



Catalogue 2024

- Formations
- Conférences
- Ateliers

Découvrez nos formations intra et interentreprise *

rentrant dans une démarche qualité d'amélioration continue Qualiopi certifiée par I.CERT



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

Contact :

Dirigeante / responsable formation

Bérangère Baglin : 06 80 81 58 97 / contact@bienveillance.org

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

www.bienveillance.org

Pour recevoir nos actualités,
abonnez-vous à notre newsletter



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-EMPATHIE

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 la confiance en soi et s'affirmer en situation professionnelle

LES BASES.

Durée : 2 jours

REF : DCA-ENT

Mieux se connaître pour renforcer sa confiance en soi en situation professionnelle
Communiquer et s'affirmer avec assertivité
Améliorer sa prise de parole en public

Gérer ses émotions et son stress dans la vie professionnelle

LES BASES

Durée : 2 jours

REF : GES-ENT

Savoir gérer son stress émotionnel dans la vie professionnelle
Identifier et comprendre ses émotions pour mieux interagir avec les autres
Diminuer la charge mentale et prévenir l'hyper-connexion

Gérer les tensions et les conflits en équipe

LES BASES

Durée : 2 jours

REF : GTC-ENT

S'approprier les éléments déclencheurs du conflit
Adopter des attitudes de prévention du conflit
Connaître différentes méthodes de résolution de conflit

Mieux gérer son temps pour gagner en efficacité professionnelle

LES BASES

Durée : 2 jours

REF : GT-ENT

Analyser sa façon de travailler pour mieux faire face aux contraintes professionnelles
Se réorganiser et revoir ses priorités
Acquérir les outils et méthodes de gestion du temps qui engendrent une plus grande efficacité au travail
Développer sa capacité d'accueil et d'écoute des élèves pour favoriser un climat apaisé en classe

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 : Élèves 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
Connaître 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
Connaître 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
Connaître 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
Connaître 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
Connaitre 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 bienveillante

- 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