


# CATALOGUE DE FORMATIONS 2027

Développer les compétences relationnelles au travail au service de tous

VIVANCE

# Ma conviction : les relations humaines sont au coeur 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) enrichie des apports de la CNV Systémique, 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

# Je vous accompagne pour

## Communiquer & Travailler en équipe

Pour des échanges fluides,
authentiques et constructifs



## Prévenir des risques psychosociaux

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



## Module de base

**Dénouer les situations insatisfaisantes au travail grâce à la Communication NonViolente**

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

## Approfondissements

- **Ecouter pour comprendre ce que vivent les autres - Donner des feedbacks constructifs pour mieux coopérer**
- **S'exprimer y compris en situations sensibles - Faire face à l'agressivité - Poser ses limites pour éviter l'épuisement professionnel**
- **Prendre conscience de nos angles morts systémiques - Repérer nos préjugés et faire de nos organisations des espaces plus justes**
- **Sortir de dynamiques relationnelles tendues qui se répètent - Formations et médiations**

## Accompagnements sur mesure en collectif ou en individuel

- **Prendre des décisions difficiles, faire face à des tensions, des conflits, des difficultés émotionnelles ou relationnelles (sexisme, harcèlement...)**
- **Supervision d'équipe**



# Dénouer les situations insatisfaisantes au travail grâce à la Communication NonViolente

## MODULE DE BASE

# Dénouer les situations insatisfaisantes au travail grâce à la Communication NonViolente

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

## 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

- Explorer 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 pratique :

**Formation de base en CNV de 2 jours**

Pour toute personne souhaitant augmenter ses compétencesrelationnelles

**Accessible sans prérequis**

**9 et 10 février 2027 à Ath**

ou **sur mesure** pour votre équipe



# APPROFONDISSEMENTS
# POUR COMMUNIQUER & TRAVAILLER EN EQUIPE

# Ecouter pour comprendre ce que vivent les autres
# Donner des feedbacks constructifs pour mieux coopérer

## Objectifs :

- Développer ses capacités d'écoute empathique
- 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

## Contenu :

Vial'exploration de situations concrètes vécues :

- Prendre conscience de notre manière habituelle d'écouter et voir comment développer son empathie (envers soi et les autres)
- 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
- S'entrainer à donner un feedback constructif
- Sentir la différence d'impact entre un feedback descriptif basé sur l'expression des besoins et l'énonciation d'une erreur.

## Bénéfices :

Etre plus efficient dans ses interventions, développer la confiance en soi, l'autonomie des usagers, des collègues. 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 pratique :

2 jours

Pour toute personne en contact avec des usagers, des collaborateur·ices

**Accessible après la formation de base en CNV de 2 jours**

**20 et 21 avril 2027**
à **Ath**

ou **sur mesure**
pour votre équipe

# S’exprimer y compris en situations sensibles
# Faire face à l’agressivité
# Poser ses limites pour éviter l’épuisement professionnel

## Objectifs :

- Apprendre à s’exprimer clairement et respectueusement, même quand c’est délicat.
- Préserver la relation sans fuir les désaccords.
- Pouvoir accueillir les émotions fortes et développer ses ressources émotionnelles et relationnelles.
- Identifier ses limites, préserver son engagement sans s’épuiser ni culpabiliser.

## Contenu :

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

- Discerner ce qui se passe au niveau de son environnement pour agir de manière adéquate.
- Apprendre à exprimer son inconfort, ce qui est important pour soi pour l’exprimer de manière ferme et respectueuse.
- Pouvoir dire stop et poser des limites pour se protéger et reprendre la discussion à un moment plus propice.

## Bénéfices :

Gagner en stabilité émotionnelle et en recul face aux situations de crise.
Favoriser l’expression responsable, renforcer la confiance dans l’équipe.
Se respecter, s’écouter, retrouver de l’énergie, éviter la perte de motivation.

## Infos pratique :

**2 jours**

Personnesconfrontées à des situations émotionnellement intenses ou à des relations tendues avec les bénéficiaires ou en équipe.

**Accessible après la formation de base en CNV de 2 jours**

**1 et 2 décembre 2026**
à **Ath**

ou **sur mesure**
pour votre équipe

# Prendre conscience de nos angles morts systémiques

## Repérer nos préjugés et faire de nos organisations des espaces plus justes

## Objectifs :

- Prendre du recul par rapport aux situations vécues, notamment les moments de tension, de malaise ou d'incompréhension.
- Prendre conscience des groupes qui sont avantagés et ceux qui ne sont pas pris en compte.
- Accueillir ses propres préjugés et croyances, non pour culpabiliser, mais pour comprendre leur origine et agir avec plus de discernement.
- Identifier des actions concrètes qui peuvent être mises en œuvre pour contribuer à des systèmes plus justes et solidaires en tenant compte des dynamiques de pouvoir.

## Contenu :

Via l'exploration de situations concrètes

- Voir des situations vécues par les participant·es à la lumière des émotions et besoins en présence en tenant compte de la position de chacun·e : rapport entre travailleur·se/bénéficiaire, dynamiques de genre, différences sociales, culturelles…
- Identifier les groupes qui peuvent subir des discriminations afin de mieux les prendre en compte.
- Transformer les préjugés que nous avons tous et toutes pour les transformer grâce à la CNV.
- Voir comment équilibrer les rapports de force pour favoriser l'expression de tous et toutes afin de participer collectivement à la recherche de solutions systémiques.
- Échanges d'expériences pour valoriser les compétences collectives et identifier les ressources de chacun·e.

## Infos pratique :

**2 jours**

Toute personne confrontée à des incompréhensions ou des tensions liées à des différences d'âge, de situation économique, sociale ou culturelle, que ce soit dans un cadre professionnel, associatif...

**Accessible après la formation de base en CNV de 2 jours**

**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 pratique :

**2jours**

Professionnel·les confronté·es à des situations répétitives tendues

Accessible après la formation de base en CNV de 2 jours
**La formation ne se substitue pas à une médiation entre 2 personnes**

**8 et 9 juin 2027** à **Ath**

ou **sur mesure**
pour votre équipe



# Accompagnements sur mesure en collectif ou en individuel

# Supervision d'équipe à l'aide de la communication NonViolente

## Objectifs :

- Prendre du recul, démêler et clarifier des situations bloquées, les sources de tension et d'inconfort.
- Mieux se connaitre, prendre en compte les émotions et développer des compétences relationnelles qui favorisent la cohésion d'équipe et les capacités de coopération.
- Développer l'écoute empathique.
- Dépasser les non-dits pour favoriser une communication ouverte et déployer des capacités d'action.
- Explorer des stratégies individuelles et collectives créatives pour améliorer les pratiques professionnelles et le fonctionnement d'équipe.
- Soutenir la dynamique de groupe via notamment des prises de positions communes.
- Retrouver le sens de sa pratique et de l'énergie.

## La supervision est conçue comme

- un espace d'écoute, une bulle d'air pour ralentir, se ressourcer, retrouver de l'énergie, prendre conscience de la nécessité de prendre soin de soi et de l'équipe surtout en cas de stress vicariant.
- un moment propice à l'exploration, l'expérimentation, l'entraide.
- une opportunité de travailler sur sa posture professionnelle.

## Infos pratiques

**3h par séance**

Equipes confrontées à des blocages, des situations émotionnellement intenses ou à des relations tendues avec les bénéficiaires ou en équipe.

Entretien de clarification préalable à tout accompagnement

**Sur mesure pour votre équipe**

**Plus d'info** sur le déroulement et la méthodologie :
Www.formation-vivance.be

# Médiation au travail pour résoudre les conflits

Nathalie Kumps et moi associons nos compétences respectives en Communication NonViolente et en médiation pour vous aider à traverser les conflits de manière constructive.

Lors de conflits, tensions, ou communications difficiles, nous vous proposons une approche intégrant **trois niveaux d'analyse** :

- Une prise en compte systémique
- Une prise en compte des dynamiques relationnelles
- Une prise en compte des points de vue individuels

C'est au départ des besoins tant collectifs qu'individuels que nous vous aiderons à faire émerger, en équipe, des solutions créatives, durables et adaptées à votre réalité de travail.

Nos interventions s'organisent en plusieurs phases :

- **Phase d'analyse** de la situation au niveau organisationnel, fonctionnel et relationnel et préconisations d'intervention
- **Phase d'intervention négociée** avec au choix :

médiation de conflit, suivi d'équipe à court, moyen et long terme, suivi de projets (mise en place, dynamisation de réunions d'équipe… ), supervision, formation en communication, gestion de conflits, gestion de stress, coaching individuel

## Infos pratiques

En fonction de vos objectifs et disponibilités

Equipes confrontées à des blocages, tensions, conflits

Entretien de clarification préalable à tout accompagnement

**Sur mesure pour votre équipe**

**Plus d'info** +32 473 65 89 07

# Accompagnement individuel à l'aide de la communication NonViolente

## Objectifs :

- mieux comprendre ce qui se passe pour vous dans les moments difficiles,
- poser vos limites sans culpabilité ni agressivité,
- faire de choix,
- prendre du recul sur des situations relationnelles complexes,
- déployer vos capacités d'action.

Au fil des séances, nous explorons ensemble ce que vous vivez. Pas pour analyser à l'infini mais pour comprendre ce dont vous avez explorer des pistes d'action concrètes.

## L'accompagnement est conçue comme

- un espace d'écoute pour augmenter votre discernement sur ce qui se passe et sur ce qui vous motive,
- une opportunité de travailler sur votre posture personnelle ou professionnelle en prenant en compte de votre place dans le système et de vos ressources.

## Infos pratiques

**Entretien d'environ 1h30**

Personnes confrontées à des blocages, choix, tensions, conflits, situations émotionnellement intenses

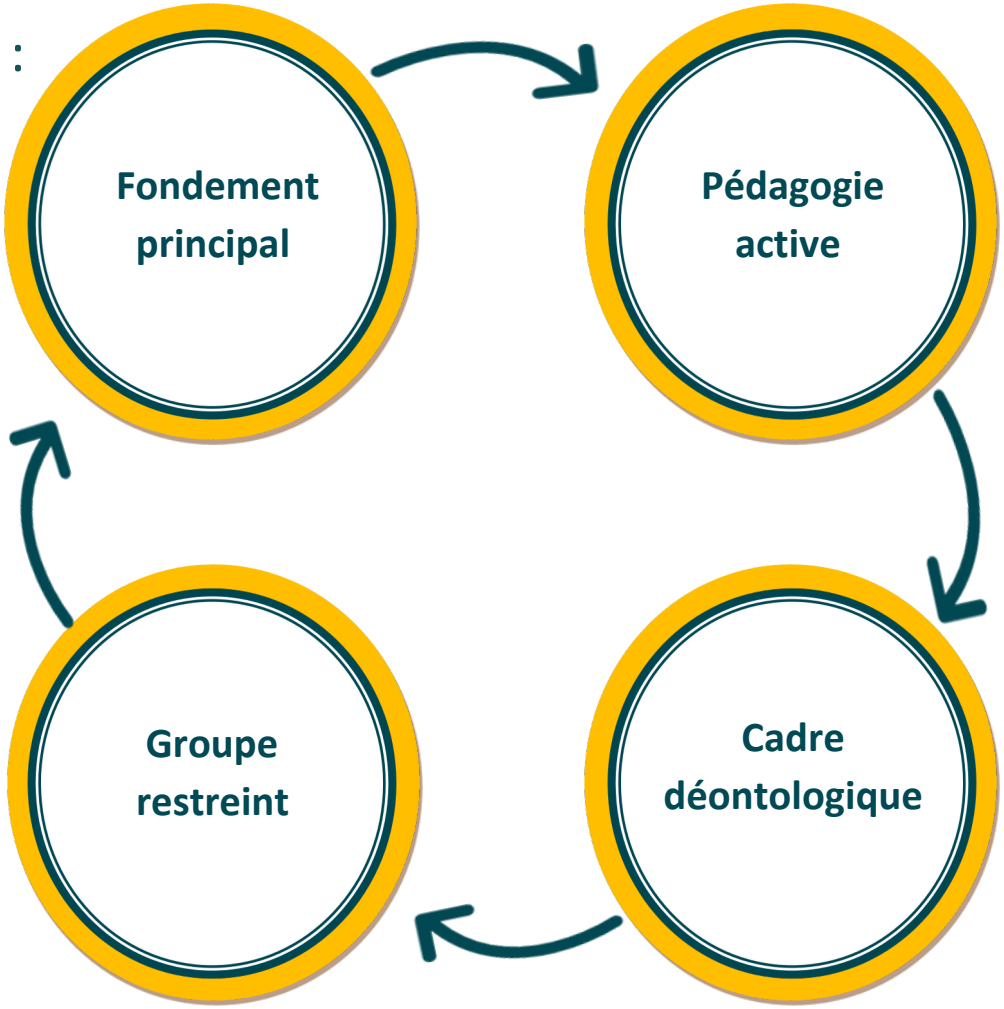
Entretien de clarification par téléphone préalable à tout accompagnement

Sur mesure en visioconférence ou à Ath en fonction de vos objectifs et disponibilités

# Méthodologie et cadre d'intervention

## Fondement principal :

Formations et accompagnements basés sur l'expérimentation pratique de la **CNV** développée par M. Rosenberg et sur l'approche de CNV systémique développée par S. Lewandowski




## Pédagogie active :

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

Suivi possible sur demande

## Groupe restreint :

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

## Cadre déontologique :

Cadre rigoureux favorisant la confiance, la connaissance de soi, l'écoute, l'expression authentique et prenant en compte les différences culturelles et de pouvoir

Confidentialité des échanges

# Contact et inscription

## 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**
+32473/658907
**Formulaire de contact et d'inscription** via www.formation-vivance.be

Productions Associées asbl - BE 0896 755 397
Formateurs Associés asbl - BE 0654 785 434

***Possibilité d'intervention du Fonds 4S***

VIVANCE
Smart - Productions Associées asbl BE 0896.755.397
valerie@formation-vivance.be
0473/65 89 07

# Fiche d'inscription à une formation intercentre

à retourner par e-mail à valerie@formation-vivance.be

| **L'organisme employeur** | |
|---|---|
| **Nom de l'organisme :**<br>**Numéro d'entreprise :** | Adresse du siège social : |
| Personne de contact pour la facturation :<br>E-mail de facturation : | Fonction :<br>Téléphone : |
| **inscrit à la formation intercentre en fonction des places disponibles** | |
| Nom & Prénom :<br>E-mail : | <br>Téléphone : |

**MODULE DE BASE**

- Dénouer les situations insatisfaisantes au travail grâce à la CNV
  - ❑ 9 et 10 février 2027

**APPROFONDISSEMENT**

- Ecouter pour mieux se comprendre - Donner des feedbacks constructifs pour mieux collaborer
  - ❑ 20 et 21 avril 2027
- S'exprimer y compris en situations sensibles - Faire face à l'agressivité - Poser ses limites pour éviter l'épuisement professionnel
  - ❑ 1 et 2 décembre 2026
- Victime - Sauveur - Bourreau. Sortir de dynamiques relationnelles tendues qui se répètent
  - ❑ 8 et 9 juin 2027

**Horaire** : 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30.

**Lieu** : rue aux Gâdes, 31 à Ath (à 5 minutes de la gare)

**Prix secteur non marchand** : 300 € TTC **par personne (2 jours) - possibilité d'intervention du Fonds 4S (APEF)**

| | |
|---|---|
| Nom de la personne habilitée à valider le devis :<br>Fonction : | E-mail : |