

Accessibilité (PSH) : Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite / référent handicap / adaptations possibles

Contact : Carole Ribo
06 77 18 44 96
contact@formaetsens.fr

PROGRAMME

Comprendre son rapport au temps et aux priorités

- Repérer ses propres habitudes et ses « voleurs de temps »
- Comprendre les mécanismes du stress liés à la surcharge et à l'urgence
- Distinguer urgence réelle et urgence ressentie

Prioriser et organiser son activité

- Méthodes de priorisation des tâches
- Gérer les sollicitations multiples et les imprévus sans perdre le fil de son activité

Faire face aux situations d'urgence

- Repérer les signaux d'alerte, anticiper et faire face sereinement aux urgences récurrentes
- Adopter une posture professionnelle ajustée : savoir déléguer, passer le relais et poser ses limites
- Intégrer l'intelligence artificielle comme levier d'efficacité professionnelle



RUBRIQUE : posture professionnelle – Code formation : POP5

Garder le cap face aux tensions relationnelles : les clés de l'assertivité

À L'ISSUE DE LA FORMATION, VOUS SAUREZ :

- ✦ Identifier ses propres réactions émotionnelles et ses mécanismes de fonctionnement face aux publics en difficulté ou en souffrance.
- ✦ Distinguer les différentes postures de communication et repérer les situations qui fragilisent sa posture professionnelle.
- ✦ S'approprier des techniques de communication assertive pour poser un cadre, exprimer un refus ou gérer les tensions avec les personnes accompagnées.
- ✦ Développer des stratégies de préservation de son équilibre émotionnel pour exercer durablement sans subir les publics accompagnés.

DURÉE

2 jours (14 heures)

INFOS PRATIQUES

Prix : 1 400 €

Public : Professionnel(le) ou bénévole exerçant une mission d'accompagnement auprès de publics en difficulté

Prérequis : Aucun

Méthodes pédagogiques : Apports théoriques, réflexion collective, mises en situation, jeux de rôles, étude de cas pratiques, quizz.

Modalités d'évaluation des acquis : QCM, questionnaire, mises en situation, autre...

Accessibilité (PSH) : Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite / référent handicap / adaptations possibles

Contact : Carole Ribo
06 77 18 44 96
contact@formaetsens.fr

PROGRAMME

Comprendre l'assertivité et ses enjeux dans la relation d'accompagnement

- Les 4 attitudes de communication
- Repérer ses propres tendances et ses zones de vulnérabilité face aux publics en souffrance
- Les enjeux de la posture assertive : se protéger tout en préservant la qualité de la relation d'aide

Développer sa stabilité émotionnelle face aux publics en difficulté

- Comprendre les mécanismes en jeu : charge émotionnelle, résonance avec la souffrance de l'autre, stress
- Techniques de régulation émotionnelle, de métacommunication et de prise de recul en situation
- Prévenir l'usure professionnelle et les risques d'épuisement

S'outiller pour une communication assertive au quotidien

- Techniques de communication assertive : méthode DESC, formulation de limites, expression d'un refus
- Faire face aux comportements difficiles (agressivité, manipulation, déni) sans perdre sa posture professionnelle
- Mises en situation et entraînement à partir de cas concrets apportés par les participants



RUBRIQUE : Posture professionnelle – Code formation : POP6

Entre implication et indifférence : trouver la juste posture d'accompagnant

À L'ISSUE DE LA FORMATION, VOUS SAUREZ :

- ♦ Identifier sa posture d'accompagnement dominante et repérer ses effets dans la relation d'aide.
- ♦ Distinguer les rôles, fonctions et responsabilités de l'accompagnant vis-à-vis de la personne accompagnée et de l'institution.
- ♦ Repérer les limites de son champ d'intervention face à la diversité des profils rencontrés en insertion sociale et/ou professionnelle.
- ♦ Expérimenter des repères concrets pour ajuster sa posture et poser un cadre clair, dans le respect de l'autonomie de la personne accompagnée.

DURÉE

2 jours (14 heures)

INFOS PRATIQUES

Prix : 1 400 €

Public : Professionnel(le) ou bénévole exerçant une mission d'accompagnement auprès de publics en difficulté

Prérequis : Aucun

Méthodes pédagogiques : Apports théoriques, réflexion collective, mises en situation, jeux de rôles, étude de cas pratiques, quizz.

Modalités d'évaluation des acquis : QCM, questionnaire, mises en situation, autre...

Accessibilité (PSH) : Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite / référent handicap / adaptations possibles

Contact : Carole Ribo
06 77 18 44 96
contact@formaetsens.fr

PROGRAMME

Comprendre les postures d'accompagnement

- Enjeux et fondements de la relation d'accompagnement social, éducatif et professionnel
- Les grandes postures : sauveur, sachant, mentor, évitant, permissif...
- Autodiagnostic : repérer sa posture dominante et ses zones de vigilance

Rôles, fonctions et responsabilités de l'accompagnant

- Accompagner, aider, faire à la place : où placer le curseur ?
- Cadre légal et institutionnel : mandat, missions et limites du métier vis-à-vis de la personne et de l'institution

Ajuster sa posture face à la diversité des publics

- Typologie de profils rencontrés en insertion (désengagement, dépendance, résistance, urgence sociale...)
- Repérer les situations à risque de débordement de rôle et les leviers pour poser un cadre sécurisant

Consolider une posture professionnelle ajustée

- Outils de prise de recul et d'auto-régulation de sa posture au quotidien
- Plan d'action individuel : les ajustements à mettre en œuvre dans sa pratique



formaetsens.fr

06 77 18 44 96

contact@formaetsens.fr

RUBRIQUE : Posture professionnelle – Code formation : POP7

Cadrer sans dominer, accompagner sans céder

À L'ISSUE DE LA FORMATION, VOUS SAUREZ :

- ♦ Analyser les mécanismes de l'autorité et les différents types de transgressions rencontrés dans l'accompagnement social et professionnel
- ♦ Faire le point sur sa posture professionnelle actuelle face aux transgressions et identifier ses marges de progression
- ♦ Mobiliser des outils et techniques de recadrage et de communication pour poser un cadre clair sans rompre la relation d'accompagnement
- ♦ Adopter une posture de type « coaching » qui soutient le pouvoir d'agir de la personne accompagnée tout en garantissant le respect des engagements

PROGRAMME

Autorité, cadre et transgressions dans la relation d'accompagnement

- Distinguer autorité, autoritarisme et laisser-faire
- Les différentes formes de transgressions : non-respect des engagements, dépassement des droits, manquement aux devoirs
- Le rôle et les enjeux du cadre dans la relation d'accompagnement

Repérer et ajuster sa posture professionnelle

- Auto-diagnostic de ses pratiques actuelles face aux transgressions
- Les sources de légitimité de l'autorité (statutaire, relationnelle, expertise)
- Repérer ses propres freins : évitement, sur-réaction, désir de plaire

Outils et techniques de recadrage

- Techniques de communication assertive et de recadrage bienveillant
- Le rappel au cadre : méthodes et posture à adopter
- Gérer les tensions et désamorcer les situations conflictuelles

Soutenir le pouvoir d'agir de la personne accompagnée

- Principes du pouvoir d'agir (empowerment) et posture de coach
- Construire des règles co-élaborées et responsabilisantes
- Mise en situation, jeux de rôles et plan d'action individuel

DURÉE

2 jours (14 heures)

INFOS PRATIQUES

Prix : 1 400 €

Public : Professionnel(le) ou bénévole exerçant une mission d'accompagnement auprès de publics en difficulté

Prérequis : Aucun

Méthodes pédagogiques : Apports théoriques, réflexion collective, mises en situation, jeux de rôles, étude de cas pratiques, quizz.

Modalités d'évaluation des acquis : QCM, questionnaire, mises en situation, autre...

Accessibilité (PSH) : Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite / référent handicap / adaptations possibles

Contact : Carole Ribo
06 77 18 44 96
contact@formaetsens.fr



RUBRIQUE : Posture professionnelle – Code formation : POP8

Positionnement et relation : vos deux alliés pour une communication ajustée (inspiré de l'analyse transactionnelle)

À L'ISSUE DE LA FORMATION, VOUS SAUREZ :

- ✦ Identifier les différentes postures relationnelles mobilisées dans l'accompagnement, et repérer sa posture spontanée face aux personnes en insertion sociale et/ou professionnelle
- ✦ Analyser la dynamique des échanges avec les personnes accompagnées, pour comprendre l'origine des tensions, incompréhensions ou blocages relationnels
- ✦ Distinguer les positionnements relationnels qui favorisent une relation de confiance de ceux qui la fragilisent (jugement, sur-protection, retrait, sauvetage...)
- ✦ Ajuster sa posture professionnelle en fonction du profil et de la situation de la personne accompagnée, pour favoriser une communication respectueuse et propice à l'autonomisation

DURÉE

2 jours (14 heures)

INFOS PRATIQUES

Prix : 1 400 €

Public : Professionnel(le) ou bénévole exerçant une mission d'accompagnement auprès de publics en difficulté

Prérequis : Aucun

Méthodes pédagogiques : Apports théoriques, réflexion collective, mises en situation, jeux de rôles, étude de cas pratiques, quizz.

Modalités d'évaluation des acquis : QCM, questionnaire, mises en situation, autre...

Accessibilité (PSH) : Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite / référent handicap / adaptations possibles

Contact : Carole Ribo
06 77 18 44 96
contact@formaetsens.fr

PROGRAMME

Comprendre les postures relationnelles dans l'accompagnement

- Repérer les différents registres de communication mobilisés face à une personne accompagnée
- Identifier sa posture spontanée et ses effets sur la relation d'accompagnement
- Faire le lien avec des situations concrètes rencontrées auprès des publics en insertion

Décoder la dynamique des échanges

- Comprendre comment une posture appelle une réponse en miroir chez l'interlocuteur
- Repérer les échanges fluides et les échanges sources de tensions ou d'incompréhensions
- Identifier les messages implicites dans la communication avec les personnes accompagnées

Ajuster son positionnement professionnel

- Distinguer les positionnements qui favorisent la confiance de ceux qui la fragilisent
- Construire une posture de considération mutuelle propice à l'autonomisation
- Dégager des pistes concrètes d'ajustement de sa pratique professionnelle

FORMA & SENS

Ensemble, construisons LE parcours dont vous avez besoin

Chaque formation présentée dans ce catalogue peut être adaptée à votre structure, votre public et vos contraintes de calendrier.

Vous n'avez pas trouvé la formation dont vous avez besoin ?
Contactez-moi, nous la construirons ensemble, sur mesure !

Carole Ribo

06 77 18 44 96

contact@formaetsens.fr

formaetsens.fr

Merci pour votre confiance.