
CATALOGUE DE FORMATION

Version mise à jour – Septembre 2025



Formations pour les acteurs éducatifs



Sommaire

Présentation	p.3
Pourquoi choisir nos formation ?.....	p.4
Présentation des formations	p.5
Cultiver son intelligence émotionnelle : un atout pour des échanges constructifs	
<i>Niveau 1 : Initiation</i>	p.6
<i>Niveau 2 : Approfondissement</i>	p.7
Accompagner les émotions de l'enfant et de l'adolescent	p.8
Décrypter les enjeux relationnels pour communiquer avec impact	p.9
Groupe d'analyse des pratiques	p.10
Nous contacter :	p.11

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 le public, 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 accordent une attention particulière à la prévention des RPS, en proposant des ressources pour soi et pour améliorer ses relations.

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** : L'intervenant possède une solide expérience dans le domaine de l'éducation spécialisée, du coaching enfants-adultes et du développement des CPS, apportant ainsi des connaissances approfondies et une pratique professionnelle enrichissante.
- **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”

Niveau 1 “Initiation” : 2 jours / 14 heures

p. 6

Niveau 2 “Approfondissement” : 2 jours / 14 heures

p. 7



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

3 jours / 21 heures

p. 8



Décrypter les enjeux relationnels pour communiquer avec impact

3 jours / 21 heures

p. 9

Nos accompagnements



Groupe d'analyse des pratiques (GAP) :

Mobiliser l'intelligence collective du groupe afin de co-construire des solutions adaptées aux réalités de terrain.

p. 12

Cultiver son intelligence émotionnelle : un atout pour des échanges constructifs

2 jours (14h)

Niveau 1 "Initiation"

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
- Découvrir la communication non violente pour s'exprimer de manière constructive
- L'observation sans évaluation ni interprétation ni jugement
- L'art de l'écoute empathique

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

**Cultiver son intelligence émotionnelle :
un atout pour des échanges constructifs**
2 jours (14h)

Niveau 2 “Approfondissement”

Comment consolider ma pratique de la Communication Non Violente?

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

Prérequis : Avoir suivi le Niveau 1 “Initiation”

Objectifs pédagogiques :

- Consolider l'usage de la CNV dans ses échanges
- Favoriser des interactions collaboratives
- Transformer les tensions en échanges constructifs
- S'affirmer dans le respect de soi et d'autrui

Contenus de la formation :

- Renforcement ludique des étapes de la CNV
- Mesurer l'effet de nos intentions dans nos interactions
- S'exercer à l'observation factuelle, dépourvue de jugement
- Réguler les situations conflictuelles
- Dire non avec 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
- Vidéoprotectons
- Techniques de coaching

Compétences visées :

- Affiner son auto-empathie pour interagir de manière consciente
- Développer sa prise de recul et une observation constructive
- Renforcer son écoute empathique
- Prendre des décisions collaboratives

Tarif : Sur devis

Lieu de la formation : En intra / En présentiel

Dates : A définir

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

3 jours / 21 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 : Avoir suivi le Niveau 1 de la formation « Cultiver son intelligence émotionnelle » ou disposer de connaissances équivalentes.

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'enfant 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

Décrypter les enjeux relationnels pour communiquer avec impact

3 jours / 21 heures

Quels leviers pour améliorer sa posture et ses interactions avec le public ?

Comment mobiliser les forces et ressources du public pour enrichir les échanges ?

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

Prérequis : Aspirer à améliorer ses compétences relationnelles et communicationnelles

Objectifs pédagogiques :

- Développer une posture professionnelle claire et assertive
- Savoir appliquer des techniques d'écoute active et de reformulation
- Acquérir des outils pour analyser ses comportements et ajuster ses actions
- Être capable d'identifier des jeux psychologiques pour les éviter
- Stimuler le potentiel de son interlocuteur

Contenus de la formation :

- L'analyse transactionnelle : les "transactions" qui sous-tendent les relations humaines
- Transformer le triangle dramatique en triangle de la réussite
- Identifier ses croyances pour des échanges éclairés
- S'affirmer avec assertivité pour mieux se faire comprendre et collaborer
- S'appuyer sur l'écoute active pour renforcer la qualité des interactions
- Accorder de l'attention aux signaux non verbaux qui accompagnent nos discours
- Favoriser la coopération en valorisant les forces de chacun

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
- Comprendre les 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 de l'éducation et du social

Prérequis : Confidentialité et respect des autres

Dates : Sur demande

Contenus :

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. Une approche créative et ludique peut être mobilisée pour explorer les pratiques professionnelles de manière active et engageante. Nous accompagnons l'expression des émotions liées aux relations éducatives et aux expériences vécues, afin de cultiver le recul et le bien-être au travail.

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

Outils et Méthodes pédagogiques :

- Etude de situation
- Techniques de coaching et de facilitation
- Ressources ludopédagogiques

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

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>