



# Catalogue 2023

- Formations
- Conférences
- Ateliers

Découvrez nos formations intra et interentreprise\*

Prise en compte du handicap : accès PMR, analyse et adaptabilité, individualisation des contenus pour une prise en compte des besoins et contextes particuliers.

## Contacts :

*Dirigeante / responsable formation*

Bérangère Baglin : 06 80 81 58 97 / [contact@bienveillance.org](mailto:contact@bienveillance.org)

*Administratif formation*

Rachel Monboussin / [info@bienveillance.org](mailto:info@bienveillance.org)

1 rue des Pins 35520 Montreuil-le-Gast (Rennes)

[www.bienveillance.org](http://www.bienveillance.org)

Pour recevoir nos actualités,  
abonnez-vous à notre newsletter



# Table des matières

<b>Nos formations</b> .....	<b>4</b>
Communiquer avec bienveillance (professionnels).....	4
La communication bienveillante au service de la relation professionnelle.....	4
Prévenir les conflits pour favoriser un climat sain dans l'entreprise .....	4
Communiquer avec bienveillance (professionnels - suite).....	5
La communication bienveillante au service de la relation avec les enfants.....	5
L'empathie au service du travail en équipe .....	5
L'expression authentique au service de l'assertivité.....	5
L'éducation bienveillante au service d'une pédagogie positive et innovante (enseignants et personnel périscolaire) .....	5
Communiquer avec bienveillance (particuliers).....	6
La communication bienveillante au service de la relation au quotidien .....	6
Prendre soin de soi pour devenir sa/son meilleur(e) ami(e) .....	6
Vers une parentalité bienveillante au service de la relation et de la joie .....	6
Favoriser l'estime de soi et la confiance en soi des enfants et des adolescents .....	6
Communiquer avec bienveillance (scolaires).....	7
Prévenir la violence à l'école, apprendre à se mettre en lien .....	7
Savoir se respecter.....	7
Pleine conscience (professionnels).....	7
Apprendre à mieux gérer son stress avec la pleine conscience.....	7
Mettre en pratique la méditation de pleine conscience dans son quotidien .....	7
Pleine conscience (particuliers) .....	8
Apprendre à mieux gérer son stress avec la pleine conscience.....	8
Nouvelle approche organique et holistique.....	8
Mettre en pratique la méditation de pleine conscience dans son quotidien.....	8
Mind Mapping (professionnels).....	8
Utiliser efficacement le Mind Mapping dans son quotidien professionnel.....	8
Utiliser efficacement le Mind Mapping dans son quotidien professionnel.....	8
Utiliser efficacement le Mind Mapping pour apprendre à apprendre (enseignants).....	8

Mind Mapping (particuliers).....	9
Booster sa mémoire et utiliser le Mind Mapping pour apprendre à apprendre .....	9
Analyse de pratique (professionnels).....	9
Analyser les situations du quotidien professionnel pour les transformer .....	9
Développer la collaboration en équipe .....	9
Médiation (professionnels).....	9
Mettre en place une médiation entre deux collègues .....	9
Restaurer la relation professionnelle .....	9
<b>Nos conférences.....</b>	<b>10</b>
<i>Publics : Associations, entreprises, comités d'établissements, collectivités, structures publiques, établissements scolaires.</i> .....	10
Communiquer avec bienveillance .....	10
Vers une communication vraie et bienveillante, en famille, entre amis, au travail .....	10
Cultiver l'optimisme .....	10
Education bienveillance .....	10
Vers une autorité constructive, pour une éducation bienveillante.....	10
Accompagner la colère d'un enfant avec bienveillance, ainsi que notre colère.....	10
Favoriser l'estime de soi des enfants et les aider à gagner confiance en eux.....	10
Alors, je ne dois pas crier, ni punir, ni récompenser... Mais alors, comment faire ? .....	10
Rivalités entre enfants .....	10
<b>Nos ateliers .....</b>	<b>11</b>
Partage .....	11
Club Parents.....	11
Prendre soin de soi .....	11
Energie et belle humeur avec les jus de légumes .....	11

# Nos formations

## Communiquer avec bienveillance (professionnels)

*Publics : Professionnels tous secteurs d'activités*

### La communication bienveillante au service de la relation professionnelle

#### LES BASES

*Durée variable 1 à 4 jours*

REF : CB-ENTBAS

Identifier les impasses de la communication au travail,

Découvrir et mettre en œuvre des outils de communication et des règles relationnelles pour construire une communication saine et efficace au travail et se positionner de façon adaptée.

Développer sa capacité d'accueil et d'écoute des émotions.

Expérimenter l'assertivité.

#### LES BASES

*Durée : 6 jours*

REF : CB-ENTINTERBAS

Identifier les impasses de la communication au travail,

Découvrir et mettre en œuvre des outils de communication et des règles relationnelles pour construire une communication saine et efficace au travail et se positionner de façon adaptée.

Développer sa capacité d'accueil et d'écoute des émotions.

Expérimenter l'assertivité.

#### APPROFONDISSEMENT

*Durée variable 1 à 2 jours*

REF : CB-ENTAPPROS

Savoir exprimer ses désaccords de manière constructive.

Approfondir sa capacité d'écoute empathique et d'expression authentique

### Prévenir les conflits pour favoriser un climat sain dans l'entreprise

#### LES BASES

*Durée : 2 jours*

REF : CB-ENTCONFLITS

Identifier et comprendre les différentes formes de conflits.

Découvrir et mettre en œuvre des outils de communication et des règles relationnelles pour prévenir les conflits

Savoir poser ses limites dans un respect mutuel pour préserver un climat sain dans l'entreprise

# Communiquer avec bienveillance (professionnels - suite)

*Publics : Professionnels tous secteurs d'activités*

## La communication bienveillante au service de la relation avec les enfants

### **LES BASES**

*Durée variable de 1 à 3 jours*

**REF : CB-ENTEDUCT**

Mettre en œuvre des outils de communication et des règles relationnelles pour accompagner les enfants dans leur quotidien  
Développer sa capacité d'accueil et d'écoute des émotions.  
Favoriser l'estime de soi et la confiance en soi des enfants

## L'empathie au service du travail en équipe

### **LES BASES**

*Durée : 2 jours*

**REF : CB-ENTEMPATHIE**

Développer sa capacité d'écoute dans ses relations professionnelles.  
Être capable de s'exprimer clairement  
Savoir se mettre à la place de l'autre

## L'expression authentique au service de l'assertivité

### **LES BASES**

*Durée : 2 jours*

**REF : CB-ENTASSERT**

Connaître et comprendre son mode de fonctionnement  
Savoir se positionner sans jugements, ni reproches ou agressivité  
Formuler un message clair et positif.

## L'éducation bienveillante au service d'une pédagogie positive et innovante (enseignants et personnel périscolaire)

### **LES BASES**

*Durée variable de 1 à 3 jours*

**REF : CB-ETSSCOLBAS**

Identifier les impasses de la communication qui freinent l'apprentissage  
Découvrir et mettre en œuvre des outils de communication et des règles relationnelles pour construire une éducation bienveillante au service du développement de l'enfant et de sa confiance en lui  
Développer sa capacité d'accueil et d'écoute des élèves pour favoriser un climat apaisé en classe

# Communiquer avec bienveillance (particuliers)

*Publics : Particuliers*

## La communication bienveillante au service de la relation au quotidien

### **LES BASES**

**Durée : 6 jours**

**REF : CB-PARTBAS**

Identifier les impasses de la communication au travail,  
Découvrir et mettre en œuvre des outils de communication et des règles relationnelles pour construire une communication saine et efficace au travail et se positionner de façon adaptée.  
Développer sa capacité d'accueil et d'écoute des émotions.  
Expérimenter l'assertivité.

### **APPROFONDISSEMENT**

**Durée : 2 jours**

**REF : CB-PARTAPPRO**

Savoir exprimer ses désaccords de manière constructive.  
Approfondir sa capacité d'écoute empathique et d'expression authentique

## Prendre soin de soi pour devenir sa/son meilleur(e) ami(e)

### **LES BASES**

**Durée : 2 jours**

**REF : CB-PARTAMIE**

Connaître et comprendre son mode de fonctionnement  
Mettre en place des outils qui facilitent l'estime de soi et la confiance en soi  
Faire preuve de bienveillance envers soi même

## Vers une parentalité bienveillante au service de la relation et de la joie

### **LES BASES**

**Durée : 2 jours**

**REF : CB-PARTEDUCJOIE**

Mettre en œuvre des outils de communication et des règles relationnelles pour accompagner les enfants dans leur quotidien  
Développer sa capacité d'accueil et d'écoute des émotions.  
Favoriser l'estime de soi et la confiance en soi des enfants

## Favoriser l'estime de soi et la confiance en soi des enfants et des adolescents

### **LES BASES**

**Durée : 2 jours**

**REF : CB-PARTESTIM**

Connaître et comprendre les comportements des enfants et des adolescents  
Mettre en place des outils qui facilitent l'estime de soi et la confiance en soi  
Faire preuve de bienveillance envers les enfants et les adolescents

# Communiquer avec bienveillance (scolaires)

*Publics : Elèves de CM1, CM2, collège et lycée*

Prévenir la violence à l'école, apprendre à se mettre en lien

Savoir se respecter

## **LES BASES**

*Durée : 0,5 et 1 jour*

Repérer les freins à la communication, les mots toxiques  
Parler en JE et exprimer ses émotions  
Découvrir la Communication Non Violente®

**REF : CB-ELEVE**

# Pleine conscience (professionnels)

*Publics : Professionnels tous secteurs d'activités*

Apprendre à mieux gérer son stress avec la pleine conscience

## **LES BASES**

*Durée : 1 jour*

Comprendre les mécanismes du stress  
Découvrir et mettre en œuvre les outils de la pleine conscience  
Changer son regard et adopter une attitude positive et confiante au quotidien

**REF : PC-ENTBAS**

## **APPROFONDISSEMENT**

*Durée : 1 jour*

Connaitre les principales règles de l'hygiène vitale  
Approfondir les outils de la pleine conscience

**REF : PC-ENTAPPR**

Mettre en pratique la méditation de pleine conscience dans son quotidien

## **LES BASES**

*Durée : 1 jour*

Découvrir et mettre en œuvre les outils de la pleine conscience  
Ancrer la pratique de la méditation dans son quotidien

**REF : PC-ENT**

## Pleine conscience (particuliers)

*Publics : Particuliers*

### Apprendre à mieux gérer son stress avec la pleine conscience Nouvelle approche organique et holistique

#### **LES BASES**

*Durée : 2 jours*

**REF : PC-PART2**

Comprendre les mécanismes du stress  
Découvrir et mettre en œuvre les outils de la pleine conscience  
Connaitre les principales règles de l'hygiène vitale  
Changer son regard et adopter une attitude positive et confiante au quotidien

### Mettre en pratique la méditation de pleine conscience dans son quotidien

#### **LES BASES**

*Durée : 1 jour*

**REF : PC-PART1**

Découvrir et mettre en œuvre les outils de la pleine conscience  
Ancrer la pratique de la méditation dans son quotidien

## Mind Mapping (professionnels)

*Publics : Professionnels tous secteurs d'activités*

### Utiliser efficacement le Mind Mapping dans son quotidien professionnel

#### **LES BASES**

*Durée : 2 jours*

**REF : PROG-MM-ENT2**

Utiliser des techniques de mémorisation  
Connaitre les principes du Mind Mapping  
Réaliser des cartes mentales adaptés à ses besoins

### Utiliser efficacement le Mind Mapping dans son quotidien professionnel

#### **LES BASES**

*Durée : 1 jour*

**REF : PROG-MM-ENT1**

Utiliser des techniques de mémorisation  
Connaitre les principes du Mind Mapping

### Utiliser efficacement le Mind Mapping pour apprendre à apprendre (enseignants)

#### **LES BASES**

*Durée : 1 jour et demi*

**REF : PROG-MM-ENS**

Utiliser des techniques de mémorisation  
Connaitre les principes du Mind Mapping ; Partager ses expériences et tirer profit



## Mind Mapping (particuliers)

*Publics : Adultes et enfants accompagnés (CM2 minimum)*

Booster sa mémoire et utiliser le Mind Mapping pour apprendre à apprendre

### LES BASES

*Durée : 2 jours*

REF : PROG-MM-FAM

Utiliser des techniques de mémorisation  
Connaître les principes du Mind Mapping  
Réaliser des cartes mentales adaptés à ses besoins

## Analyse de pratique (professionnels)

*Publics : Professionnels tous secteurs d'activités*

Analyser les situations du quotidien professionnel pour les transformer

Développer la collaboration en équipe

### OBJECTIFS

*Durée : 0,5 et 1 jour*

REF : AP-ENT

Identifier les situations difficiles  
Analyser la pratique professionnelle  
Instaurer une dynamique de groupe

## Médiation (professionnels)

*Publics : Professionnels tous secteurs d'activités*

Mettre en place une médiation entre deux collègues

Restaurer la relation professionnelle

### OBJECTIFS

*Durée : 6h (3 rdv de 2h)*

REF : M-ENT

Découvrir et mettre en œuvre les 5 phases de la médiation.  
Changer son regard et adopter une solution commune et durable au quotidien

# Nos conférences

*Publics : Associations, entreprises, comités d'établissements, collectivités, structures publiques, établissements scolaires.*

Pour une conférence sur votre territoire ou dans votre établissement, contactez-nous pour un accompagnement sur mesure.

## Communiquer avec bienveillance

- Vers une communication vraie et bienveillante, en famille, entre amis, au travail
- Mettre en place la communication bienveillante au quotidien dans le travail auprès des collègues et tous les autres... Développer ses capacités d'écoute et de communication pour un bien-être au travail
- Cultiver l'optimisme

## Education bienveillance

- Vers une autorité constructive, pour une éducation bienveillante
- Accompagner la colère d'un enfant avec bienveillance, ainsi que notre colère
- Favoriser l'estime de soi des enfants et les aider à gagner confiance en eux
- Alors, je ne dois pas crier, ni punir, ni récompenser... Mais alors, comment faire ?
- Rivalités entre enfants

# Nos ateliers

## Partage

---

Club Parents

## Prendre soin de soi

---

Energie et belle humeur avec les jus de légumes