



# Les clés d'une communication professionnelle et bienveillante



## Public

Accessible à l'ensemble des collaborateurs de l'organisation, sans distinction de poste ou du niveau hiérarchique



## Durée

7 heures  
1 journée ou 2 demi-journées  
selon les besoins



## Format

Présentiel (dans vos locaux ou dans les nôtres) ou distanciel



## Prérequis

Aucun prérequis



## Objectifs

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Repérer les manifestations de la souffrance et de la détresse psychologique au sein de son environnement professionnel,
- Appliquer la méthode « Observer, Écouter, Relayer » pour soutenir un collègue en difficulté tout en préservant ses propres limites.



## Contenu

### Comprendre, exprimer, réguler

- Définir la souffrance psychique et la détresse psychologique pour comprendre comment le mal-être s'accumule et s'intensifie au fil du temps
- Identifier les signaux d'alerte et les changements de comportement (individuels, relationnels et professionnels) qui traduisent un basculement vers la détresse
- Mobiliser la triade du « prendre soin » (de soi, de l'autre, du lien) pour fixer les limites de son rôle
- Appliquer les réflexes d'écoute active et le protocole de relais pour créer un espace sécurisant et orienter efficacement la personne vers les ressources clés



[contact@entresensconseil.com](mailto:contact@entresensconseil.com)  
05 61 25 15 57

## → Modalités spécifiques

### Méthodes pédagogiques et moyens mobilisés

Alternance d'apports théoriques et pratiques par le biais d'échanges, d'exercices et d'analyse.

- Apports théoriques
- Intervention de Psychologues Sociales du Travail et des Organisations
- Temps d'échanges du groupe, discussions
- Exercices pratiques, mises en situation, études de cas concrets
- Support numérique (remis à la fin de la formation)

### Modalités d'évaluation

- Auto-évaluation, auto-positionnement
- Quiz final, voire intermédiaires

Cette formation est non certifiante.

Une attestation de fin de formation individuelle ainsi qu'un certificat de réalisation seront transmis.

Une évaluation en fin de session sera proposée afin de mesurer la satisfaction et de recueillir les appréciations de chaque stagiaire.

### Assistance technique

- Assistance technique et pédagogique : Pour toute question relative aux supports de cours ou aux outils, une assistance est disponible par email à [juliette.conoir@entresensconseil.com](mailto:juliette.conoir@entresensconseil.com)
- Accessibilité handicap : Nos parcours font l'objet d'une étude de faisabilité pour répondre à des besoins spécifiques. Pour toute demande d'aménagement, contactez notre référente handicap : [jessica.coridun@entresensconseil.com](mailto:jessica.coridun@entresensconseil.com)

## Tarif

A partir de 700 Euros HT / jour

*Les tarifs indiqués sont susceptibles de varier en fonction du nombre de participants, du contenu personnalisé de la formation, de la durée, de la localisation de l'intervention et des éventuels frais de déplacement. Un devis détaillé et adapté à vos besoins sera établi sur demande.*

## Modalités d'accès

Inscription sur devis personnalisé. Les sessions sont planifiées d'un commun accord selon les disponibilités réciproques, avec un délai minimum d'accès de 15 jours après signature.



ENTRESENS  
Conseil

Société d'Exercice Libéral à Responsabilité Limitée  
de Psychologues au capital social de 600 Euros.  
SIRET : 934 950 825 00018

11 rue du Rempart Saint-Étienne, 31000 Toulouse  
05 61 25 15 57 - [contact@entresensconseil.com](mailto:contact@entresensconseil.com)