

**Formations ~ Accompagnements
pour prendre soin de soi, des relations au travail et éviter
l'épuisement professionnel.**

**Processus inspiré du travail de M. Rosenberg, fondateur de
la Communication Non Violente.**

Nous faisons tous de notre mieux mais la bonne volonté ne suffit pas.

Comment faire pour tenir sur le long terme, pour ne pas s'épuiser, se décourager, pour rester bienveillant et coopérer avec enthousiasme même lors de situations difficiles (incompréhension, inconforts, conflits...) ?

L'intention des formations Vivance est de prendre du temps pour s'écouter, voir ce qui se passe pour agir ensuite en accord avec ses valeurs afin d'éviter l'épuisement professionnel.

Il s'agit de prendre conscience de nos modes de pensées habituels, de nos croyances qui souvent nous éloignent de notre aspiration à pouvoir vivre des relations égalitaires, inclusives et respectueuses de chacun.e.

Les formations que je vous propose permettent d'appréhender de manière dynamique ce qui se passe via des situations concrètes de votre réalité de terrain.

Les formations visent à prévenir l'épuisement professionnel, à apaiser les conflits, à soutenir le travail d'équipe, les collaborations.

Si nous voulons préserver notre énergie pour soutenir les autres, pour s'impliquer dans un travail au service des usagers (qui parfois vivent eux aussi des situations extrêmement difficiles), il est essentiel de prendre soin de soi et de se respecter.

Le chemin que je vous propose commence par là.

Formations 2025 – Valérie Brooms

- ❖ Dénouer les conflits dans les équipes, avec les usagers pour retrouver de la sérénité
- ❖ Faire face aux réactions déstabilisantes comme la colère, la culpabilité, les accusations lors d'échanges professionnels entre collègues, collaborateurs ou usagers
- ❖ Pouvoir s'écouter au-delà des critiques, plaintes, accusations pour prévenir les conflits et mieux collaborer tout en se respectant soi.
Communiquer pour réconcilier bien-être au travail et efficacité
- ❖ Oser se parler. Sortir des non-dits. Eviter les malentendus.
Expérimenter des façons de s'exprimer qui augmentent nos chances d'être entendu.es et de mieux collaborer.
- ❖ Sortir de la posture de "sauveur" dans les relations d'aide pour retrouver ses capacités d'action et éviter de s'épuiser
- ❖ Exprimer ses limites pour éviter l'épuisement professionnel
- ❖ Fixer et respecter ses priorités pour éviter de s'épuiser au travail
- ❖ Manager avec empathie : une valeur ajoutée pour l'entreprise
Développer nos compétences relationnelles et pouvoir travailler plus efficacement.
- ❖ Agir, prendre des décisions, faire des choix en accord avec ses valeurs et aspirations en tenant compte de la complexité du réel.
Questions d'éthique personnelle et relationnelle.

Dénouer les conflits dans les équipes, avec les usagers pour retrouver de la sérénité

OBJECTIFS

- Prendre conscience
 - de nos manières habituelles de communiquer et des conséquences de ces habitudes au niveau relationnel,
 - des jugements et interprétations à l'origine des conflits,
 - qu'il est essentiel de prendre soin de soi plutôt que prendre sur soi,
 - que s'écouter permet d'éviter de s'épuiser,
 - que nous pouvons répondre à nos besoins de manière créative,
 - de l'impact des exigences quand nous désirons collaborer.
- Pouvoir recevoir différemment l'expression d'un mécontentement.
- Pouvoir s'écouter et écouter les autres.
- Développer des stratégies pour retrouver de la sérénité au travail.

CONTENU

- Exploration du cadre théorique : balises de la Communication NonViolente qui permettent de mettre en lumière les pièges habituels qui mènent aux conflits.
- Bloqueurs de la communication.
- Clarification de situations conflictuelles ou inconfortables amenées par les participants.
- Exploration de ce que nous révélons de nous-mêmes quand nous sommes enclins aux critiques, reproches, jugements.
- Transformation des critiques et reproches pour mieux s'entendre,
- Quels sont mes moyens ?
 - Accueil de ses limites sans culpabilité.
- Recherche de stratégies pour prendre en compte les points de vue et besoins de chacun.e des parties ; soi, les collègues, les usagers et l'organisation
- Donner / recevoir de la reconnaissance au travail.

METHODES

- Repères théoriques pour prendre du recul, changer d'angle de vue.
- Expérimentation à partir de situations que vous avez vécues pour lesquelles vous désirez explorer d'autres manières de réagir.
- Travail en sous-groupe.

DUREE

- 2 jours

PUBLIC CIBLE

- Managers, équipes de travail, personnes en contact avec des usagers...

Faire face aux réactions déstabilisantes comme la colère, la culpabilité, les accusations lors d'échanges professionnels entre collègues, collaborateurs ou usagers

OBJECTIFS

- Prendre conscience
 - de nos manière habituelles de communiquer et des conséquences de ces habitudes au niveau relationnel,
 - des origines de la colère et de la culpabilité pour pouvoir mieux les accueillir.
- Pouvoir utiliser l'énergie de la colère au service d'actions justes.
- Pouvoir transformer la culpabilité pour retrouver des moyens d'agir et d'évoluer.
- Pouvoir voir comment réagir face à quelqu'un en colère en fonction de ses moyens.

CONTENU

- Exploration du cadre théorique : balises de la Communication NonViolente qui permettent de mettre en lumière les pièges habituels qui nous empêchent de nous entendre.
- Première étape : auto-empathie.
- Quels sont mes moyens ?
 - Suis-je réactif ou suis-je ouvert.e à l'échange ?
 - Qu'est-ce que je choisi de faire / de dire ? à qui ?
 - Donner / recevoir de la reconnaissance au travail.
- Exploration de la colère : mécanismes à l'origine de ce sentiments et exploration dynamique à l'aide de situations amenée par les participant.es.
- Exploration de la culpabilité : mécanismes à l'origine de ce sentiments et exploration dynamique à l'aide de situations amenée par les participant.es.

METHODES

- Repères théoriques pour prendre du recul, changer d'angle de vue.
- Expérimentation à partir de situations que vous avez vécues pour lesquelles vous désirez explorer d'autres manières de réagir.
- Travail en sous-groupe.

DUREE

- 3 jours

PUBLIC CIBLE

- Tout public pour qui l'expression de ces sentiments est source de tension interne ou externe.

Pouvoir s'écouter au-delà des critiques, plaintes, accusations pour prévenir les conflits et mieux collaborer tout en se respectant soi.

Communiquer pour réconcilier bien-être au travail et efficacité

OBJECTIFS

- Prendre conscience
 - de nos manières habituelles de communiquer et des conséquences de ces habitudes au niveau relationnel,
 - des jugements et interprétations qui coupent nos élans à collaborer,
 - que nous avons besoin d'écouter avant de pouvoir en donner si les mots prononcés ont un impact sur nous.
- Pouvoir développer ses capacités d'écoute notamment lors de conflits, tensions.

CONTENU

- Exploration du cadre théorique : balises de la Communication NonViolente qui permettent de mettre en lumière les pièges habituels qui nous empêchent de nous écouter.
- Bloqueurs de la communication.
- Obstacles à l'écoute de Thomas Gordon.
- Ecoute de soi et écoute des autres : Exploration des besoins de chacun.e à partir de situations professionnelles amenées par les participant.es, ce qui permet d'entendre ce qui est fondamentalement en jeu.
- Exploration de ce que nous révélons de nous-mêmes quand nous sommes enclins aux critiques, reproches, jugements.
- Conditions pour être pleinement à l'écoute.
- Quels sont mes moyens ?
 - Suis-je réactif.ve ou suis-je ouvert.e à l'échange et en capacité de l'écouter ?
 - Donner / recevoir de la reconnaissance au travail.

METHODES

- Repères théoriques pour prendre du recul, changer d'angle de vue.
- Expérimentation à partir de situations que vous avez vécues pour lesquelles vous désirez explorer d'autres manières de réagir.
- Travail en sous-groupe.

DUREE

- 2 jours

PUBLIC CIBLE

- Tout public

Oser se parler. Sortir des non-dits. Eviter les malentendus.

Expérimenter des façons de s'exprimer qui augmentent nos chances d'être entendu.es et de mieux collaborer.

OBJECTIFS

- Prendre conscience
 - de nos manière habituelles de communiquer et des conséquences de ces habitudes au niveau relationnel,
 - des jugements et interprétations même silencieux qui peuvent rendre la collaboration difficile,
 - que oser s'exprimer a un impact en terme de bien-être au travail et d'efficacité car l'organisation bénéficie de points de vue complémentaires qui permettent d'aborder la complexité du réel,
 - qu'il est essentiel de s'écouter, de voir quels sont nos moyens, de se préparer avant un échange challengeant,
 - des mots et expressions qui coupent ou ouvrent le dialogue.
- Accueillir avec bienveillance et non jugement ses peurs d'être maladroit.e, de manquer de tact...
- Pouvoir développer ses capacités d'écoute et d'expression notamment en cas de désaccord.
- Pouvoir s'exprimer auprès des bonnes personnes pour être entendu.e plutôt que s'effacer ou exploser
- Savoir faire des demande claires, positives, réalistes, ouvertes.
- Pouvoir aborder des sujets délicats.

CONTENU

- Exploration du cadre théorique : balises de la Communication NonViolente qui permettent de mettre en lumière les pièges habituels qui nous empêchent de nous entendre.
- Première étape : je clarifie ce qui est important de dire et pourquoi je n'ose pas m'exprimer.
- Deuxième étape : je cherche à découvrir ce que l'autre vit, ce qui est important pour lui / elle.
- Conditions pour être pleinement à l'écoute et pouvoir s'exprimer de manière authentique et respectueuse.
- Quels sont mes moyens ?
- Suis-je réactif ou suis-je ouvert.e à l'échange et en capacité d'écouter ?
- Qu'est-ce que je choisi de faire / de dire ? à qui ?
- « Les mots sont des portes ou des murs »
 - Sortir des non-dits et mal-dits en testant dans des jeux de rôle l'impact d'expressions que nous utilisons couramment

METHODES

- Repères théoriques pour prendre du recul, changer d'angle de vue.
- Expérimentation à partir de situations que vous avez vécues pour lesquelles vous désirez explorer d'autres manières de réagir.
- Travail en sous-groupe.

DUREE

- 3 jours

PUBLIC CIBLE

- Tout public

Sortir de la posture de "sauveur" dans les relations d'aide pour retrouver ses capacités d'action et éviter de s'épuiser

OBJECTIFS

- Prendre conscience
 - de nos manières habituelles de communiquer et des conséquences de ces habitudes au niveau relationnel,
 - des peurs qui nous empêchent de poser nos limites,
 - qu'il est primordial d'être avant tout respectueux de soi, d'accepter ses limites si nous voulons tenir nos engagements sur le long terme,
 - qu'il est primordial d'être bienveillant.e envers soi pour pouvoir l'être envers les autres.
- Pouvoir clarifier ce qui est de l'ordre des demandes et ce qui est de l'ordre des exigences dans le cadre de la relation d'aide pour favoriser l'autonomie et la coopération.
- Retrouver du pouvoir en faisant des choix qui ont du sens et qui sont alignés à ses valeurs.
- Savoir exprimer ses limites, dire « non », entendre « non » tout en restant ouvert.e au point de vue de l'autre et à ce qui est important pour lui / elle.
- Pouvoir incarner une posture professionnelle qui permet à chacun.e d'être responsable et respectueux.se.

CONTENU

- Exploration du cadre théorique : balises de la Communication NonViolente qui permettent de mettre notre attention sur les besoins de chacun.e afin d'être gagnant.e / gagnant.e.
- Qu'est-ce qui fait qu'il est difficile de dire « non », de respecter ses limites.
- Ecoute des parts de soi qui sont en conflits quand nous n'arrivons pas à exprimer nos limites.
- Identifier les jeux psychologiques : triangle dramatique de Karpman : Victime – Sauveur – Bourreau.
- Exploration d'une situation problématique pour sortir du triangle dramatique
 - Qu'est-ce qui se passe ?
 - Qu'est-ce que je veux fondamentalement ?
 - Qu'est-ce que je choisis de faire pour retrouver du pouvoir sur ma vie ?
 - Recherche de stratégies pour prendre soin de soi tout en tenant compte de ses limites.
- Expression de ses limites via des jeux de rôle.

METHODES

- Repères théoriques pour prendre du recul, changer d'angle de vue.
- Expérimentation à partir de situations que vous avez vécues pour lesquelles vous désirez explorer d'autres manières de réagir.
- Travail en sous-groupe.

DUREE

- 2 jours

PUBLIC CIBLE

- Toute personne dans un contexte d'aide au sens générale (Assistant.e social.e, services d'aide aux justiciables, personnel soignant, équipes éducatives, aides familiales...)

Exprimer ses limites pour éviter l'épuisement professionnel

OBJECTIFS

- Prendre conscience
 - de nos manières habituelles de fonctionner et des conséquences de ces habitudes au niveau relationnel,
 - de pourquoi c'est difficile de dire "non" / entendre "non" ?
 - du coût personnel et relationnel de ne pas savoir dire "non",
 - du risque d'épuisement professionnel,
 - qu'il est possible d'être à l'écoute de l'autre, de ses besoins sans pour autant répondre à ses attentes particulière,
 - qu'il est possible de créer une dynamique gagnant.e - gagnant.e.
- Savoir exprimer ses limites, dire « non », entendre « non » tout en restant ouvert.e au point de vue de l'autre et à ce qui important pour lui / elle

CONTENU

- Exploration du cadre théorique : balises de la Communication NonViolente qui permettent de mettre notre attention sur les besoins de chacun.e afin d'être gagnant.e / gagnant.e.
- Qu'est-ce qui fait qu'il est difficile de dire « non », de respecter ses limites.
- Ecoute des parts de soi qui sont en conflits quand nous n'arrivons pas à exprimer nos limites.
- Recherche de stratégies pour prendre soin de soi tout en tenant compte de ses limites.
- Expression de ses limites via des jeux de rôle.
- Suivi facultatif pour revenir sur des situations rencontrées après les 2 jours de formation (après 1 mois).

METHODES

- Repères théoriques pour prendre du recul, changer d'angle de vue.
- Expérimentation à partir de situations que vous avez vécues pour lesquelles vous désirez explorer d'autres manières de réagir.
- Travail en sous-groupe.

DUREE

- 2 jours + 1 jour de suivi facultatif

PUBLIC CIBLE

- Toute personne qui a du mal de dire "non" ou d'entendre "non".

Fixer et respecter ses priorités pour éviter de s'épuiser au travail

OBJECTIFS

- Prendre conscience
 - de nos manières habituelles de penser et d'agir et des conséquences de ces habitudes au niveau personnel,
 - de l'urgence de prendre du recul, de respecter son rythme.
- Faire le point sur ce qui remplit son emploi du temps.
- Pouvoir distinguer l'important de l'urgent.
- Pouvoir faire des choix adaptés aux circonstances, enjeux du moment, qui ont du sens et qui sont alignés à ses valeurs.
- Savoir exprimer ses limites.
- Pouvoir incarner une posture professionnelle responsable.
- S'exercer à faire des demandes de clarification.

CONTENU

- Exploration du cadre théorique : balises de la Communication NonViolente pour pouvoir faire des choix conscients en fonction de ce qui est vraiment important.
- Qu'est-ce qui se passe ?
- Qu'est-ce que je veux fondamentalement ?
- Qu'est-ce que je choisis de faire ?
- Ecoute des parts de soi en tension.
- Qu'est-ce qui fait qu'il est difficile de fixer ses priorités et de les respecter sur le long terme.
- Recherche de stratégies pour respecter son rythme et les priorités.

METHODES

- Repères théoriques pour prendre du recul, changer d'angle de vue.
- Expérimentation à partir de situations que vous avez vécues pour lesquelles vous désirez explorer d'autres manières de réagir.
- Travail en sous-groupe.

DUREE

- 2 jours

PUBLIC CIBLE

- Toute personne qui a des difficultés de gérer son travail, de faire des choix.

Manager avec empathie : une valeur ajoutée pour l'entreprise

Développer nos compétences relationnelles et pouvoir travailler plus efficacement.

OBJECTIFS

- Prendre conscience
 - de nos manières habituelles de penser, communiquer, agir et des conséquences de ces habitudes au niveau relationnel
 - que prendre soin du capital relationnel a un impact en terme de résultat, d'efficacité, de motivation et d'ambiance de travail.
 - de l'impact de ses croyances relatives au travail (3ème jour - en option).
- Pouvoir développer ses capacités d'écoute notamment lors de conflits, tensions.
- Pouvoir développer ses capacités de poser des choix conscients en prenant responsabilité de leurs conséquences.
- Pouvoir clarifier ce qui est de l'ordre des demandes et ce qui est de l'ordre des exigences en sein de l'organisation pour favoriser l'autonomie, la coopération, les prise de responsabilités.
- Savoir faire des demande claires, positives, réalistes, ouvertes.
- Savoir faire des feedbacks (de satisfaction et d'insatisfaction) constructifs.

CONTENU

- Exploration du cadre théorique : balises de la Communication NonViolente qui permettent de mettre en lumière les pièges habituels qui nous empêchent de nous écouter.
- Ecoute de soi et écoute des autres : exploration des besoins de chacun.e à partir de situations professionnelles amenées par les participant.es, ce qui ce qui permet d'entendre ce qui est fondamentalement en jeu.
- A partir d'où je parle / j'entends ? (Personne - rôle – fonction – collègues) et impacts de ces postures au niveau relationnel.
- Balises théoriques et expérimentation de feedbacks de satisfaction et d'insatisfaction.
- Quels espaces d'autonomie sont possibles au sein de l'organisation ?
- Exploration de stratégies concrètes en lien avec des valeurs, aspirations, besoins.
- Explorations de croyances relatives au travail et transformation de celles qui sont limitantes (3ème jour - en option).

METHODES

- Repères théoriques pour prendre du recul, changer d'angle de vue.
- Expérimentation à partir de situations que vous avez vécues pour lesquelles vous désirez explorer d'autres manières de réagir.
- Travail en sous-groupe.

DUREE

- 2 jours + 1 jour en option

PUBLIC CIBLE

- Managers, responsables d'équipe...

Agir, prendre des décisions, faire des choix en accord avec ses valeurs et aspirations en tenant compte de la complexité du réel.

Questions d'éthique personnelle et relationnelle.

OBJECTIFS

- Prendre conscience
 - de nos manières habituelles de penser qui peuvent nous couper de notre capacité à poser des choix responsables qui tiennent compte de nos aspirations.
 - des peurs et jugements qui nous nous empêchent parfois d'agir en tenant compte de toutes nos valeurs
 - de nos moyens limités en regard de nos aspirations
- Pouvoir développer ses capacités d'écoute notamment lors de conflits intérieurs.
- Pouvoir clarifier les espaces de liberté, ce qui est de l'ordre de l'exigence et accueillir l'impact de ces règles au niveau émotionnel.
- Pouvoir faire des choix qui ont du sens et qui sont alignés à ses valeurs.
- Savoir exprimer ce qui est important pour soi et rechercher des stratégies créatives qui tiennent compte de l'ensemble de ses besoins.
- Savoir exprimer ses limites tout en restant ouvert au point de vue de l'autre et à ce qui est important pour lui / elle.
- Pouvoir faire le deuil de stratégies particulières sans lâcher les besoins à l'origine de l'inconfort.

CONTENU

- Exploration du cadre théorique : balises de la Communication NonViolente qui permettent de mettre notre attention sur les besoins de chacun.e afin d'être gagnant.e / gagnant.e.
- A partir de situations pratiques : recherche des valeurs.
- Exploration de stratégies, d'actions possibles en lien avec ces valeurs.
- Ecoute des parts de soi en tension.
- Qu'est-ce que je choisis ?
- Expression de ses limites tout en étant à l'écoute des besoins des autres (sans nécessairement y répondre comme ils en auraient envie).

METHODES

- Repères théoriques pour prendre du recul, changer d'angle de vue.
- Expérimentation à partir de situations que vous avez vécues pour lesquelles vous désirez explorer d'autres manières de réagir.
- Travail en sous-groupe.

DUREE

- 2 jours

PUBLIC CIBLE

- Managers, responsables, toute personne qui est amenée à prendre des décisions et faire des choix...

**Valérie Brooms**

valerie@formation-vivance.be

0473/65 89 07

www.formation-vivance.be

Smart - Productions Associées asbl

BE 0896.755.397

**Fiche d'inscription
individuelle****L'organisme employeur**

Nom de l'organisme :

Adresse du siège social :

Adresse de facturation (si différente) :

Numéro d'entreprise :

Forme juridique :

Société belge : oui nonAssujetti à la TVA : oui non

E-mail de facturation :

Pour assurer le suivi de la facturation via Smart * :

Nom de la personne de contact :

Fonction :

E-mail :

Téléphone :

Inscrit à la formation en fonction des places disponibles

Nom & Prénom :

E-mail :

Téléphone :

 Dénouer les conflits dans les équipes, avec les usagers pour retrouver de la sérénité -

19 et 20 juin 2025

Horaire : 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30.**Lieu :** rue aux Gâdes, 31 à **Ath** (à 5 minutes à pied de la gare), entre Bruxelles et Tournai.

Prix : 300 € TTC par personne – formation de 2 jours

Nom de la personne habilitée à valider ce devis :

Fonction :

E-mail :

Document à retourner par e-mail à valerie@formation-vivance.be en vue de concrétiser l'inscription.

*Si vous n'avez jamais travaillé avec un.e prestataire de Smart, je vous enverrai une fiche d'identification avec les informations reprises dans ce document que vous serez invité.e à signer et à me renvoyer.

Vous souhaitez organiser ces formations pour votre équipe uniquement ?

Contactez-moi +32 473 65 89 07

valerie@formation-vivance.be

Lien vers le Fonds 4S qui permet de financer éventuellement la formation :

<https://www.fonds-4s.org/soutien-formation/formations-cle-sur-porte/#criteres>

Qui suis-je ?

Sociologue, j'ai une expérience de 20 ans dans l'insertion socioprofessionnelle en formation, gestion de groupes, gestion de conflits, responsable d'équipe. Je suis inscrite dans le parcours de certification de la Communication Non Violente.

J'aime accompagner, soutenir, collaborer, agir ensemble.

J'utilise la Communication Non Violente et ma démarche vise à prendre conscience de nos façons de penser, voir et agir en vue de participer à un changement de société. Porter notre attention sur le sens de notre travail, prendre soin de nous et de nos relations au travail redonne de la motivation, de l'énergie.

Trois questions me servent de guide :

- Qu'est-ce qui se passe ?
- Qu'est-ce que je veux vivre fondamentalement ?
- Qu'est-ce que je fais ?

Je considère les moments d'apprentissage comme des moments privilégiés pour prendre soin de soi, pour prendre du recul, pour questionner ses croyances et éventuellement les remettre en question.

J'apprécie la légèreté dans les échanges, les moments de connexion entre les personnes qui permettent de nous rejoindre tous et toutes dans ce que nous vivons de fondamental.

Ce qui me motive, c'est de pouvoir contribuer à des changements de pratiques là où chacun.e de nous se trouve pour contribuer à une société plus responsable, plus égalitaire. Pour moi, cela passe nécessairement par une prise de conscience de nos conditionnements. Pouvoir faire des choix conscients est donc au cœur des transformations sociales que j'aime accompagner.