
CATALOGUE DE FORMATIONS 2025



Formations pour les acteurs éducatifs



Sommaire

Présentation	p. 3
Pourquoi choisir nos formation ?.....	p. 4
Présentation des formations	p. 5
Présentation des accompagnements	p. 6
<i>Régulation émotionnelle :</i>	
Cultiver son intelligence émotionnelle	p. 7
Accompagner les émotions de l'enfant et de l'adolescent	p. 8
Les ateliers post-formation	p. 9
<i>Stress :</i>	
« Agir contre les risques psychosociaux » : des outils pour réguler le stress au travail	p. 10
<i>Communication :</i>	
Analyse Transactionnelle et techniques de communication	p. 11
Groupe d'analyse des pratiques	p. 12
Accompagnement à la VAE d'éducateur spécialisée	p. 13
Format "Ateliers"	p. 14
Formations sur mesure.....	p. 15
Nous contacter.....	p. 16

Présentation

Chez “**Élan d'Optimisme**”, nous sommes convaincus que les métiers où l'humain est au cœur des pratiques nécessitent un développement constant des compétences interpersonnelles. Pour répondre aux enjeux actuels de votre profession, notre catalogue de formation propose des modules adaptés aux besoins des professionnels de l'éducation, du social et de l'animation.

Les Compétences Psychosociales au Cœur de Nos Formations

Nos modules portent sur le développement des compétences psychosociales, essentielles pour naviguer dans des contextes relationnels complexes. En investissant dans ces compétences, les professionnels peuvent non seulement améliorer leurs pratiques mais aussi favoriser des relations de confiance avec les usagers, améliorer la gestion des conflits et promouvoir un environnement de travail sain et collaboratif.

Nous croyons fermement que l'amélioration des compétences émotionnelles, relationnelles et de communication sont des clés pour renforcer l'efficacité professionnelle et offrir un service de qualité au public.

Une Approche orientée Coaching

Nous adoptons une approche qui permet aux participants de s'engager activement dans leur apprentissage. Chaque formation est pensée pour encourager la réflexion personnelle et le développement de méthodes concrètes applicables dans le cadre professionnel. Les participants sont invités à interroger leur fonctionnement et à identifier des axes d'amélioration, guidés par les techniques de coaching du formateur. Cette introspection leur permet de repérer les leviers de leur évolution, d'explorer des solutions concrètes et d'ajuster leurs pratiques en fonction des résultats. Ainsi, chaque participant peut améliorer ses interventions et mieux répondre aux besoins des personnes qu'il accompagne.

La prévention des Risques Psychosociaux

La prévention des risques psychosociaux (RPS) est essentielle dans le secteur social, médico-social et de éducation, où les professionnels sont souvent exposés à des situations émotionnellement exigeantes. Nos formations incluent des modules spécifiquement conçus pour aider les participants à identifier, comprendre et gérer les RPS au sein de leur environnement de travail.

Pourquoi choisir nos formations?

L'investissement dans la formation continue est un levier essentiel pour tout professionnel souhaitant évoluer dans un secteur exigeant. Nos formations sont conçues pour offrir un réel soutien dans votre parcours, en vous apportant des outils pratiques et des connaissances actualisées. L'objectif est de vous permettre de mieux comprendre vos enjeux, de renforcer vos compétences et de vous aider à relever les défis du quotidien.

Les atouts de nos formations :

- **Expertise** : Nos formateurs sont des praticiens expérimentés dans le domaine de l'éducation spécialisée, incluant des coachs pour adultes, des coachs pour enfants/adolescents. Ils sont également spécialisés dans les compétences psychosociales (CPS), apportant une riche expérience et des connaissances approfondies.
- **Personnalisation** : Nous adaptons nos contenus aux besoins spécifiques des participants, en tenant compte de leur contexte professionnel.
- **Impact Mesurable** : Les compétences acquises lors des formations permettent d'améliorer concrètement les pratiques professionnelles, grâce à l'appropriation d'outils pratiques qui renforcent la qualité de l'accompagnement et le bien-être au travail.

Nos formations



Cultiver son intelligence émotionnelle : un atout pour des échanges constructifs

2 jours / 14 heures

Module de base

p. 7



Accompagner les émotions de l'enfant et de l'adolescent

2 jours / 14 heures

Module Approfondissement

p. 8



Ateliers post-formation :

Ancrer les pratiques d'Intelligence
Émotionnelle au quotidien

p. 9



« Agir contre les risques psychosociaux » :

des outils pour réguler le stress au travail

3 jours / 21 heures

p. 10



Améliorer ses compétences relationnelles et sa communication

2 jours / 14 heures

p. 11

Nos accompagnements



Groupe d'analyse des pratiques (GAP) :

Cette offre s'adresse aux institutions qui souhaitent offrir un espace d'accompagnement et de soutien à leur équipe.

p. 12



Accompagnement à la Validation des acquis de l'expérience (VAE) "Educateur spécialisé :

L'accompagnement s'adresse aux professionnels souhaitant valoriser leur parcours et faire reconnaître officiellement leurs compétences pour l'obtention du diplôme d'Etat d'Educateur spécialisé

p. 13

Cultiver son intelligence émotionnelle : un atout pour des échanges constructifs

2 jours (14h)

Comment développer des stratégies efficaces pour gérer les émotions difficiles au travail ?
Quelle approche adopter pour apaiser ses émotions et améliorer ses interactions ?

Public : A destination des professionnels du domaine de l'éducation, de l'animation, du social.

Prérequis : Volonté d'expérimenter des techniques pratiques

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre l'impact de l'intelligence émotionnelle sur les relations interpersonnelles au travail
- Renforcer la bienveillance envers autrui par une meilleure compréhension de ses propres émotions
- Expérimenter la Communication Non Violente et s'entraîner à l'intégrer dans sa pratique éducative
- Élaborer des stratégies pour réguler ses propres émotions

Contenus de la formation :

- Le corps et les émotions
- Nos réactions face aux émotions
- Emotions et sentiments, quelles différences ?
- La notion d'intelligence émotionnelle
- La place des émotions dans la pratique professionnelle
- La conscience émotionnelle, une ressource quotidienne
- La communication non violente pour s'exprimer de manière constructive
- L'observation sans évaluation ni interprétation ni jugement
- L'art de l'écoute empathique et de l'assertivité

Outils pédagogiques et méthodes d'évaluations :

La pédagogie alterne des exposés théoriques et des exercices pratiques pour permettre l'ancrage en temps réel

- Etude de situation
- Jeux de rôles
- Exercices pratiques
- QCM
- Vidéo-protections
- Techniques de coaching

Compétences visées :

- Savoir décoder ce qui se passe en soi
- Accueillir et exprimer ses émotions de manière appropriée
- Prendre du recul dans une situation de tension pour analyser le contexte émotionnel
- Communiquer avec assertivité afin de favoriser des échanges constructifs et des solutions adaptées
- Développer des compétences en résolution de conflits en utilisant les techniques de Communication Non Violente

Tarif : Sur devis

Lieu de la formation : En intra / En présentiel

Dates : A définir

Accompagner les émotions de l'enfant et de l'adolescent

2 jour / 14 heures

Comment soutenir les enfants et les adolescents dans la régulation de leurs émotions ?

Public : A destination des professionnels du domaine de l'éducation, l'animation et du social.

Prérequis : Expérience actuelle ou future avec un public d'enfants ou d'adolescents.

Objectifs pédagogiques :

- Appréhender le fonctionnement de l'enfant et de l'adolescent
- Être attentif à ses propres émotions pour maintenir une attitude calme
- Accueillir et verbaliser les émotions de l'enfants et de l'adolescent
- Communiquer avec empathie en adoptant une posture bienveillante et sécurisante
- Expérimenter des techniques pour apaiser l'enfant et l'adolescent

Contenus de la formation :

- L'influence de notre intelligence émotionnelle
- L'empathie et la contagion émotionnelle
- Le fonctionnement et la maturité émotionnelle de l'enfant et de l'adolescent
- La colère, une émotion qui demande à être entendue !
- La frustration, comment y faire face ?
- Une posture éducative empathique et assertive : « ni hérisson ni paillason »
- L'art du questionnement et de l'écoute : Exercices et techniques pratiques
- Les réactions émotionnelles « parasites »
- L'expression saine des émotions

Outils pédagogiques et Méthodes d'évaluations :

La pédagogie alterne des exposés théoriques et d'exercices pratiques pour permettre l'ancrage en temps réel.

- Etude de situation
- Jeux de rôles
- Exercices pratiques
- Vidéoprojections
- Techniques de coaching

Compétences visées :

- Apprivoiser ses propres émotions et accueillir celles des enfants
- Analyser ses propres mécanismes et prendre du recul
- Utiliser des techniques d'écoute et des stratégies pour apaiser les émotions de l'enfant
- Comprendre les besoins sous-jacents des enfants et adolescents

Tarif : Sur devis

Lieu de la formation : En intra / En présentiel

Dates : A définir

Pour aller plus loin : Les ateliers-post formation

Ateliers post-formation : **Ancrer les pratiques d'Intelligence Émotionnelle au quotidien**

En complément des formations sur l'intelligence émotionnelle, nous proposons également des ateliers post-formation visant à encourager et à ancrer les nouvelles pratiques au quotidien.

Parmis ces ateliers post-formation :

Groupes de pratique en Communication Non Violente (CNV) : Ces ateliers offrent aux participants un espace de soutien et de pratique pour approfondir et ancrer les techniques de CNV. L'objectif est de favoriser un environnement bienveillant où chacun peut s'exercer, échanger et renforcer ses compétences.

Groupe de travail sur les défis émotionnels des usagers : Ces sessions offrent un cadre d'écoute et d'échange pour les professionnels afin d'analyser des situations émotionnellement complexes vécues par le public. L'objectif est de réfléchir à des stratégies adaptées et apporter des astuces concrètes. Les participants auront l'occasion de se mettre en situation pour tester et ajuster leurs approches. Ce temps privilégié permet l'exploration de ressources pour résoudre les problématiques rencontrées.

« Agir contre les risques psychosociaux » : des outils pour réguler le stress au travail »

3 jours / 21 heures

Comment apprivoiser son stress et prévenir l'épuisement professionnel ?

Public : A destination des professionnels du domaine de l'éducation, de l'animation et du social.

Prérequis : Aucun

Objectifs pédagogiques :

- Evaluer son niveau de stress et connaître ses stressseurs
- Prendre conscience ses signaux d'alerte pour se protéger de l'épuisement
- Établir des stratégies pour faire face aux situations stressantes
- Promouvoir des activités de cohésion d'équipe pour renforcer le soutien mutuel
- Évaluer et ajuster ses priorités
- Favoriser les bonnes pratiques éducatives

Contenus de la formation :

- Le stress et son impact sur le quotidien
- Les différents types de stress
- L'intéroception : comprendre les messages de notre corps
- Reconnaître ses signaux d'alerte !
- La théorie polyvagale pour prévenir l'épuisement
- Stress et système nerveux : comprendre pour restaurer l'équilibre
- Faire face aux stress et à l'agressivité du public
- La co-régulation, un outil précieux pour restaurer le calme
- La place de la cohésion d'équipe
- Les stratégies de coping face aux risques psychosociaux
- La Méthode Ciné : Une approche pratique pour identifier et modifier les facteurs de stress
- Découverte de techniques concrètes pour optimiser son organisation et prioriser son travail
- Créer un plan personnalisé pour mobiliser ses ressources en cas de stress

Outils pédagogiques et méthodes d'évaluations :

La pédagogie alterne des exposés théoriques et d'exercices pratiques pour permettre l'ancrage en temps réel

- Jeux collaboratifs et pédagogiques
- Exercices pratiques et Mise en situations
- Vidéoprojections
- Techniques de coaching

Compétences visées :

- Savoir identifier ses stressseurs
- Mieux se connaître pour trouver des leviers d'actions face au stress
- Savoir s'accorder des moments de pause pour se préserver de l'épuisement, renforcer sa concentration et sa gestion des défis
- Prendre du recul sur les situations de stress pour clarifier ses pensées et ajuster son comportement

Tarif : Sur devis

Lieu de la formation : En intra / En présentiel

Dates : A définir

Quels outils peuvent aider à questionner sa posture et à améliorer ses interactions avec le public ?

Public : A destination des professionnels du domaine de l'éducation, du social.

Prérequis : Aspirer à améliorer ses compétences relationnelles et communicationnelles

Objectifs pédagogiques :

- Analyser sa manière d'échanger et ses effets sur les relations
- Améliorer ses compétences relationnelles avec l'analyse transactionnelle
- Comprendre comment les croyances façonnent les réactions et les comportements
- Être capable d'identifier des jeux psychologiques pour les éviter
- Savoir appliquer des techniques de communication et adapter sa posture

Contenus de la formation :

- Découverte de l'analyse transactionnelle
- Exploration des différents modes de communication
- Les jeux de pouvoir et jeux psychologiques dans les interactions
- Du triangle dramatique au le triangle de la réussite
- L'effet de nos croyances sur nos perceptions et nos comportements
- Les biais cognitifs qui influencent nos décisions
- "Les sentiments parasites"
- Techniques de communication et posture

Outils pédagogiques et Méthodes d'évaluations :

La pédagogie alterne des exposés théoriques et d'exercices pratiques pour permettre l'ancrage en temps réel

- Etude de situation
- Jeux de rôles
- Exercices pratiques
- QCM
- Vidéoprojections
- Techniques de coaching

Compétences visées :

- Développer la position méta
- Favoriser une attitude empathique pour établir des relations interpersonnelles positives et respectueuses
- Comprendre ses dynamiques relationnelles
- Expérimenter des techniques de communication

Tarif : Sur devis

Lieu de la formation : En intra / En présentiel

Dates : A définir

Public : A destination des professionnels du domaine du social

Prérequis : Confidentialité et respect des autres

Dates : Sur demande

Objectifs pédagogiques du GAP :

- Créer un espace d'échanges constructifs permettant de partager ses expériences et ses pratiques
- Réfléchir ensemble aux situations complexes rencontrées sur le terrain afin de dégager des pistes d'actions
- Favoriser une dynamique de groupe qui renforce le soutien mutuel et l'entraide entre professionnels
- Mobiliser les ressources collectives pour dégager des solutions concrètes face aux défis rencontrés sur le terrain

Contenus de la formation :

Chaque séance permet aux participants de prendre du recul et de mobiliser l'intelligence collective pour trouver des solutions adaptées. Cet espace vise à approfondir la réflexion sur les pratiques et à dynamiser le travail d'équipe. Notre approche met l'accent sur l'expression des émotions liées aux relations éducatives et aux situations vécues, afin d'encourager la prise de recul et de favoriser un bien-être au travail.

Outils et Méthodes pédagogiques :

- Etude de situation
- Techniques de coaching

L'intervenante :

Forte de 15 ans d'expérience en tant qu'éducatrice spécialisée, notre intervenante est aujourd'hui Coach Professionnelle. Elle est formée au questionnement maïeutique, à la régulation émotionnelle, à l'analyse transactionnelle et à la PNL (Programmation Neuro-Linguistique). Elle intervient également en tant que formatrice spécialisée en compétences psychosociales et accompagne les enfants et adolescents à travers des séances de coaching adaptées à leurs besoins émotionnels, scolaires et d'évolution personnelle.

Compétences visées :

- Prendre du recul sur ses pratiques et ses émotions pour favoriser une posture adaptée
- Savoir partager des expériences et des réflexions
- Développer des stratégies pour trouver des solutions adaptées aux situations complexes
- Travailler en équipe de manière constructive en mobilisant les compétences de chacun
- Adapter son intervention en fonction des difficultés et besoins des publics

Tarif : sur devis

Validation des Acquis de l'Expérience (VAE) Diplôme d'Etat d'Educateur spécialisé

Public : Professionnels actuels ou futurs du domaine de l'éducation spécialisée

Prérequis : Le parcours VAE est accessible à toutes les personnes résidant en France et ayant l'un des statuts suivants : salarié du privé/demandeur d'emploi (indemnisé ou non)/aidant familial/bénévole.

Objectifs pédagogiques de la VAE :

- Identifier et mettre en valeur les compétences issues de votre parcours
- Connecter les compétences pratiques aux connaissances théoriques nécessaires
- Rédiger votre dossier de validation
- Favoriser la réflexion sur ses pratiques et encourager la prise de recul
- Promouvoir l'échange de bonnes pratiques et déceler des axes d'améliorations
- Se préparer efficacement au passage devant les jurys

Contenus de la formation :

- Analyse de vos besoins et diagnostic individuel
- Conception du parcours personnalisé
- Présentation des attendus et du livret 2
- Accompagnement à la méthodologie et à la rédaction de votre dossier :
Suivi régulier pour la rédaction du dossier de validation, relectures, feedbacks, préparation de l'oral devant le jury
- Ateliers collectifs possibles selon le programme choisi : échanges sur des thématiques spécifiques, partage de pratiques et questions/réponses

Outils pédagogiques et Méthodes d'évaluations :

- Etude de situation
- QCM
- Vidéo-projection
- Techniques de coaching

Compétences visées :

- Analyser sa pratique professionnelle et en extraire les éléments clés
- Exposer les actions menées auprès du public, ses questionnements et ajustements
- Utiliser des exemples pertinents pour illustrer ses propos
- Organiser ses idées et rédiger avec clarté
- Établir des connexions entre son expérience sur le terrain et les connaissances théoriques
- Savoir répondre de manière constructive aux questions de l'auditoire

Tarif : Sur devis, en fonction du programme et du quota horaire choisi.
Merci de nous contacter pour plus d'informations

Lieu de la formation : En inter / en distanciel

Format “ateliers”



Chez Elan d'optimisme, nous comprenons qu'il est parfois difficile d'assurer la disponibilité complète de vos équipes pour des formations prolongées. C'est pourquoi nous proposons d'adapter nos programmes sous la forme d'ateliers de 2 à 3 heures. Ce format permet à l'ensemble de vos salariés d'acquérir des compétences clés sur des sessions courtes et dynamiques, tout en s'adaptant à vos réalités de terrain.

Formations sur mesure



Une Offre sur Mesure pour répondre à Vos Besoins Spécifiques

Des programmes personnalisés peuvent être créés pour s'adapter à votre secteur d'activité et aux défis spécifiques de votre pratique. Nos formations sur mesure sont conçues pour répondre à vos besoins et enrichir votre savoir-faire avec des outils concrets.

Nos Experts à Votre Service

Nos formateurs spécialisés, forts de leur expérience et de leur expertise dans différents domaines, vous accompagnent pour développer des compétences clés et répondre à vos enjeux spécifiques. Grâce à leur savoir-faire, chaque programme est adapté pour maximiser son impact et répondre directement aux défis que vous rencontrez.

Exemples de thématiques des Formations Sur Mesure :

- Développer les Compétences Psychosociales (CPS)
- Optimiser les Apprentissages grâce à la Métacognition :
 - *Mémorisation*
 - *Compréhension*
 - *Concentration*
 - *Organisation*
- Communication et conduite d'entretien
- Favoriser la Cohésion d'équipe

Pour discuter de vos besoins spécifiques, n'hésitez pas à prendre contact.

Nous contacter



Vous souhaitez en savoir plus sur nos formations ou discuter de vos besoins spécifiques ?
Nous sommes là pour vous accompagner dans vos projets de développement professionnel.

Contactez-nous :

✉ Email : elandoptimisme@gmail.com

☎ Téléphone : 06 63 65 17 60

🌐 Site web : <https://www.elandoptimisme.com>