



CATALOGUE DE FORMATIONS 2026

Développer les compétences relationnelles au travail au service de tous

Formations pour les secteurs Marchands et Non-Marchands

Ma conviction : les relations humaines sont au cœur de la réussite

Dans un monde du travail en constante évolution, la qualité des relations professionnelles est pour moi le principal levier d'engagement, de créativité et de résilience collective.

Forte de plus de 15 ans d'expérience dans l'accompagnement d'équipes, mon approche, inspirée par la Communication NonViolente (CNV), est résolument pratique et centrée sur vos réalités professionnelles. Je ne propose pas de recettes miracles, mais des clés concrètes pour transformer les tensions en dialogue, les défis en coopération et le potentiel individuel en succès collectif.

Valérie Brooms

Formatrice en CNV - Sociologue

3 axes de formations



Communiquer

Pour des échanges fluides, authentiques et constructifs

- **Sensibilisation à la Communication NonViolente**
Comprendre le rôle des émotions et des besoins lors de situations tendues
- **Ecouter pour comprendre ce que vivent les autres**
- **Se parler – sortir des non-dits en situations sensibles**
Être assertif sans être un dragon pour autant



Prévenir les risques psychosociaux

Pour préserver l'énergie, la sérénité et l'engagement de vos équipes

- **Dénouer et prévenir les conflits en grâce à la CNV (Module de base)**
- **Poser ses limites, dire “non” pour éviter l'épuisement professionnel**
- **Faire face à l'agressivité**
- **Victime - sauveur - bourreau.**
Sortir de dynamiques relationnelles tendues qui se répètent



Travailler en équipe

Pour soutenir, se ressourcer, inspirer

- **Dénouer les situations insatisfaisantes au travail grâce à la CNV (Module de base)**
- **Donner des feedbacks constructifs pour mieux coopérer**
- **Prendre des décisions difficiles**
Accompagnement sur-mesure
- **Supervision d'équipe**
Accompagnement sur-mesure



COMMUNIQUER

Sensibilisation à la Communication Non Violente (CNV)

Comprendre le rôle des émotions et des besoins lors de situations tendues.

Objectifs :

- Découvrir comment les balises de la CNV peuvent nous aider à mieux nous comprendre mutuellement.
- Voir l'impact des pièges habituels que nous rencontrons lorsque nous communiquons.

Contenu :

Via l'exploration de situations concrètes de la vie quotidienne.

- Comprendre les fondements de la CNV : un cadre concret pour mieux se comprendre.
- Détecter les obstacles à la communication : jugements, reproches, langage flou...
- Identifier ce qui freine voire coupe l'envie de coopérer.
- Voir les tensions et les désaccords sous un angle plus constructif.

Bénéfices :

Mieux comprendre les tensions, voir ce qui favorise le vivre-ensemble professionnel

Infos pratiques



1 jour.



Pour tout·e professionnel·le souhaitant découvrir la CNV de façon pratique



Accessible sans prérequis



24 mars ou 12 mai 2026 à Ath



ou **sur mesure** pour votre équipe

Ecouter pour comprendre ce que vivent les autres et mieux coopérer

Objectif :

- Développer ses capacités d'écoute empathique tout en laissant les usagers être acteurs de leur vie

Contenu :

Via l'exploration de situations concrètes vécues :

- Prendre conscience de notre manière habituelle d'écouter et voir comment développer son empathie (envers soi et les autres)
- Voir à quels besoins la personne tente de répondre en formulant sa demande
- S'exercer à reformuler, à clarifier ce que la personne me dit et qui est important pour elle pour qu'elle se sente entendue, prise en compte
- Voir comment soutenir la personne et l'aider à clarifier ce qu'elle pourrait faire ou demander pour répondre à ses besoins si je ne peux répondre à sa demande initiale

Bénéfices :

Etre plus efficient dans ses interventions, développer la confiance en soi des usagers, leur autonomie. Développer un climat de travail plus serein qui facilite la coopération.

Infos pratiques

 1 jour

 Tout·e professionnel·le en contact avec des usagers ou travaillant en équipe

 **Accessible après la sensibilisation en CNV d'1 jour**

 **22 mai 2026 à Ath**

 **ou sur mesure pour votre équipe**

Se parler – sortir des non-dits en situations sensibles

Être assertif sans être un dragon pour autant

Objectifs :

- Apprendre à s'exprimer clairement et respectueusement, même quand c'est délicat. Préserver la relation sans fuir les désaccords.
- Créer un climat d'authenticité et de sécurité relationnelle.

Contenu :

Via l'exploration de situations concrètes en relation avec une personne

- Dire ce qui ne me convient pas de manière ferme et respectueuse
- Discerner ce qui est important pour l'exprimer clairement
- Faire des demandes qui donnent envie d'y répondre avec enthousiasme sans être dans la manipulation ou l'instrumentalisation.

Bénéfices :

Favoriser l'expression responsable, renforcer la confiance dans l'équipe, être plus efficient.

Infos pratiques



1 jour

 Personnes souhaitant améliorer la qualité de leur communication interpersonnelle. Équipes confrontées à des blocages dans la communication.



Accessible après le module de base CNV de 2 jours



30 juin 2026 à Ath



ou sur mesure pour votre équipe



PREVENIR LES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX

Dénouer et prévenir les conflits grâce à la CNV (Module de base)

Objectifs :

- Prendre conscience de ce qui déclenche les conflits
- Avoir plus de moyens pour pouvoir réagir plus sereinement en cas de conflits
- Développer des compétences concrètes pour désamorcer les tensions, restaurer le dialogue avec les usagers ou entre collègues (sans prendre sur soi, ni exploser)

Contenu :

Via l'exploration de situations conflictuelles vécues

- Comprendre les fondements de la CNV : un cadre concret pour mieux se comprendre.
- Voir les obstacles et habitudes qui nous empêchent de nous comprendre et de collaborer
- Voir les points communs au-delà des désaccords pour trouver des solutions concrètes pour sortir de l'impasse

Bénéfices :

Favoriser un climat de travail plus serein

Infos pratiques

 **2 jours**

 Tout·e professionnel·le en lien avec des publics en difficulté ou travaillant en équipe.

 **Accessible sans prérequis**

 **27 et 28 mai à Ath**

 **sur mesure** pour votre équipe

Poser ses limites, dire “non” pour éviter l’épuisement professionnel

Objectifs :

- Identifier ses limites, apprendre à dire « non » avec bienveillance, préserver son engagement sans s’épuiser.
- Apprendre à protéger ses ressources sans culpabiliser.

Contenu :

- Développer la culture de l’auto-empathie au quotidien
- Voir pourquoi c’est difficile pour moi de dire “non”, de poser des limites, de fixer des priorités
- Écouter ses propres limites avec bienveillance et les exprimer avec clarté et fermeté
- Apprendre à exprimer son inconfort, ce qui rend mal à l’aise, ce qui est important pour soi
- Accueillir l’impact éventuel du fait d’exprimer ses limites

Bénéfices :

Se respecter, s’écouter, retrouver de l’énergie, éviter la perte de motivation, prendre soin de la qualité relationnelle sur le long terme.

Infos pratiques



1 jour



Professionnel·les exposé·es
à la surcharge émotionnelle



**Accessible après le module
de base CNV de 2 jours**



9 juin 2026 à Ath



ou sur mesure pour votre
équipe

Faire face à l'agressivité

Objectif :

- Pouvoir accueillir les émotions fortes et développer ses ressources émotionnelles et relationnelles

Contenu :

Via l'exploration progressive de situations générant de fortes émotions

- Discerner ce qui se passe au niveau de son environnement pour réagir de manière adéquate
- Voir comment la Théorie polyvagale nous aide à comprendre nos états émotionnels
- Découvrir ce que la colère révèle d'important à entendre et accueillir.
- Pouvoir dire stop pour se protéger et reprendre la discussion à un moment plus propice
- Poser des limites de manière ferme et respectueuse
- Gérer l'impact

Bénéfices :

Gagner en stabilité émotionnelle et en recul face aux situations de crise

Infos pratiques

 **2 jours**

 Professionnel·les en contact avec des publics en détresse, confronté·es à des situations émotionnellement intenses ou à des relations tendues avec les bénéficiaires ou en équipe.

 **Accessible après le module de base CNV de 2 jours**

 **3 et 4 juin 2026 à Ath**

 **ou sur mesure pour votre équipe**

Victime - Sauveur - Bourreau

Sortir de dynamiques relationnelles tendues qui se répètent

Objectifs :

- Identifier les jeux psychologiques pour se préserver
- Comprendre les dynamiques relationnelles, identifier les signaux d'alarme
- Sortir de dynamiques relationnelles qui nous plombent
- Pouvoir incarner une posture professionnelle qui permet d'être responsable et respectueux·se

Contenu :

Via l'exploration de situations relationnelles problématiques

- Comprendre et ressentir la dynamique qui se joue dans le triangle dramatique de Karpman à partir des postures de Victime – Sauveur – Bourreau.
- Prendre conscience des options possibles pour reprendre ses responsabilités
- Expérimenter plusieurs façons de sortir du jeu grâce à la CNV

Bénéfices :

Eviter ou sortir des jeux de pouvoir inconscients et retrouver de l'énergie au service des projets portés avec d'autres personnes.

Infos pratiques



2 jours



Professionnel·les
confronté·es à des
situations répétitives tendues



**Accessible après le
module de base CNV de
2 jours**



2ème semestre 2026 à Ath



**ou sur mesure pour votre
équipe**



TRAVAILLER EN EQUIPE

Dénouer les situations insatisfaisantes au travail grâce à la Communication NonViolente (Module de base)

Objectifs :

- Clarifier des situations inconfortables pour voir quelles actions poser concrètement.
- Avoir plus de moyens pour répondre de manière appropriée en cas de mécontentement.

Contenu :

Via l'exploration de situations insatisfaisantes qui préoccupent, restent en tête ou qui peuvent se reproduire à l'avenir

- Comprendre les fondements de la CNV : un cadre concret pour mieux se comprendre.
- Identifier certains automatismes de communication qui freinent la coopération.
- Voir plus clairement ce qui est en jeu et trouver des pistes d'actions concrètes à mettre en œuvre.
- Tester différentes façons de communiquer y compris dans des situations inconfortables.

Bénéfices :

Prendre du recul, mieux se comprendre, avoir plus de moyens pour communiquer et travailler sereinement.

Infos pratiques



2 jours



Pour tout·e professionnel·le souhaitant augmenter ses compétences relationnelles



Accessible sans prérequis



21 et 22 avril 2026 à Ath

ou **sur mesure** pour votre équipe



Donner des feedbacks constructifs

pour mieux coopérer

Objectif :

- Apprendre à formuler un retour clair, respectueux et mobilisateur.
- Apporter de la reconnaissance pour ce que les personnes font concrètement et ce que cela apporte au niveau personnel ou collectif
- Développer une culture du retour d'expérience constructive.

Contenu :

Via des mises en situation concrète :

- S'entraîner à donner un feedback constructif en 4 étapes : observation, impact, besoin, suggestion
- Dire concrètement ce que la personne a fait, les besoins non rencontrés et ce qu'elle pourrait faire autrement.
- Sentir la différence d'impact entre un feedback descriptif basé sur l'expression des besoins et l'énonciation d'une erreur.

Bénéfices :

Mieux se comprendre, reconnaître et prendre en compte les forces de l'équipe. Favoriser un climat de travail constructif qui donne envie de collaborer.

Infos pratiques



1 jour



Manager ou professionnel·le amené·e à collaborer en équipe



Accessible après le module de base CNV de 2 jours



3 juillet 2026 à Ath



ou sur mesure pour votre équipe

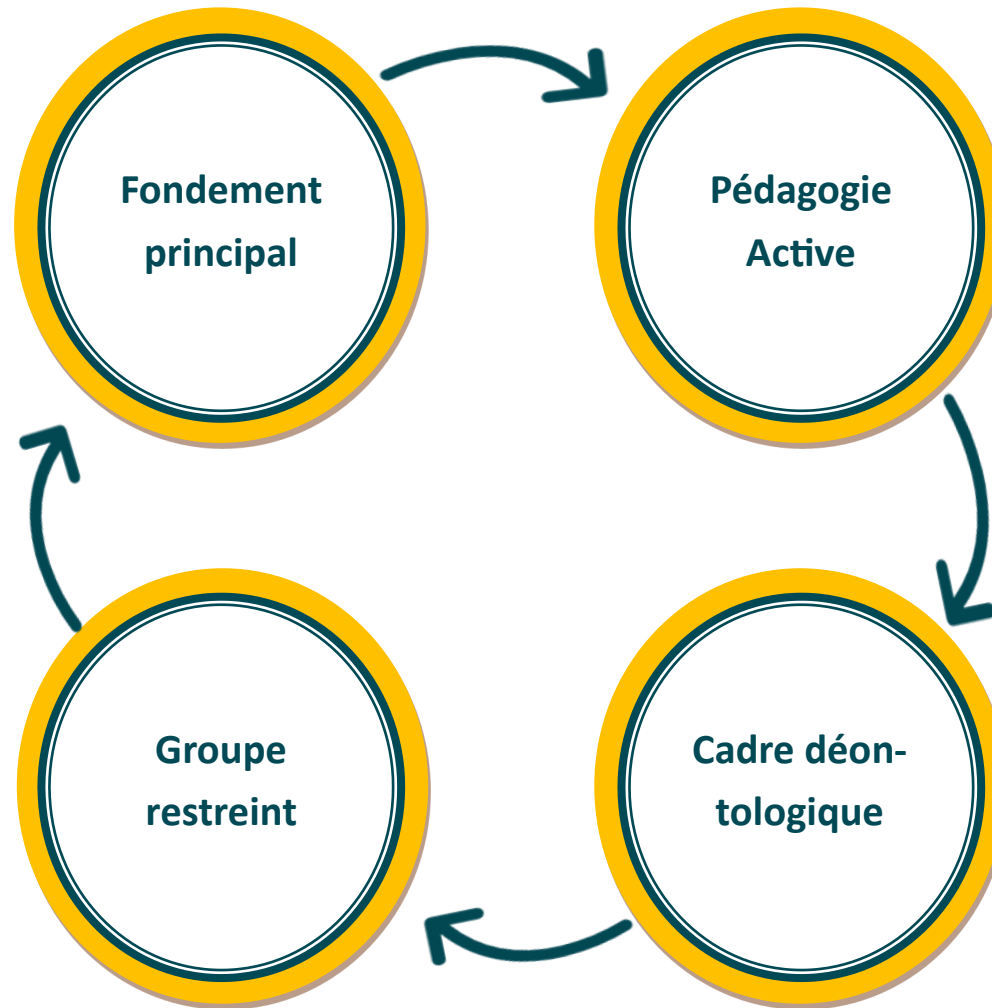
Méthodologie et cadre d'intervention

Fondement principal :

Formations basées sur l'expérimentation pratique de la **Communication NonViolente** développée par M. Rosenberg

Groupe restreint :

6 à 9 personnes pour assurer la qualité de l'accompagnement
Possibilité de co-animation en cas de groupe plus important



Pédagogie active :

Alternance d'apports théoriques, de mises en situation pratiques à partir de situations amenées par les participant.es

Cadre déontologique :

Cadre rigoureux favorisant la confiance, la connaissance de soi, l'écoute, l'expression authentique sans jugement
Confidentialité des échanges
Suivi possible sur demande



Construisons ensemble un projet intégré à votre plan de formation

Toutes les formations peuvent être adaptées à vos besoins spécifiques et organisées dans votre structure.

Analysons ensemble vos enjeux pour co-construire le programme le plus pertinent pour vous.



Valerie@formation-vivance.be



+32 473 / 65 89 07

Prix Non Marchand : 150 € TTC / jour / personne

Prix PME : 180 € HTVA / jour / personne

Prix Grande entreprise : 260 € HTVA / jour / personne



Formulaire de contact et d'inscription via www.formation-vivance.be

Local de formation à 5 minutes de la gare d'Ath

Smart

Productions Associées asbl - BE 0896 755 397

Formateurs Associés asbl - BE 0654 785 434