



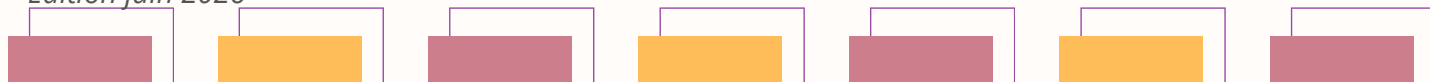
# CATALOGUE DE FORMATIONS

OFFRE 2026/27



**Atout  
Ressources**  
COACHING | FORMATION  
PSYCHOLOGIE POSITIVE

Édition juin 2026





## VISION & DÉVELOPPEMENT

- Vision & missions - page 3
- Présentation - Services & Approches - Contact - page 4

## MANAGEMENT POSITIF

*Réinventer sa posture pour cultiver l'engagement et le pouvoir d'agir de ses équipes*

- S'affirmer et prendre sa place n'est pas une option mais un choix - page 5
- L'art du feedback constructif - page 6
- Intelligence collective et émotions au travail - page 7
- Réussir sa conduite de réunion - page 8
- Conduire des entretiens de performance et de développement - page 9
- La résolution positive des conflits - page 10
- Révolutionner son approche du management - page 11
- Dépasser et transformer la frustration au travail - page 12
- Développer son Capital Psychologique (PsyCap) - page 13

## ACTEUR.TRICE DE SON MIEUX-ÊTRE

*Prendre soin de soi et préserver sa santé mentale*

- Activer ses ressources pour réguler le stress - page 14
- Éviter l'épuisement dans la relation d'aide - page 15
- Améliorer son sommeil grâce à la Psychologie positive - page 16
- Développer ses compétences émotionnelles - page 17
- Maîtriser l'autohypnose : un outil d'accompagnement pour soi et/ou sa pratique thérapeutique - page 18
- Perfectionnisme et syndrome de l'imposteur : lever les blocages et activer son plein potentiel - page 19

## ACCOMPAGNER AVEC JUSTESSE

*Trouver la bonne distance émotionnelle et s'appuyer sur les forces des personnes accompagnées*

- Cultiver les ressources psychologiques et le bien-être des bénéficiaires dans le processus d'accompagnement - page 20
- Redéfinir les contours de l'alliance thérapeutique - page 21

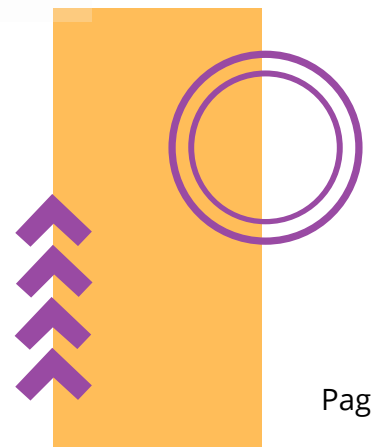


Atout Ressources est un organisme de formation agréé, spécialisé dans le développement des compétences psychosociales, du management et du leadership positif.

Parce que le monde a besoin de se recentrer sur l'essentiel et de se nourrir du meilleur de chacun.e, nous contribuons à développer le potentiel et les ressources de chaque être humain. Notre approche est orientée vers la promotion du bien-être et le management positif.

## **Nos missions se concrétisent à trois niveaux :**

- Accompagner et former les dirigeants et responsables dans leurs missions et développement de leurs compétences managériales;
- Développer la compétence collective et l'engagement des équipes;
- Développer la motivation et le bien-être des individus dans les domaines privés et professionnels.





*Passionnée par l'humain et consciente des défis actuels des secteurs socio-éducatif et médico-social, j'accompagne les professionnels de la santé et de l'éducation vers un meilleur équilibre. Mon objectif : redonner du sens, prévenir l'épuisement et outiller les managers pour construire des environnements de travail bienveillants et performants.*



## Expertise

- **Management Positif & Bienveillant** : accompagnement des responsables et des dirigeants pour développer un leadership soutenant et cultiver la reconnaissance.
- **Prévention des risques Psychosociaux** : outils de gestion de la charge mentale, prévention du burn-out et de l'usure compassionnelle.
- **Engagement & Motivation** : redynamisation des équipes, renforcement du sentiment d'appartenance et quête de sens au travail.
- **Communication & Cohésion** : désamorçage des conflits, communication non violente et intelligence collective.

## Approches

Les formations sont conçues pour être des espaces de prise de recul et d'apprentissage actif :

- **Ancrage terrain** : études de cas basées sur le quotidien
- **Interactivité** : ateliers pratiques, jeux de rôle et mobilisation de l'intelligence collective du groupe
- **Boîte à outils** : les participants repartent avec des techniques directement applicables sur le terrain.

## Diplômes & Certifications

- Éducatrice graduée
- Coaching orienté Solution
- Praticienne en Programmation Neuro-Linguistique
- Hypnothérapeute
- Intervenante en Psychologie positive

## Contact



[info@atout-ressources-coaching.com](mailto:info@atout-ressources-coaching.com)



+352 691 920 915



[atout-ressources-coaching.com](http://atout-ressources-coaching.com)

## S'affirmer et prendre sa place n'est pas une option, mais un choix

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) est un levier stratégique qui permet d'asseoir sa légitimité en conciliant respect de ses propres besoins et écoute active des partenaires. Elle transforme les relations de travail en espaces de collaboration sereins, où chacun peut exprimer ses idées avec assurance tout en renforçant la cohésion d'équipe.

**Public :** toute personne qui souhaite améliorer sa communication interpersonnelle, prendre sa place dans la relation, qu'il s'agisse du domaine privé ou professionnel.

### Objectifs :

- Comprendre ce qu'est l'assertivité/affirmation de soi et ses enjeux.
- Développer l'affirmation de soi au quotidien et dans des situations plus complexes.
- Développer son leadership.

### Programme :

- Les divers comportements relationnels
- Évaluer sa capacité à s'affirmer de façon assertive
- L'écoute active en pratique - La méthode DESC
- Rôle et place des émotions dans la relation
- Affirmer ses limites et oser exprimer un refus
- Faire face aux personnalités difficiles
- Négocier quand c'est nécessaire
- Formuler une critique constructive
- Se fixer des axes d'évolution.

**Méthode :** en présentiel. Apports théoriques et méthodologiques issus principalement de la communication non violente. Des temps sont consacrés à l'autodiagnostic, à des exercices en binôme, des jeux de rôles en sous-groupes et des échanges de pratique en grand groupe.

**Prérequis :** cette formation ne nécessite pas de prérequis.

**Nombre :** 12 personnes maximum.

**Durée :** 7 heures.

## L'art du feedback constructif

Le feedback constitue une pratique essentielle pour booster la motivation de ses collaborateurs, enrichir les relations. En instaurant une véritable culture de la reconnaissance et transformez chacun de vos échanges quotidiens en un puissant levier de réussite et de confiance ! Apprenez l'art de formuler et de recevoir des retours constructifs en toute authenticité, et osez enfin aborder les sujets qui fâchent avec sérénité.

**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
- Liens entre 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
- La place des émotions dans les échanges interpersonnels
- Ritualiser sa pratique.

**Méthodologie** : en présentiel. La formation alterne des temps d'échanges, des exercices basés sur une pédagogie participative, et 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 maximum.

**Durée** : 7 heures.

## Intelligence collective et émotions au travail

Au cœur de l'intelligence collective, les émotions sont de 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 et les résultats d'une équipe.

**Public :** toute personne désireuse de développer ses compétences émotionnelles pour préserver sa santé mentale (prévention du stress/burn-out), optimiser ses relations et améliorer sa qualité de vie au travail.

### Objectifs

- Identifier et comprendre ses émotions et celles d'autrui
- Exprimer ses émotions et prendre du recul dans les situations complexes
- Utiliser les émotions pour guider la réflexion et l'action
- Favoriser et développer l'émergence d'un état émotionnel positif
- Expérimenter divers moyens de régulation émotionnelle.

### Programme :

- 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 de les développer au quotidien
- Se préparer à faire face aux situations dites "stressantes".

**Méthode :** en présentiel. Apports théoriques, échanges et exercices pratiques pour expérimenter les outils proposés.

**Prérequis :** cette formation ne nécessite pas de prérequis.

**Nombre :** 12 personnes maximum.

**Durée :** 7 heures.

## Réussir sa conduite de réunion

Cette formation a été spécialement conçue pour vous permettre de vous approprier les étapes clés afin de construire et de mener des réunions à la fois efficaces et sans perte de temps. En y participant, vous apprendrez à adopter la véritable posture d'animateur, indispensable pour atteindre vos objectifs, tout en vous appuyant sur des méthodes participatives et engageantes qui dynamiseront et redonneront tout son sens à ce temps de travail collectif.

**Public :** toutes les personnes amenées à organiser et animer des réunions, qu'elles souhaitent acquérir de bonnes bases ou perfectionner une pratique déjà existante.

### Objectifs

- Connaître les principes de base pour mener à bien une réunion efficace
- Prendre du recul sur votre propre pratique et envisager de nouvelles pistes pour lever les blocages rencontrés
- Découvrir des méthodes concrètes pour impliquer davantage les participants et garantir leur engagement du début à la fin.

### Programme

- Les trois types de réunions
- Les étapes clés d'une réunion efficace
- Le rôle de l'animateur de réunion et les pièges "classiques" à éviter
- Les éléments facilitateurs menant à des réunions dynamiques et participatives.

**Méthode :** en présentiel. L'apprentissage repose principalement sur l'expérimentation. À travers des exercices en grand groupe, des ateliers en sous-groupes et des temps de partage d'expériences, vous pourrez tester ces outils en situation. Des notions théoriques issues d'approches récentes complètent cet apprentissage.

**Prérequis :** cette formation ne nécessite pas de prérequis.

**Nombre :** 12 personnes maximum.

**Durée :** 7 heures.

## Conduire des entretiens de performance et de développement

Transformez les entretiens d'évolution en tremplins de développement en adoptant la posture coach. La formation propose des clés pour mener à bien des entretiens motivants. Maîtrisez les étapes d'un échange "gagnant-gagnant" axé sur l'écoute active. Apprenez l'art du feedback pour oser aborder les sujets délicats avec justesse, sans jamais rompre le lien de confiance. Déjouez les situations complexes avec bienveillance et faites grandir vos collaborateurs en les alignant sereinement avec leurs missions.

**Public** : les personnes en charge de personnel (personnel RH, managers, responsables d'équipes).

### Objectifs

- Connaître les divers aspects pour mener à bien un entretien d'évolution constructif
- Développer les attitudes favorables au bon déroulement des entretiens d'évolution
- Repérer et potentialiser les ressources des collaborateurs.

### Programme

- Entretien d'évolution : définition, objectifs et bénéfices
- Techniques de communication à privilégier et pièges à éviter
- Étapes et préparation de l'entretien d'évolution
- Autodétermination/motivation et facteurs influençants
- La mobilité interne : types et enjeux
- Les signes de reconnaissance
- La fenêtre de Johari
- L'écoute active : outil C.O.R., reformulation, recadrage, objectifs, questionnement et étapes
- Types de feedback
- S'affirmer et oser dire les choses qui fâchent
- La place des émotions en entretien
- Stress : mécanisme et gestion
- Faire face aux collaborateurs sous stress et/ou négatifs.

**Méthode** : en présentiel. Apports théoriques et méthodologie 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 des mises en pratique.

**Prérequis** : il est souhaitable d'avoir une expérience dans la gestion d'équipe.

**Nombre** : 12 personnes maximum.

**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 et de mieux cerner l'origine des désaccords afin d'aboutir à quelque chose de constructif en termes de solutions constructives.

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

### 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 perceptives constructives
- Les situations à risque conflictuel : (ré)agir en conséquence
- Les styles et attitudes de résolution de conflit et la recherche de solutions "gagnant-gagnant"
- Les outils communicationnels favorables pour résoudre les conflits
- Le recours à la médiation : quand et pour quelles raisons
- La dimension émotionnelle du conflit : face aux situations sous tension
- La prévention du conflit : rôle clé de l'accompagnement au quotidien.

**Méthode** : en présentiel. Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques, d'analyse de cas, de partages d'expériences.

**Prérequis** : cette formation ne nécessite pas de prérequis.

**Nombre** : 12 personnes maximum.

**Durée** : 7 heures.

## Révolutionner son approche du management

Fondée sur les preuves scientifiques de la Psychologie positive, cette formation invite à adopter une posture humaniste pour améliorer 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 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 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 des outils éprouvés déclinables avec ses équipes.

### Programme

- La définition et les notions clés de la Psychologie positive (science du fonctionnement optimal)
- Le 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 professionnels
  - Relations positives entre travailleurs
  - 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** : en présentiel. Apports théoriques issus principalement des dernières avancées en Psychologie positive, mises en situations, jeux de rôles, analyses de cas pratiques et partage d'expériences.

**Prérequis** : cette formation ne nécessite pas de prérequis.

**Nombre** : 12 personnes maximum.

**Durée** : 14 heures.

## Dépasser et transformer la frustration au travail

La frustration est une réalité inévitable du quotidien managérial, feindre de l'ignorer conduit irrémédiablement au désengagement et à l'épuisement. Cette formation aborde ce défi de front avec pragmatisme et courage. À travers une approche centrée sur soi-même, ses collaborateurs et l'organisation, il s'agit de décoder les mécanismes émotionnels et cognitifs liés à ce sentiment d'impuissance. Des outils concrets seront proposés pour éviter les postures d'épuisement et réorienter son énergie au bon endroit.

**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 enjeux de la frustration dans son rôle de manager
- Apprivoiser la frustration face aux réalités du métier sans s'épuiser
- Transformer la frustration en levier d'action pour trouver une posture managériale équilibrée, protectrice pour soi et ses collaborateurs.

### Programme

- Les différentes sources de frustrations
- Les 3 niveaux de frustrations : le manager face à lui-même, face à ses collaborateurs et à l'organisation
- Les mécanismes émotionnels, cognitifs associés à la frustration et leurs conséquences
- Décodage des « niveaux » de frustration
- Éviter les postures d'épuisement : sauvetage, contrôle, sur-investissement, perfectionnisme et réorienter son énergie au bon endroit.
- Outils pratiques pour dépasser la frustration et le sentiment d'impuissance : les zones d'influence, les forces et les capitalisations visant l'action et le changement.
- Communiquer avec justesse au quotidien et dans les situations complexes.

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

**Prérequis :** une expérience dans le management est un plus.

**Nombre :** 12 personnes maximum.

**Durée :** 7 heures.

## Développer son Capital Psychologique (PsyCap)

Face à l'incertitude et aux défis quotidiens, l'état d'esprit est notre première ressource. Le Capital Psychologique (*PsyCap*) représente l'état de développement psychologique positif d'un individu. Cette formation propose aux managers les clés pour transformer cet état d'esprit en un véritable levier de performance durable. Il s'agit de s'appuyer sur le modèle HERO (l'Espoir, l'Efficacité, la Résilience et l'Optimisme), qui offre des méthodes concrètes pour entraîner et développer son *PsyCap* comme un véritable muscle.

**Public** : managers, directions et responsables qui souhaitent découvrir et innover de nouvelles pratiques managériales favorables à l'engagement durable et à l'épanouissement de leurs équipes.

### Objectifs

- Découvrir le concept *PsyCap* et comment un manager peut actionner les 4 leviers pour booster son équipe
- Expérimenter divers outils concrets mobilisables au quotidien qui permettent de conjuguer bien-être et efficacité au travail.

### Programme

- Le modèle HERO
  - H. Hope (Espoir) : maintenir sa motivation en apprenant à concevoir des plans d'action alternatifs face aux blocages.
  - E. Efficacy (Efficacité personnelle) : consolider la confiance en sa propre capacité à relever des défis complexes.
  - R. Resilience (Résilience) : développer les bons réflexes pour amortir le stress et rebondir rapidement après un échec ou un imprévu.
  - O. Optimism (Optimisme) : adopter un recadrage mental constructif pour transformer les difficultés temporaires en opportunités d'apprentissage
- Intérêts et bénéfices du modèle *PsyCap* pour l'organisation
- Outils concrets de développement pour soi et son équipe
- Plan d'action et de suivi.

**REMARQUE** : au terme de la formation, il est possible de mettre en place un suivi à long terme (coaching individuel ou d'équipe) afin d'assurer progressivement la transformation positive.

**Méthode** : la formation est participative et interactive, alternant des apports théoriques validés par la recherche en Psychologie positive et en Coaching, des temps de réflexion, des temps de partages d'expériences, des exercices facilitant l'intégration des notions abordées.

**Prérequis** : en présentiel. Cette formation ne nécessite pas de prérequis. Cependant, une expérience dans la gestion d'équipe constitue un atout.

**Nombre** : 12 personnes maximum.

**Durée** : 7 heures.

## Activer ses ressources pour réduire l'impact du stress

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 pour 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 d'apprendre des stratégies adaptées.

**Public** : toute personne désireuse d'appivoiser le stress et d'en limiter l'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** : en présentiel. Apports pédagogiques, théoriques et mises en pratique issus des neurosciences, 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 maximum.

**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 eux-mêmes.

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

**Public** : les professionnels des domaines de l'accompagnement, du soin et de l'aide à la personne. La formation est adaptable pour les professionnels qui travaillent avec un public dit "très vulnérable".

### Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress et les facteurs qui l'influencent
- Repérer les signaux de l'épuisement professionnel
- Identifier et déployer 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
- Signaux de l'épuisement : physiques, psychologiques, comportementaux
- L'implication émotionnelle dans la fonction : l'empathie et la compassion
- Les déclencheurs de stress internes et externes et facteurs de pénibilité liés à la fonction
- Déjouer les boucles du stress et activer l'état de bien-être
- Gros plan sur les ressources personnelles
- Techniques pour canaliser l'agressivité et s'apaiser
- L'équilibre vie professionnelle/vie privée.

**Méthode** : en présentiel. Apports théoriques et exercices pratiques issus de la Psychologie Positive, du coaching, de la PNL, de la cohérence cardiaque, de 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 maximum.

**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 agissent directement sur l'apaisement des tensions et l'utilisation de routines relaxantes 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 de ressentir les bienfaits d'un sommeil réparateur.

(Les troubles du sommeil ne sont pas traités lors de ces ateliers).

### Programme

- Le rôle du sommeil et les 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, méditation de pleine conscience, techniques de visualisation mentale.

**Méthode** : en présentiel. Apports théoriques et de nombreux exercices sont proposés. Pour approfondir et développer ses ressources progressivement, les participants seront invités à mettre en pratique les exercices abordés entre chaque atelier.

**Prérequis** : cette formation ne nécessite pas de prérequis.

**Nombre** : 12 personnes maximum.

**Durée** : 3 fois 3 heures.

## Développer ses compétences émotionnelles

Les émotions sont des compagnons de vie indispensables. Que ce soit dans la sphère professionnelle ou personnelle, elles peuvent parfois sembler envahissantes ou difficiles à déchiffrer. Une mauvaise compréhension de ses propres ressentis ou des émotions d'autrui peut engendrer du stress, de l'épuisement ou des tensions relationnelles. À travers un parcours progressif, il s'agit d'explorer la mécanique de ses émotions afin de ne plus les subir, mais de les utiliser comme de précieuses boussoles.

**Public** : toute personne souhaitant développer ses compétences émotionnelles pour protéger sa santé mentale et optimiser ses relations.

### Objectifs

- Comprendre et démystifier les émotions, leurs rôles et leur fonctionnement
- Identifier, comprendre et nommer ses propres émotions et celles d'autrui
- Exprimer ses émotions de manière socialement acceptable
- Utiliser les émotions pour guider la réflexion et l'action

### Programme

- Découverte des émotions, vocabulaire et conscience de soi
- Impact des compétences émotionnelles sur la santé physique, mentale et les relations
- Décodage de ses propres signaux corporels et du non-verbal d'autrui
- Exprimer ses émotions de façon constructive
- Le mécanisme de régulation émotionnelle et les stratégies dysfonctionnelles
- La boîte à outils pour gérer les émotions négatives : réévaluation cognitive, acceptation, réorientation de l'attention
- L'émotion comme boussole.

**Méthode** : en présentiel. La méthodologie privilégie l'apprentissage par des mises en pratique complétées par quelques concepts théoriques.

**Prérequis** : cette formation ne nécessite pas de prérequis.

**Nombre** : 12 personnes maximum.

**Durée** : 7 heures.

## Maîtriser l'auto hypnose : un outil d'accompagnement pour soi et/ou sa pratique thérapeutique

Loin des clichés, l'auto hypnose est un outil pratique, accessible à tous permettant d'utiliser par soi-même cet état de conscience naturel pour déclencher des changements profonds.

Pratiquer de manière régulière, l'auto hypnose permet de déployer une capacité à réajuster certaines habitudes, d'ancrer de nouvelles compétences et de cultiver des relations plus apaisées avec soi-même et son entourage. C'est également une ressource naturelle pour neutraliser l'impact négatif du stress et réguler l'intensité de ses émotions.

Que ce soit pour nourrir son propre équilibre ou accompagner des personnes dans votre rôle de thérapeute, l'autohypnose redonne le contrôle et contribue à améliorer le bien-être.

**Public** : toute personne désireuse d'apprendre à utiliser l'auto hypnose de façon autonome ou les professionnels de l'accompagnement (thérapeutes, psychologues, travailleurs sociaux...) souhaitant proposer des séances d'autod'hypnose à leurs patients/clients.

### Objectifs

- Comprendre le mécanisme du stress et ce qui l'influence
- Apprendre à faire émerger le processus hypnotique
- Construire et conduire des séances d'auto-hypnose pour soi ou pour des patients/clients

### Programme

- Hypnose et auto hypnose
- Mécanisme du stress et impacts dans notre quotidien
- Auto hypnose en pratique : étapes de travail, diverses inductions, formulation d'objectifs et ancrage
- Guider une séance
- Les agents stresseurs internes et externes
- La place des émotions, l'influence des pensées
- Agir sur l'anxiété et le sommeil
- Plan d'action personnel

**Méthode** : En présentiel. La méthodologie privilégie l'apprentissage par des mises en pratique complétées par quelques concepts théoriques.

**Prérequis** : cette formation ne nécessite pas de prérequis.

**Nombre** : 12 personnes maximum.

**Durée** : 12 heures.

## Perfectionnisme et syndrome de l'imposteur : lever les blocages et activer son plein potentiel

Source de nombreuses souffrances et difficultés, le syndrome de l'imposteur et le perfectionnisme freinent de nombreuses trajectoires tant personnelles (faible estime de soi, anxiété, dépression, tensions relationnelles, auto sabotage), que professionnelles (épuiement, démotivation, procrastination, ralentissement de carrière).

Pour contrer ces blocages, divers approches issues du Coaching orienté Solution et de la Psychologie positive permettent de déconstruire les doutes, d'intérioriser les réussites et de retrouver la confiance en soi pour restaurer durablement le sentiment d'efficacité personnelle.

La formation est conçue pour aider à asseoir sa légitimité, oser prendre des risques et assumer pleinement ses réussites.

**Public :** les professionnels (salariés et indépendants) et toute personne dont le développement des projets et le bien-être sont bloqués par un doute "récurrent" et/ou un perfectionnisme épuisant.

### Objectifs

- Comprendre et déconstruire le mécanisme du syndrome de l'imposteur et les liens avec le perfectionnisme
- Contourner les blocages et restaurer le sentiment d'efficacité personnelle
- Pratiquer la régulation émotionnelle face au jugement
- Élaborer un plan d'action individuel pour agir au quotidien en toute confiance.

### Programme

- Liens et mécanismes du perfectionnisme et du syndrome de l'imposteur
- Stratégies d'adaptation
- Les 5 profils de V. Young : le perfectionniste, l'expert, le soliste, le génie naturel, le super-héros
- Diagnostic
- Croyances limitantes
- Le perfectionnisme : les 4 piliers du sentiment d'efficacité personnelle selon Bandura
- Le mécanisme de la confiance en soi : réapprendre à intérioriser les succès
- Le recadrage cognitif : gérer le critique intérieur
- La philosophie du "Growth Mindset" (État d'esprit de développement)
- Cultiver les forces et développer la résilience
- Plan d'action personnel, mise en place de routines et soutien à long terme.

**Méthode :** en présentiel. Apports théoriques et exercices de mise en situation concrètes pratiques. Des temps d'échanges, de partages permettent également de développer l'intelligence collective.

**Prérequis :** cette formation ne nécessite pas de prérequis.

**Nombre :** 12 personnes maximum.

**Durée :** 14 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 de se concentrer sur les difficultés, les manques et les déficits, il s'agit d'accompagner la personne en identifiant ses atouts et en mobilisant son potentiel intrinsèque ainsi que 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 leur 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** : En présentiel.

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

**Prérequis** : exercer une activité d'accompagnement, de relation d'aide ou de soins.

**Nombre** : 12 personnes maximum

**Durée** : 14 heures.

## L'Alliance dynamique : intégrer Coaching et Psychologie positive dans la relation d'aide

L'Alliance dynamique est une approche novatrice qui révolutionne la relation d'aide en fusionnant l'alliance thérapeutique, la Psychologie positive et le pragmatisme du Coaching. Il s'agit de devenir un partenaire stratégique qui s'appuie sur les forces de la personne pour la remettre en action en lui restituant son plein pouvoir d'agir, avec pour effets, de meilleurs résultats à long terme et un nouveau souffle d'énergie à sa pratique professionnelle.

**Public :** les professionnels du soin et de l'accompagnement (infirmiers.res, travailleurs sociaux/ éducateurs, psychologues, médecins) souhaitant intégrer les leviers du Coaching et de la Psychologie positive pour redynamiser leur pratique et prévenir l'épuisement au travail.

### Objectifs

- Acquérir la posture de "partenaire" (coach) pour responsabiliser le client/patient et réduire la fatigue compassionnelle du professionnel
- Savoir formuler des objectifs orientés "Solution" et "Avenir"
- Utiliser plusieurs outils de la Psychologie positive, du Coaching pour identifier et mobiliser les ressources de la personne
- Savoir repérer et réparer les ruptures d'alliance face aux clients/patients dits "résistants".

### Programme

- L'alliance thérapeutique selon le modèle d'Edward Bordin : lien, buts, tâches
- La différence fondamentale entre la symétrie du Coaching et l'asymétrie du soin
- Le postulat de la Psychologie positive
- Les bonnes conditions de l'alliance
- Évaluer l'alliance : la recherche du feedback
- La frustration du professionnel
- De la plainte à l'objectif selon les critères SMART
- Les critères de motivation et d'engagement
- L'alliance comme révélateur des ressources du patient/bénéficiaire
- Le modèle VIA (Values in Action) de Seligman : les 24 forces de caractère
- La stratégie des "Quick Wins" (victoires rapides) et des petits pas
- Dépasser les résistances
- Les ruptures de l'alliance de travail : interventions directes/indirectes et limites.

**Méthode :** En présentiel.

La formation alterne des temps d'éclairages théoriques issus de l'Alliance thérapeutique, des sciences cognitives, de l'entretien motivationnel, des Thérapies brèves, des temps d'échanges, des exercices et jeux de rôles.

**Prérequis :** Exercer une activité d'accompagnement, de relation d'aide ou de soins.

**Nombre :** 12 personnes maximum.

**Durée :** 14 heures.

Atout Ressources - 202b rue de Hamm, L-1713 Luxembourg.



Information et devis sur demande

Contact : +352 691 920 915

E-mail : [info@atout-ressources-coaching.com](mailto:info@atout-ressources-coaching.com)



## Formations sur-mesure *In-House* disponibles

Informations légales

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

TVA LU31800003



**Atout  
Ressources**

COACHING | FORMATION  
PSYCHOLOGIE POSITIVE