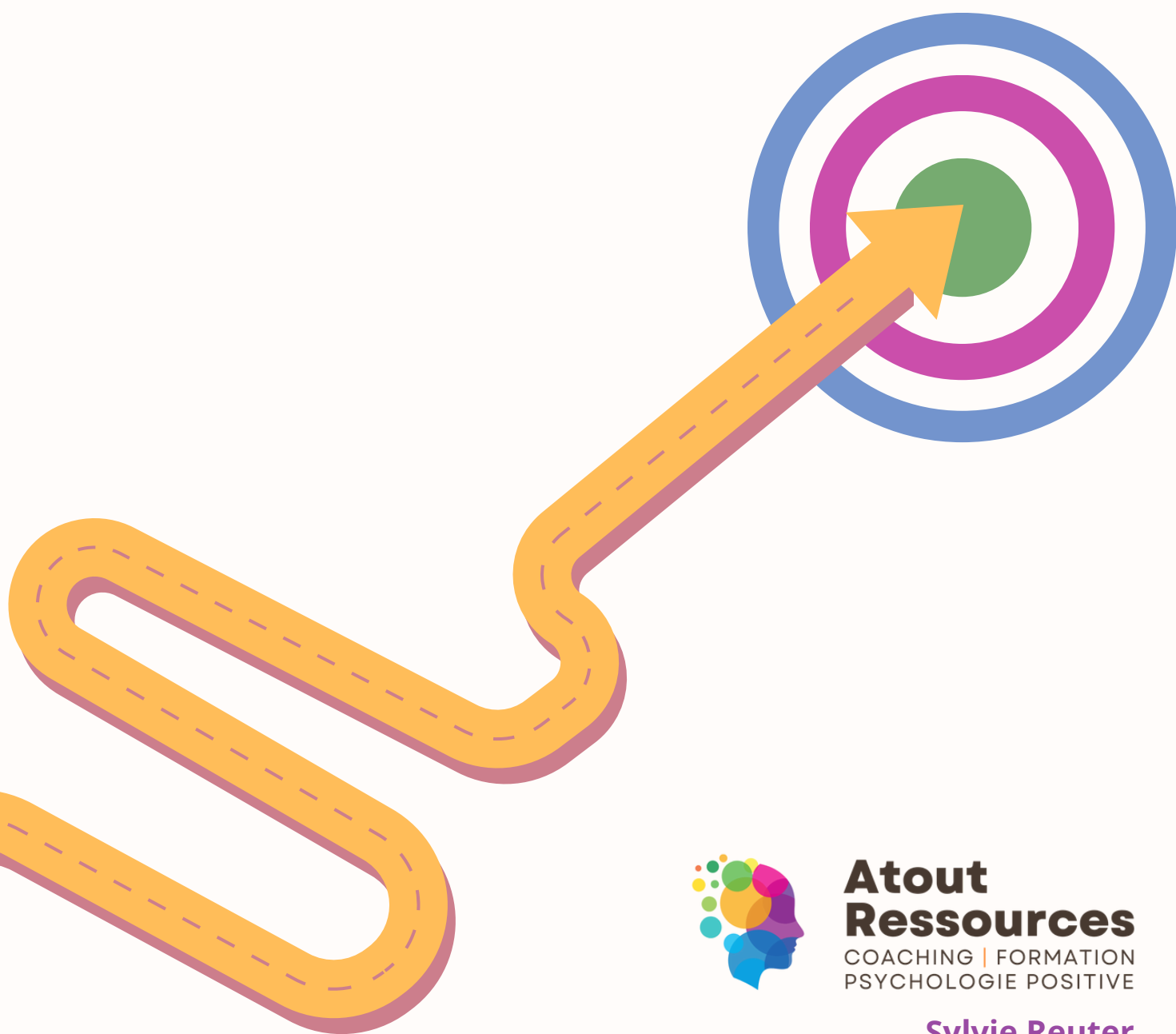




CATALOGUE FORMATIONS

OFFRE 2026



**Atout
Ressources**
COACHING | FORMATION
PSYCHOLOGIE POSITIVE

Sylvie Reuter

Édition mai 2026





Vision & développement

- Vision et missions
- Expertise dans les domaines
- Contact - page 3

COMMUNIQUER EFFICACEMENT

- Communiquer avec assertivité et oser faire des refus - page 4
- L'art du feedback constructif - page 5
- Intelligence collective et émotions au travail - page 6



MANAGER UNE ÉQUIPE

- Les notions clés de l'animation de réunion - page 7
- L'entretien d'évolution au service de la motivation - page 8
- La résolution positive des conflits - page 9
- Manager par la Psychologie positive pour plus de bien-être - page 10

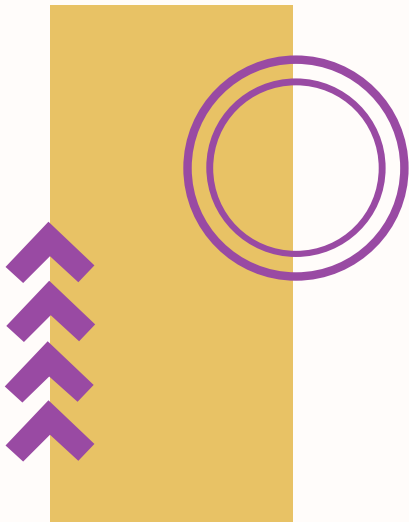
ACTEUR.TRICE DE SON MIEUX-ÊTRE

- Activer ses ressources pour réguler le stress au quotidien - page 11
- Éviter l'épuisement dans la relation d'aide - page 12
- Améliorer son sommeil grâce à la Psychologie positive - page 13



ACCOMPAGNER AVEC JUSTESSE

- Cultiver les ressources psychologiques et le bien-être des bénéficiaires dans le processus d'accompagnement - page 14



Vision & développement

Parce que le monde a besoin de se recentrer sur l'essentiel et de se nourrir du meilleur de chacun.e, nous développons le potentiel et les ressources de chaque être humain.

Nos missions se concrétisent à trois niveaux :

1. Accompagner et former vos collaborateurs
2. Développer la compétence collective et l'engagement de vos équipes
3. Développer la motivation et le bien-être.

Atout Ressources est un organisme de formations agréé, spécialisé dans le développement des compétences psychosociales, du management et du leadership positif.

Contact



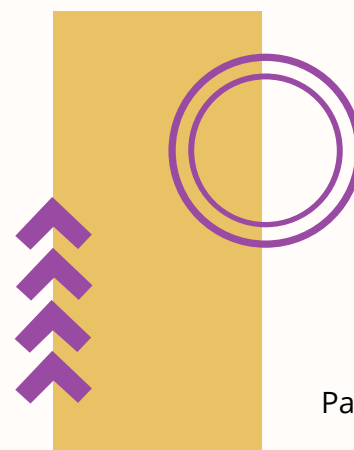
info@atout-ressources-coaching.com



+352 691 920 915



atout-ressources-coaching.com



Communiquer avec assertivité et oser dire faire des refus

Qu'il s'agisse d'affirmer son point de vue, ses idées, d'émettre une critique, un refus ou de négocier, communiquer de façon assertive ou s'affirmer permet de prendre sa place, de respecter ses convictions, exprimer ses besoins et limites tout en manifestant un intérêt et une écoute empathique pour son interlocuteur.trice.

Public : toute personne qui souhaite améliorer sa communication interpersonnelle, qu'il s'agisse du domaine privé ou professionnel.

Objectifs :

- Comprendre ce qu'est l'assertivité/affirmation de soi
- Améliorer sa communication
- Développer l'affirmation de soi dans des situations complexes
- Améliorer son leadership.

Programme :

- Les divers comportements relationnels
- Évaluer sa capacité à s'affirmer de façon assertive
- L'écoute active - La méthode DESC
- Rôle et place des émotions dans la relation
- Oser exprimer un refus
- Négocier quand c'est nécessaire
- Formuler une critique constructive
- Se fixer des axes d'évolution.

Méthode : apports théoriques et méthodologiques issus de la communication non-violente. Des temps sont consacrés à l'autodiagnostic de ses pratiques, des exercices, jeux de rôles en sous-groupes et des échanges de pratique.

Prérequis : cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Nombre : 12 personnes.

Durée : 7 heures.

L'art du feedback constructif

Faites du feedback votre atout majeur pour booster la motivation de votre entourage et enrichir vos relations, tant au travail que dans le privé. Apprenez l'art de formuler et de recevoir des retours constructifs en toute authenticité, et osez enfin aborder les sujets qui fâchent avec sérénité. Instaurez une véritable culture de la reconnaissance et transformez chacun de vos échanges quotidiens en un puissant levier de réussite et de confiance !

Public : toute personne qui souhaite améliorer sa communication interpersonnelle dans les domaines de la vie privée et/ou professionnelle.

Objectifs :

- Comprendre en quoi consiste le feedback et l'intérêt d'en faire une pratique régulière
- Découvrir les conditions favorables à la culture du feedback
- Améliorer la qualité de sa communication
- Savoir formuler et recevoir un feedback positif et/ou négatif constructif.

Programme :

- Les types de feedback
- Rôle et intérêts du feedback
- Les signes de reconnaissance
- Culture du feedback et motivation au travail
- Le sentiment d'efficacité personnelle
- Les étapes clés d'un feedback constructif
- Oser dire les choses qui fâchent, se libérer de la peur du jugement
- Recevoir une critique
- La place des émotions dans les échanges interpersonnels
- Ritualiser sa pratique.

Méthodologie : la formation alterne des temps d'échanges, des exercices basés sur une pédagogie participative, des apports théoriques issus de la Programmation Neuro-Linguistique, de la Psychologie positive, de la Communication Non Violente.

Prérequis : cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Nombre : 12 personnes.

Durée : 7 heures.

Intelligence collective et émotions au travail

Au cœur de l'intelligence collective, les émotions sont des puissants leviers de collaboration et de cocréation. L'aptitude à identifier ses propres ressentis et à accueillir ceux des autres garantit une véritable cohésion d'équipe. L'intégration de toutes les émotions, en particulier les plus positives, impacte directement le bien-être au travail.

Public : toute personne désireuse de développer de nouvelles compétences émotionnelles et améliorer sa qualité de vie au travail.

Objectifs :

- Comprendre nos émotions et celles des autres
- Prendre du recul dans les situations complexes
- Favoriser et développer l'émergence d'un état émotionnel positif
- Expérimenter divers moyens de régulation des émotions.

Programme :

- Tester sur son profil
- Les différentes facettes des émotions : sensations, pensées, réactions
- Mes émotions en relation
- Le bon usage des émotions positives et négatives
- L'intelligence relationnelle
- Les émotions dites agréables/positives : bénéfiques et développement au quotidien
- Se préparer à faire face aux situations dites "stressantes".

Méthode : apports théoriques, exercices pratiques pour expérimenter les outils proposés.

Prérequis : cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Nombre : 12 personnes.

Durée : 7 heures.

Les notions clés de l'animation de réunion

Transformez vos réunions en véritables moments de décision et de cohésion d'équipe. Cette formation vous permet de vous approprier les étapes clés pour des réunions efficaces et sans perte de temps. Intégrer la posture d'animateur pour atteindre vos objectifs. Des méthodes participatives et engageantes qui dynamisent et redonnent du sens à vos temps de réunion.

Public : les personnes amenées à animer des réunions.

Objectifs :

- Connaître les principes de base de l'animation de réunion
- Prendre un temps de recul sur sa pratique
- Découvrir quelques méthodes simples pour impliquer ses collaborateurs.

Programme :

- Les trois types de réunion
- Les étapes clés d'une réunion efficace
- Les pièges à éviter
- Le rôle de l'animatrice de réunion
- Les éléments facilitateurs pour mener des réunions dynamiques et participatives.

Méthode : l'apprentissage se fait principalement par l'expérimentation en grand groupe, en sous-groupes et par le partage d'expériences. Des notions théoriques issues d'approches récentes complètent l'apprentissage.

Prérequis : cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Nombre : 12 personnes.

Durée : 7 heures.

L'entretien d'évolution au service de la motivation des collaborateurs

Transformez vos entretiens d'évaluation en de véritables tremplins de développement en adoptant la posture coach du manager. Maîtrisez les étapes d'un échange "gagnant.e-gagnant.e" axé sur l'écoute active pour révéler le plein potentiel de votre équipe. Apprenez l'art du feedback pour oser aborder chaque sujet délicat avec justesse, sans jamais rompre le lien de confiance. Déjouez les situations complexes avec bienveillance et faites grandir vos collaborateurs.trices en les alignant sereinement avec leurs missions.

Public : les personnes en charge de la gestion de collaborateurs.trices, le personnel RH, les managers et responsables d'équipe.

Objectifs :

- Connaître les divers aspects de l'entretien d'évolution
- Développer des attitudes favorables au bon déroulement des entretiens
- Repérer et potentialiser les ressources de ses collaborateurs.trices.

Programme :

- L'entretien d'évolution : définition, objectifs et bénéfices en termes d'engagement et de bien-être au travail
- Techniques de communication, éviter les pièges, les positions de vie
- Étapes et préparation de l'entretien d'évolution
- Autodétermination/motivation et facteurs qui l'influence
- La mobilité interne : types et enjeux
- Les signes de reconnaissance
- La fenêtre de Johari
- L'écoute active : outil C.O.R., reformulation, recadrage, investigation par le questionnement
- Types de feedback et objectifs
- Les "bonnes" pratiques du feedback constructif
- S'affirmer et oser dire les choses qui fâchent
- Stress : mécanisme et gestion
- Faire face aux collaborateurs sous stress et/ou négatifs
- La place des émotions en entretien.

Méthode : apports théoriques et méthodologiques issus de la communication non-violente, de la Programmation Neuro-Linguistique et de la Psychologie positive. Des temps sont consacrés à l'autodiagnostic, à des échanges en binôme, des jeux de rôles et/ou mises en pratique.

Prérequis : cette formation ne nécessite pas de prérequis. Il est souhaitable d'avoir une expérience dans la gestion d'équipe.

Nombre : 12 personnes.

Durée : 14 heures.

La résolution positive des conflits

Le bien-être au travail repose avant tout sur des relations saines et un climat apaisé au sein de l'équipe. Cependant, de nombreuses situations peuvent connaître des moments de tensions ou de conflits. C'est une composante normale des relations humaines. La résolution positive des conflits a pour but de repérer rapidement les premiers signes de tension, de mieux cerner l'origine des désaccords afin d'aboutir à quelque chose de constructif en termes de solutions.

Public : les professionnels, les responsables et le personnel RH qui souhaitent développer leurs compétences communicationnelles pour prévenir et résoudre les tensions et conflits.

Objectifs :

- Identifier les signaux annonciateurs de conflits interpersonnels
- Comprendre la dynamique du conflit
- Repérer son style de gestion de conflits
- Désamorcer de façon constructive les situations à risques
- Activer les leviers favorables pour limiter les risques liés aux conflits.

Programme :

- Les différentes facettes du conflit au travail : vision, étapes de développement, enjeux, impacts du conflit non géré et perceptions constructives
- Les situations à risque conflictuel : (ré)agir en conséquence
- Les styles et attitudes de résolution de conflit et la recherche de solution "gagnant.e-gagnant.e"
- Les outils communicationnels favorables pour résoudre les conflits
- Avoir recours à la médiation, quand et pourquoi ?
- La dimension émotionnelle du conflit : mieux y faire face aux situations sous tension
- Le rôle clé de l'accompagnement dans un but préventif du conflit.

Méthode : alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de partages d'expériences.

Prérequis : cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Nombre : 12 personnes.

Durée : 7heures.

Manager par la Psychologie positive pour plus de bien-être

Fondée sur les preuves scientifiques de la Psychologie positive, cette formation vous invite à adopter une posture humaniste pour améliorer concrètement la vie au travail. Vous prendrez la mesure de votre rôle essentiel dans l'écosystème du bien-être de chaque membre de l'équipe, en apprenant à révéler les forces de chacun.e au sein d'un environnement bienveillant et sécurisant. En redonnant du sens aux missions quotidiennes, vous éveillerez un engagement et une motivation authentiques. Vous forgerez ainsi une résilience collective où l'épanouissement humain devient le moteur naturel et durable de la performance face aux défis.

Public : managers, responsables d'équipe, directeurs, chefs de projets, personnel RH qui souhaitent développer un savoir-faire et savoir-être au profit de l'épanouissement professionnel.

Objectifs :

- Comprendre les fondements scientifiques de la Psychologie positive, son impact sur le cerveau, la performance et le bien-être
- Identifier et mobiliser ses propres forces et celles de ses collaborateurs.trices
- Développer un climat de sécurité psychologique favorisant l'engagement
- Intégrer des rituels managériaux positifs dans son quotidien
- Découvrir les outils concrets validés, déclinables avec ses équipes.

Programme :

- Les notions clés de la Psychologie positive (science du fonctionnement optimal)
- Bien-être au travail : indicateurs et leviers
- Approche par le modèle P.E.R.M.A. (Positive emotions, Engagement, Positive Relationships, Meaning, Achievement)
 - Émotions positives et impacts
 - Engagement et motivation des collaborateurs
 - Relations positives entre travailleurs
 - Sens et active collective
 - Les talents des membres de l'équipe pour une réussite personnelle et collective
- Cartographie du climat actuel d'une équipe à travers le prisme du modèle PERMA
- Les forces de caractère : applications individuelles et collectives
- Cultiver sa résilience face aux difficultés
- Plan d'action

Méthode : apports théoriques, mises en situations, jeux de rôles, analyses de cas pratiques, partage d'expériences.

Prérequis : cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Nombre : 12 personnes.

Durée : 14heures.

Activer ses ressources pour réduire l'impact du stress au quotidien

Le stress fait partie de notre vie quotidienne et touche tout le monde de façon différente. Contrairement au "bon" stress qui stimule nos actions et nous rend performant, le "mauvais" ou stress chronique peut dégrader progressivement la santé physique et mentale. Pour éviter de subir passivement le stress et d'en limiter les conséquences, il est possible de l'appivoiser. Pour cela, il est nécessaire de comprendre ses mécanismes, de développer une meilleure connaissance de soi-même et des stratégies adaptées.

Public : toute personne désireuse d'appivoiser le stress et d'en limiter son impact négatif.

Objectifs :

- Comprendre les mécanismes du stress : identifier ses déclencheurs personnels, comprendre les réactions physiologiques et émotionnelles
- Prendre conscience et développer ses ressources personnelles
- Développer des stratégies d'auto-régulation des émotions, du stress et de l'anxiété
- Identifier un plan d'action individuel visant l'autonomie.

Programme :

- Fonctionnement du stress et incidences sur la santé
- La place des émotions
- La conscience des déclencheurs internes de stress
- Déjouer les boucles du stress et activer l'état de bien-être
- Les ressources intérieures de régulation : autohypnose, visualisation mentale, techniques de respiration, etc.
- L'équilibre vie professionnelle et vie privée.

Méthode : apports pédagogiques et théoriques issus des neurosciences, des exercices issus de la Psychologie Positive, du Coaching, de la Programmation Neuro-Linguistique, de la cohérence cardiaque, des techniques de respiration et de l'autohypnose.

Prérequis : cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Nombre : 12 personnes

Durée : 12 heures.

Éviter l'épuisement dans la relation d'aide

Les métiers de l'aide, du soins et de l'accompagnement nécessitent une forte implication relationnelle, bien souvent sous-estimée par les professionnels.les. eux-mêmes.

Le contact régulier avec la souffrance d'autrui risque d'amener, à long terme, un état de fatigue extrême chronique et son lot de désagréments, avec, de nombreuses conséquences pour la santé. La prévention de l'épuisement repose notamment sur une posture de juste distance et la culture de l'autoprotection active.

Public : les professionnels.les des domaines de l'accompagnement, du soin et de l'aide à la personne.

Remarque : la formation est adaptable pour les professionnels.le.s qui travaillent avec un public dit "très vulnérable".

Objectifs :

- Comprendre les mécanismes du stress et les facteurs qui l'influencent
- Repérer les signes de l'épuisement professionnel
- Prendre conscience de ses ressources personnelles
- Développer des techniques d'autorégulation du stress et des stratégies d'autoprotection
- Identifier un premier plan d'action individuel à mettre en pratique.

Programme :

- Fonctionnement du stress et incidences sur la santé
- Du stress à l'épuisement : causes et conséquences
- L'implication émotionnelle dans la fonction, l'empathie et la compassion
- Les déclencheurs de stress internes et externes (facteurs de pénibilité)
- Déjouer les boucles du stress et activer l'état de bien-être
- Activer ses ressources personnelles pour réguler le stress
- Techniques pour canaliser l'agressivité et s'apaiser
- L'équilibre vie professionnelle/vie privée.

Méthode : apports théoriques et exercices pratiques issus de la Psychologie Positive, du coaching, de la PNL, la cohérence cardiaque, l'autohypnose. Des temps d'échanges et d'exercices permettent de mettre sa pratique en perspective.

Prérequis : cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Nombre : 12 personnes

Durée : 7 heures.

Améliorer son sommeil : 3 ateliers pour retrouver des nuits paisibles

Un sommeil de qualité s'avère tout aussi essentiel que l'alimentation pour préserver son équilibre physique et mental. La compréhension de ses mécanismes aide à instaurer de bonnes conditions de repos et à prévenir la fatigue chronique. Ces ateliers proposent d'expérimenter des méthodes douces pour renouer avec des nuits réparatrices. La culture d'un état d'esprit optimiste et des émotions agréables agit directement sur l'apaisement des tensions. L'utilisation de routines relaxantes ou du journal de gratitude facilite ainsi un endormissement naturel et serein.

Public : toute personne désireuse d'améliorer la qualité de son sommeil, son humeur et son bien-être général.

Objectifs :

- Comprendre l'importance du sommeil
- Découvrir et expérimenter plusieurs approches issues de la Psychologie positive qui permettent d'améliorer progressivement la qualité de son sommeil et ressentir les bienfaits d'un sommeil réparateur.

Programme :

- Le rôle du sommeil et effets négatifs d'un manque (cognitifs, physiques, émotionnels)
- Les conditions favorables pour un sommeil de qualité
- L'apport de la psychologie positive dans le développement de ses ressources personnelles
- Les bénéfices de développer et cultiver les émotions positives
- Expérimentation de pratiques favorables au bien-être et au sommeil : journal de gratitude, routines de relaxation, développement d'une perspective optimiste face à la vie, technique de visualisation mentale.

Méthode : apports théoriques et nombreux exercices. Pour approfondir et développer ses ressources progressivement, les participant.e.s seront invité.e.s à mettre en pratique les exercices abordés entre chaque atelier.

Prérequis : cette formation ne nécessite pas de prérequis.
(Les troubles du sommeil ne sont pas traités lors de ces ateliers).

Nombre : 12 personnes

Durée : 3 fois 3 heures.

Cultiver les ressources psychologiques et le bien-être des bénéficiaires dans le processus d'accompagnement

Cultiver les ressources des bénéficiaires est une approche fondamentale dans le domaine de l'action sociale. Plutôt que se concentrer sur les difficultés, les manques et les déficits, il s'agit d'accompagner la personne en identifiant ses atouts, en mobilisant son potentiel intrinsèque, ses forces.

Public : les professionnels des secteurs médico-sociaux-éducatifs qui souhaitent perfectionner leurs capacités relationnelles ainsi que leurs compétences d'accompagnement, dans une approche d'évolution centrée sur la personne.

Objectifs :

- (Re)mobiliser ses connaissances concernant la communication et les processus interactionnels
- Comprendre et développer les éléments favorables à la motivation et au changement
- Mobiliser les ressources des bénéficiaires en vue de l'autonomisation.

Programme :

- Les conditions favorables d'une collaboration efficace : demande, objectif, contrat
- Les processus de changement : freins et leviers
- Les ressources du/de la bénéficiaire au service d'un futur désiré
- Les forces de caractère
- Les émotions positives et leurs bienfaits
- Le sentiment d'efficacité personnelle
- La visualisation positive orientée "résultat".

Méthode : la formation alterne des temps d'éclairages théoriques issus de la Psychologie positive, des échanges, de mises en perspective de sa pratique par l'auto-réflexion et des exercices d'application des concepts.

Prérequis : cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Nombre : 12 personnes

Durée : 14 heures.



Information et devis sur demande

Contact : +352 691 920 915

E-mail : info@atout-ressources-coaching.com

Formations sur-mesure In House

Informations légales

Organisme de formation : n°10102830/0 - n°10102830/1

TVA LU31800003



**Atout
Ressources**

COACHING | FORMATION
PSYCHOLOGIE POSITIVE