

Catalogue des formations à destination des professionnels du secteur sanitaire et médico-social

Avril 2026



Table des matières

#	Thème	Public	Titres - Objectifs	Outils	Durée
#1	Boîte à outils du soignant	Tous les professionnels du soin	Améliorer le confort du patient et développer la politique de bientraitance	Hypnose, PNL, Approche narrative, Cohérence cardiaque	2j
#2	Qualité de vie au travail	Tous les professionnels du soin	Sortir de l'épuisement professionnel, renouer avec le sens et retrouver sa motivation	Atelier expérientiel en approche narrative	2j
#3	Qualité de vie au travail	Tous les professionnels du soin, cadres RH, cadres de service et cadres manager d'équipe	Prévenir l'épuisement professionnel, renouer avec le sens au travail	Hypnose, PNL, Approche narrative, Cohérence cardiaque	3j
#4	Dynamique d'équipe	Toute équipe en situation de coopération	Quitter le désengagement professionnel : renouer avec l'esprit d'équipe et développer la coopération	Atelier expérientiel en approche narrative	2j
#5	Dynamique d'équipe	Toute équipe en situation de coopération	Converger vers une vision commune	Atelier expérientiel en approche narrative	2j
#6	Dynamique d'équipe	Toute équipe en situation de coopération	Réguler les relations conflictuelles	Atelier expérientiel en approche narrative	1,5j
#7	Intelligence collective en action	Equipe soignante, Equipe encadrante	Développer ses compétences grâce au groupe de pair-aidance : - groupe d'analyse de la pratique professionnelle - groupe de co-développement professionnel	Analyse des pratiques & Co-développement professionnel	Ateliers de 3h mensuels ou bi-mestriels
#8	Développement des compétences	Tous les professionnels	Développer sa posture professionnelle	Supervision collective	Ateliers de 7h mensuels ou bi-mestriels
#9	Développement des compétences	Tous les professionnels	Développer sa posture professionnelle	Coaching individuel	4 à 10 séances de 1h30



Les intervenantes



Audit

Analyse de
pratiques &
codéveloppement
professionnel



Supervision
Coaching



Formation



Qui sommes-nous ?

Nous sommes consultantes et thérapeutes, experte de la relation d'aide. Nos parcours respectifs dans des organismes privés et associatifs du secteur médico-social nous ont amenés à centrer nos interventions sur la relation humaine.

Parce que nous croyons que soigner la relation humaine permet d'apaiser et de soigner le patient mais aussi le personnel soignant, nous avons imaginé un catalogue de formations **centrées sur la relation et le bien être au travail**.

Vous qui avez dédié votre vie à soigner les autres, vous qui avez parfois des doutes sur votre engagement dans la voie du soin à l'autre, qui prend soin de vous ?

Par ces propositions, nous faisons le pari que prendre soin de soi permet de prendre soin de l'autre; développe l'empathie, l'humanité, le bien-être au travail et par effet collatéral a un impact significatif sur le collectif.

#1 – Boîte à outils du soignant : Améliorer le confort du patient et développer la politique de bientraitance

Objectifs pédagogiques

Acquérir des techniques pour :

- mieux gérer la douleur lors des soins
- réduire le stress du patient lors de sa prise en charge médicale
- accompagner les patients souffrant de troubles anxieux et du sommeil
- développer l'écoute et la communication avec le patient
- renforcer le niveau de qualité des soins
- développer les compétences professionnelles du soignant

Outils pédagogiques

Le programme est construit autour de techniques issues de l'hypnose, la PNL, l'approche narrative, et la cohérence cardiaque. Il s'appuie sur l'expérience des participants. La formation repose sur des apports théoriques, des ateliers de mise en application, des travaux en groupe et sous-groupe, des jeux pédagogiques, des exercices et des quiz.

Public

Tous les professionnels du soin. Aucun pré-requis.

Programme

Jour n°1 :

- Accueil des participants
- Partage des contextes professionnels
- Développer ses qualités d'écoute et de communication avec un patient
- Réduire le stress
- Mieux gérer la douleur
- Accompagner le retour au calme et l'endormissement
- Bilan des apprentissages

Jour n°2 :

- Accueil des participants
- Partage des mises en pratique à Mois +1
- Supervision et analyse des pratiques
- Bilan des apprentissages

Modalités d'intervention

Durée : 2 jours en présentiel à 1 mois d'intervalle

Horaires : 9h-12h30 et 14h-17h30

Nombre de participants : 8 à 20 participants

Les + de la formation

La formation s'appuie sur l'expérience des apprenants. L'analyse et la supervision des pratiques professionnelles permettent d'approfondir l'apprentissage.



#2 – Qualité de vie au travail : Sortir de l'épuisement professionnel, renouer avec le sens et retrouver sa motivation

Dans le cadre d'interventions en prévention et promotion de la qualité de vie et de la santé au travail, le développement des compétences psychosociales chez les adultes se fait principalement par la mise en place d'ateliers expérientiels.

Il s'agit d'interventions inscrites dans une démarche innovante et pédagogique, réalisées en groupe pour permettre aux apprenants d'explorer et d'accroître leurs propres compétences sociales, cognitives et émotionnelles.

Notre approche est centrée sur le sens au travail, sur l'identité professionnelle et les valeurs qui en découlent afin de traiter l'épuisement professionnel à la racine.

Pour un fonctionnement optimal, 2 animatrices expertes de la relation d'aide gèrent à la fois ce qui se passe au sein du groupe mais aussi potentiellement hors du groupe lorsque la thématique nécessite une prise en charge individuelle sur l'instant.

Objectifs pédagogiques

Les objectifs de cet atelier expérientiel sont :

- Comprendre la source de l'épuisement professionnel
- Apprendre à observer et interpréter les messages et signaux faibles du corps
- Savoir mobiliser ses ressources pour prendre de la hauteur par rapport au travail
- Savoir définir ses principes et ses valeurs
- Apprendre à se positionner pour être en accord avec ses principes et valeurs
- Elaborer son plan d'action
- Se sentir apaisé et ressource

Outils pédagogiques

Cette formation part du réel avec une démarche volontairement ascendante complétée par des apports théoriques :

- Des séquences interactives, qui utilisent les retours d'expérience et les échanges entre participants pour développer les compétences de chacun en s'appuyant sur une dynamique de groupe apprenante et solidaire.
- Des ateliers courts et rythmés où l'on apprend de soi-même et des autres.
- Des échanges qui favorisent les contributions et les apprentissages.
- Du rythme tourné vers l'action et centré sur des objectifs personnels.
- Des séquences espacées dans le temps pour mettre en pratique et permettre le retour d'expérience en équipe.
- Une démarche qui repose sur les principes de l'approche narrative.

Public

Tous les professionnels du soin. Aucun pré-requis.



Programme

Jour 1 : Retour à soi (7h)

- Accueil des participants
- Temps d'inclusion
- Temps#1 : exploration de l'épuisement professionnel
- Temps#2 : examen des tentatives de solutions
- Temps#3 : retrouver et honorer ses valeurs et ses principes de vie et professionnels
 - repérer les dissonances
- Partage des apprentissages de la journée
- Clôture de la journée

Jour 2 : Ancrer les apprentissages (7h)

- Temps d'inclusion
- Ancrage et restitution de la veille
- Temps#4 : s'ancrer et se positionner dans son environnement professionnel
- Temps#5 : construire son plan d'action personnel
- Clôture de l'atelier

Modalités d'intervention

Durée : 2j

Horaires : 9h-12h30 et 14h-17h30

Nombre de participants : 8 à 20 participants

Les + de la formation

Un atelier expérientiel pour prendre
de la hauteur, développer ses
compétences sociales, cognitives et
émotionnelles.



#3 - Qualité de vie au travail : Prévenir l'épuisement professionnel, renouer avec le sens au travail

Objectifs pédagogiques

Acquérir des techniques pour :

- mieux gérer son stress
- identifier les signes de l'épuisement professionnel
- se reconnecter à ses motivations profondes à l'origine du choix de son métier
- renforcer son sentiment d'utilité et de valeur interne
- développer l'écoute et la communication avec soi-même et avec les autres
- développer ses savoir-être professionnelles

Outils pédagogiques

Le programme est construit autour de techniques issues de l'hypnose, la PNL, l'approche narrative, et la cohérence cardiaque. Il s'appuie sur les situations professionnelles des participants. La formation repose sur des apports théoriques, des ateliers de mise en application, des travaux en groupe et sous-groupe, des jeux pédagogiques, des exercices et des quiz.

Public

Tous les professionnels du soin, cadres RH, cadres de service et cadres manager d'équipe. Aucun pré-requis.

Programme

Jour n°1 :

- Accueil des participants
- Partage des situations professionnelles
- Les signes d'épuisement professionnel
- La prise de recul et le gestion du stress
- Bilan des apprentissages

Jour n°2 :

- Accueil des participants
- Les motivations à l'origine de son choix de métier
- Les situations qui renforcent le sentiment d'utilité et de valeur
- Le processus appréciatif
- Bilan des apprentissages

Jour n°3 :

- Accueil des participants
- Partage des mises en pratique à Mois +1
- Supervision et analyse des pratiques
- Bilan des apprentissages

Modalités d'intervention

Durée : 3 jours en présentiel (2j+1j à 1 mois d'intervalle)

Horaires : 9h-12h30 et 14h-17h30

Nombre de participants : 8 à 20 participants

Les + de la formation

La formation s'appuie sur les situations professionnelles des apprenants. L'analyse et la supervision des pratiques professionnelles permettent d'approfondir l'apprentissage.

#4 - Dynamique d'équipe : Quitter le désengagement professionnel, renouer avec l'esprit d'équipe et développer la coopération

Dans le cadre d'interventions en prévention et promotion de la qualité de vie et de la santé au travail, le développement des compétences psychosociales chez les adultes se fait principalement par la mise en place d'ateliers expérientiels.

Il s'agit d'interventions inscrites dans une démarche innovante et pédagogique, réalisées en groupe pour permettre aux apprenants d'explorer et d'accroître leurs propres compétences sociales, cognitives et émotionnelles.

Notre approche est centrée sur le sens au travail, sur l'identité professionnelle et les valeurs qui en découlent afin de traiter l'épuisement professionnel à la racine.

Pour un fonctionnement optimal, 2 animatrices expertes de la relation d'aide gèrent à la fois ce qui se passe au sein du groupe mais aussi potentiellement hors du groupe lorsque la thématique nécessite une prise en charge individuelle sur l'instant.

Objectifs pédagogiques

Les objectifs de cet atelier expérientiel sont :

- Comprendre la source du désengagement professionnel
- Apprendre à observer et interpréter les messages et signaux faibles du corps
- Savoir mobiliser ses ressources au service du collectif
- Savoir définir ses principes et ses valeurs
- Apprendre à se positionner pour être en accord avec ses principes et valeurs
- Elaborer un plan d'action
- Se sentir ressource et motivé

Outils pédagogiques

Cette formation part du réel avec une démarche volontairement ascendante complétée par des apports théoriques :

- Des séquences interactives, qui utilisent les retours d'expérience et les échanges entre participants pour développer les compétences de chacun en s'appuyant sur une dynamique de groupe apprenante et solidaire.
- Des ateliers courts et rythmés où l'on apprend de soi-même et des autres.
- Des échanges qui favorisent les contributions et les apprentissages.
- Du rythme tourné vers l'action et centré sur des objectifs personnels.
- Des séquences espacées dans le temps pour mettre en pratique et permettre le retour d'expérience en équipe.
- Une démarche qui repose sur les principes de l'approche narrative.



Public

Tous les professionnels du soin. Aucun pré-requis.

Programme

Jour 1 : Retour à soi (7h)

- Accueil des participants
- Temps d'inclusion
- Temps#1 : exploration du désengagement professionnel
- Temps#2 : examen des tentatives de solutions
- Temps#3 : retrouver et honorer ses valeurs et ses principes de vie et professionnels - repérer les dissonances
- Partage des apprentissages de la journée
- Clôture de la journée

Jour 2 : Ancrer les apprentissages (7h)

- Temps d'inclusion
- Ancrage et restitution de la veille
- Temps#4 : s'ancrer et se positionner dans son environnement professionnel
- Temps#5 : construire son plan d'action personnel
- Clôture de l'atelier

Modalités d'intervention

Durée : 2j

Horaires : 9h-12h30 et 14h-17h30

Nombre de participants : 8 à 20 participants

Les + de la formation

Un atelier expérientiel pour prendre de la hauteur et développer ses compétences sociales, cognitives et émotionnelles.



#5 - Dynamique d'équipe : Converger vers une vision commune

Objectifs

- Savoir identifier le besoin de vision
- Savoir créer les conditions de la coopération

Public

Equipe constituée. Aucun prérequis.

Programme

Jour 1 : Rassembler et fédérer (7h)

- Accueil des participants
- Temps d'inclusion
- Temps#1 : construction de la fresque de l'histoire commune de l'équipe
- Temps#2 : exploration des moments clé de l'équipe
- Temps#3 : exploration des principes et valeurs de l'équipe
- Partage des apprentissages de la journée
- Clôture de la journée

Jour 2 : Construire une vision commune (7h)

- Temps d'inclusion
- Ancrage et restitution de la veille
- Temps#4 : construction de la vision commune
- Temps#5 : élaboration d'un plan d'action d'équipe
- Clôture de la formation

Modalités d'intervention dans une équipe constituée

Durée : 2j

Horaires : 9h-12h30 et 14h-17h30

Nombre de participants : 8 à 20 participants

Les + de la formation

Elaboration d'une vision commune et d'un plan d'action concret.



#6 – Dynamique d'équipe : Réguler les relations conflictuelles

Objectifs

- Comprendre les situations de tension
- Permettre la verbalisation des émotions
- Appréhender des pistes de travail visant la résolution des conflits
- Accompagner les situations de crise
- Recentrer la responsabilité professionnelle
- Favoriser la bienveillance et l'entraide interprofessionnelle

Public

Equipe constituée (complète ou ½ équipe). Aucun prérequis.

Programme

Jour 1 : Situation d'équipe (7h)

- Accueil des participants
- Temps d'inclusion
- Temps#1 : exploration de la situation de conflit
- Temps#2 : examen des tentatives de solutions
- Temps#3 : exploration des principes et valeurs de l'équipe
- Partage des apprentissages de la journée
- Clôture de la journée

Jour 2 : Ancrer les apprentissages (3h30)

- Temps d'inclusion
- Ancrage et restitution de la veille
- Temps#4 : co-construction du cadre de travail et des modes de fonctionnement
- Clôture de la formation

Modalités d'intervention dans une équipe constituée

Durée : 1,5j

Horaires : 9h-12h30 et 14h-17h30

Nombre de participants : 4 à 20 participants

Les + de la formation

Situations actuelles et concrètes de l'équipe.
Co-construction du cadre de travail et des modes de fonctionnement
Possibilité d'approfondir les relations d'équipe sur 2 ou 3 sessions.



#7 – Intelligence collective en action : Développer ses compétences grâce au groupe de pair-aidance :

- groupe d'analyse de la pratique professionnelle
- groupe de co-développement professionnel

Objectifs pédagogiques

- Partager des cas réels qui ont un impact sur sa pratique et celle des autres
- Développer sa capacité d'analyse des situations complexes
- Harmoniser les pratiques professionnelles
- Adopter une posture réflexive
- Développer ses compétences professionnelles
- Développer ses compétences relationnelles et son ouverture face aux opinions diversifiées
- Développer le sentiment d'appartenance et l'esprit d'équipe
- Mise à distance du vécu professionnel

Animation

Une situation présentée par l'équipe est décortiquée aux moyens d'un protocole d'analyse. L'animatrice garante du groupe s'assure d'une circulation de la parole respectueuse de chacun, du respect des objectifs de la séance et accompagne les participants dans leur réflexion et la formulation des questions.

Public

Tout professionnel (soignant ou cadre dans des groupes sans lien hiérarchique). Un entretien préalable avec la formatrice est programmé avant d'intégrer le groupe.

Modalités d'intervention

Durée : 3 heures
Cycle : de 8 à 10 séances mensuelles ou bimestrielles
Horaires : 9h-12h00 et 14h-17h00
Nombre de participants : de 4 à 12 participants

Les + de la formation
Une situation professionnelle
approfondie avec le groupe à chaque
séance

#8 - Développement des compétences : Développer sa posture professionnelle avec la supervision collective

Objectifs pédagogiques

La supervision vise à prendre du recul et analyser une situation vécue.

Outils pédagogiques

La supervision permet de traiter autant de situation que de participant ce qui permet à chaque participant de s'enrichir des sujets des autres.

La formation s'appuie sur

- des apports théoriques
- le questionnement et une introspection
- la résonance par les pairs

Public

Managers et cadre RH sans relation hiérarchique.

Pré-requis : voir déjà participé à des groupes d'analyse de pratique ou des groupes de co-développement professionnel voire de la supervision individuelle.

Modalité d'intervention

Durée : 8 à 10 séances de supervision collective de 7h

Horaires : 9h-12h30 et 14h-17h30

4 à 10 personnes par groupe de supervision

Les + de la formation

Une formation personnalisée basée sur
l'expérience et la situation du
professionnel

Le temps long pour une progression des
apprentissages



#9 - Développement des compétences : Développer sa posture professionnelle avec le coaching individuel

Objectifs pédagogiques

Développer sa posture professionnelle pour :

- prendre du recul par rapport à une situation
- atteindre ses objectifs
- communiquer plus aisément avec ses pairs, N+1, N-1
- prendre de nouvelles responsabilités
- redéfinir son projet professionnel

Outils pédagogiques

La formation s'appuie sur

- des apports théoriques
- un questionnement et une introspection

Public

Tout professionnel. Aucun prérequis.

Modalité d'intervention

Durée : 4 à 10 séances de 1h30 sur 6 à 12 mois

1 tripartite de début pour fixer les objectifs avec le N+1 et/ou le RH (1h30)

8 séances de formation et coaching d'une durée de 1h30 chacune

1 tripartite de fin pour réaliser le bilan des résultats avec le N+1 et/ou le RH (1h30)

Les + de la formation

Une formation personnalisée basée sur
l'expérience et la situation du professionnel
Le temps long pour une progression des
apprentissages





Contacts

Sophie Parisot - 06 27 02 81 34 - contact@sophieparisot.com

Séverine Ansart - 07 81 47 52 71 - contact@severine-ansart.com

