



# Catalogue 2026

- Formations
- Conférences
- Ateliers

Découvrez nos formations intra et interentreprise \*

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

Toutes nos formations intègrent une évaluation des acquis et une validation des compétences, pendant et/ou en fin de la formation.



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](mailto:contact@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



# Nos formations

## Communiquer avec bienveillance (professionnels)

*Publics : Professionnels tous secteurs d'activités*

### Les ressources insoupçonnées des formulations positives dans les relations professionnelles

**Durée 3 jours - EN DISTANCIEL**

**REF : CB-ENT- RIFP- 3J- DIST**

Comprendre l'impact des formulations positives dans les relations professionnelles  
Appliquer des techniques de communication positive pour renforcer la coopération et la motivation  
Reformuler des messages délicats écrits et oraux de manière constructive  
Intégrer la formulation positive dans sa pratique professionnelle

### 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

**INTER\***

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

### LES BASES

*Durée : 2 jours*

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

REF : CB-ENTCONFLITS

## 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*

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

REF : CB-ENTEDUCT

### L'empathie au service du travail en équipe

#### LES BASES

*Durée : 2 jours*

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

REF : CB-ENTEMPATHIE

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

#### LES BASES

*Durée : 2 jours*

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

REF : CB-ENTASSERT

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

#### LES BASES

*Durée variable de 1 à 3 jours*

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

REF : CB-ETSSCOLBAS

## Compétences psychosociales (professionnels)

*Publics : Professionnels*

### Développer la confiance en soi et s'affirmer en situation professionnelle

**LES BASES.**

**Durée : 2 jours**

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

REF : DCA-ENT

### Gérer ses émotions et son stress dans la vie professionnelle

**LES BASES**

**Durée : 2 jours**

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

REF : GES-ENT

### Gérer les tensions et les conflits en équipe

**LES BASES**

**Durée : 2 jours**

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

REF : GTC-ENT

### Mieux gérer son temps pour gagner en efficacité professionnelle

**LES BASES**

**Durée : 2 jours**

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

REF : GT-ENT

# Communiquer avec bienveillance (particuliers)

*Publics : Particuliers*

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

### LES BASES

**Durée : 6 jours**

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.

REF : CB-PARTBAS

### APPROFONDISSEMENT

**Durée : 2 jours**

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

REF : CB-PARTAPPRO

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

### LES BASES

**Durée : 2 jours**

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

REF : CB-PARTAMIE

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

### LES BASES

**Durée : 2 jours**

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

REF : CB-PARTEDUCJOIE

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

### LES BASES

**Durée : 2 jours**

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

REF : CB-PARTESTIM

## 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**

**REF : CB-ELEVE**

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

## Pleine conscience (professionnels)

*Publics : Professionnels tous secteurs d'activités*

### Apprendre à mieux gérer son stress avec la pleine conscience

**LES BASES**

**Durée : 1 jour**

**REF : PC-ENTBAS**

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

**APPROFONDISSEMENT**

**Durée : 1 jour**

**REF : PC-ENTAPPR**

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

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

**LES BASES**

**Durée : 1 jour**

**REF : PC-ENT**

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

## 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**

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

**REF : PC-PART2**

### 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-PART1**

## Mind Mapping (professionnels)

*Publics : Professionnels tous secteurs d'activités*

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

#### **LES BASES**

**Durée : 2 jours**

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

**REF : PROG-MM-ENT2**

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

#### **LES BASES**

**Durée : 1 jour**

Utiliser des techniques de mémorisation  
Connaître les principes du Mind Mapping

**REF : PROG-MM-ENT1**

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

## 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...
- Les ressources insoupçonnées des formulations positives dans les relations professionnelles
- Développer ses capacités d'écoute et de communication pour un bien-être au travail
- Cultiver l'optimisme

## Éducation 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 ?