

FORMATION PROFESSIONNELLE



Namaste yoga



2025/2026

Centre de Formation Namaste Yoga

CATALOGUE ENTREPRISE

Au Centre Namaste Yoga, on ne forme pas pour former.

On équipe pour agir.

Mon travail repose sur 4 piliers. Solides. Efficaces. Ancrés dans le réel.

Objectifs clairs, contenus ciblés

Chaque formation est construite par des pros du terrain.

Les objectifs sont précis, les apports ciblés, la méthode adaptée à votre quotidien en crèche ou en structure d'accueil.

Du concret, pas du concept

Mes formations se vivent sur le terrain.

- Mise en situation avec de vrais enfants
- Retours directs sur vos pratiques
- Application immédiate des outils

Ce que vous apprenez le matin, vous pouvez le tester l'après-midi.

Des outils ludiques et mémorables

Jeux pédagogiques, visuels, manipulations, rituels de groupe.

On diversifie les supports pour ancrer les savoirs durablement.

Chacune repart avec une boîte à outils claire, prête à l'emploi.

L'intelligence du collectif

Les échanges entre pros sont au cœur de nos formations.

Vous partagez, testez, adaptez. Vous devenez actrices de vos apprentissages.

Et vous repartez portées par la dynamique du groupe.

Mes formations sont flexibles.

- On s'adapte à votre réalité.
- On part de vos expériences.
- On module selon vos besoins.

Ma promesse : des apports qui transforment vos pratiques. Pas dans 6 mois.

Dès demain.

Mon approche

- 🌸 Pas de théorie abstraite
- 🌸 Des outils applicables dès le lendemain
- 🌸 Des moments qui marquent et qui font bouger les lignes

Ce que je vous garantis

- 🌸 Une posture chaleureuse et professionnelle
- 🌸 Des temps d'interaction, pas de monologue descendant
- 🌸 Une adaptation fine à vos réalités de terrain

Sommaire

Communication Relationnelle

Communication Bienveillante P 5

Gestion des Emotions P 7

S'affirmer et Devenir Assertif P9

Affirmer sa Posture Professionnelle P 11

Bien être au travail

Formation RPS/TMS P 13

Journée Qualité de Vie au travail

Journée Team Building et conférence P 16

Communication Bienveillante



Objectifs Pédagogiques

À l'issue de la formation les stagiaires seront capables:

1. **Identifier** les différents types de violences institutionnelles ou relationnelles (physiques, psychologiques, verbales, négligence) et leurs impacts sur le climat de travail.
2. **Comprendre** les mécanismes à l'origine des tensions et des conflits en milieu professionnel.
3. **Définir** les notions clés de la communication non violente (empathie, assertivité, écoute active) et les relier au fonctionnement d'une équipe.
4. **Mettre en œuvre** des techniques de communication bienveillante pour exprimer ses besoins, fixer des limites et gérer les désaccords.
5. **Utiliser** un langage positif et constructif favorisant la coopération et la motivation.
6. **Développer** une posture professionnelle permettant de désamorcer les tensions et renforcer la cohésion d'équipe.



Objectifs Opérationnels

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

1. **Comprendre** les dynamiques relationnelles et les causes des tensions en entreprise.
2. **Gérer** les conflits interpersonnels et collectifs avec plus d'aisance.
3. **Adopter** une communication claire, respectueuse et assertive.
4. **Renforcer** la cohésion et la coopération dans leur environnement de travail.
5. **Mettre en place** des outils et stratégies de communication applicables immédiatement.



Méthode Pédagogique

- **Méthode interrogative**

Évaluer les besoins, stimuler la réflexion, favoriser les échanges et adapter le parcours aux réalités du groupe.

- **Méthode expositive et démonstrative**

Apports théoriques structurés, livret de formation, documents supports, modules e-learning.

- **Méthode active et expérientielle**

Jeux de rôles, mises en situation, études de cas concrets issus du milieu professionnel, outils ludiques type « quiz interactifs » pour ancrer les compétences.

Objectif : que chaque participant reparte avec des outils opérationnels, applicables dès le lendemain dans son contexte de travail.

Public

Tout professionnel souhaitant améliorer ses compétences en communication, prévenir les tensions et développer des relations professionnelles constructives.

Pré-requis

Pas de pré-requis

Modalités

Contacter le centre Namaste yoga.

Durée

2 jours soit 12h ou 3 ou 4 demi-journées

Lieu

A définir avec l'entreprise

Participants

20 personnes maximum

Date

A définir avec la structure

Tarif

Coût pédagogique à partir de 1950€TTC, exonération de la TVA. Selon l'art.261-B du CGI. Devis établi sur mesure .





Programme Détaillé

Module 1 – Comprendre les tensions et violences en entreprise

Durée : 3h

- Identifier les différents types de violences relationnelles et institutionnelles
 - Physiques, psychologiques, verbales, négligence
- Conséquences sur le climat de travail, la motivation et la performance
- Comprendre les dynamiques conflictuelles
 - Facteurs déclencheurs
 - Mécanismes d'escalade
- Échanges et analyse de situations vécues

Module 2 – Les bases de la communication bienveillante

Durée : 3h

- Les piliers de la communication non violente
 - Observation sans jugement
 - Expression claire des besoins
 - Formulation de demandes précises
 - Écoute active et reformulation
- Exercices pratiques en binômes et petits groupes
 - Identifier et exprimer ses émotions
 - Formuler un message clair et respectueux

Module 3 – Gérer les tensions et désamorcer les conflits

Durée : 3h

- Postures professionnelles favorisant la coopération
- Techniques pour :
 - Dire non sans rompre la relation
 - Poser un cadre clair et respectueux
 - Faire face aux comportements difficiles
- Jeux de rôles et mises en situation :
 - Conflits entre collègues
 - Conflits hiérarchie/équipe
 - Conflits interservices

Module 4 – Renforcer la cohésion et prévenir les tensions

Durée : 3h

- Langage positif et valorisation
- Installer un climat de confiance au sein d'une équipe
- Prévenir l'usure relationnelle et le stress lié aux interactions
- Co-construction d'un plan d'actions individuel et collectif
 - Engagements personnels
 - Bonnes pratiques à diffuser dans l'entreprise
- Évaluation des acquis et conclusion de la formation



Gestion des Emotions



Objectifs Pédagogiques

A l'issue de la formation les stagiaires seront capables:

1. **Identifier** et nommer ses propres émotions dans différentes situations professionnelles.
2. **Comprendre** le rôle des émotions dans la prise de décision et la communication.
3. **Utiliser** des stratégies de régulation émotionnelle adaptées au contexte de travail (respiration, recentrage, visualisation).
4. **Développer** l'empathie et adapter sa posture en fonction des émotions de ses interlocuteurs.
5. **Créer** un climat de travail émotionnellement sécurisant.



Objectifs Opérationnels

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

1. **Reconnaître et analyser** leurs émotions et celles des autres.
2. **Comprendre** les mécanismes physiologiques et psychologiques liés aux émotions.
3. **Employer** un vocabulaire précis pour exprimer leurs ressentis.
4. **Utiliser** des outils concrets de régulation émotionnelle dans leur quotidien professionnel.
5. **Prévenir** l'escalade émotionnelle dans les situations tendues.
6. **Favoriser** un environnement de travail respectueux et constructif.



Méthode Pédagogique

- **Méthode interrogative** : échanges, analyse de situations vécues
- **Méthode expositive et démonstrative** : apports théoriques, livret de formation, supports visuels
- **Méthode active et expérientielle** : jeux de rôles, mises en situation, études de cas concrets, outils ludiques

Objectif final : Chaque participant repart avec des outils simples et efficaces, directement applicables dans son quotidien professionnel.

Public

Tout professionnel souhaitant mieux comprendre, réguler et utiliser ses émotions de manière constructive dans un contexte professionnel.

Managers, encadrants, équipes opérationnelles, fonctions support.

Pré-requis

Pas de pré-requis

Modalités

Contacter le centre Namaste yoga.

Durée

2 jours soit 12h ou 3 ou 4 demi-journées

Lieu

A définir avec l'entreprise

Participants

20 personnes maximum

Date

A définir avec la structure

Tarif

Coût pédagogique à partir de 1950€TTC, exonération de la TVA. Selon l'art.261-B du CGI. Devis établi sur mesure .





Programme Détaillé

Module 1 – Identifier et comprendre ses émotions

Durée : 3h

- Les émotions : définitions et fonctions
- Différences entre émotions, sentiments et humeurs
- Identifier ses déclencheurs émotionnels
- Exercices pratiques : auto-évaluation et partage d'expériences

Module 2 – Réguler ses émotions en contexte professionnel

Durée : 3h

- Les mécanismes de régulation émotionnelle
- Stratégies concrètes : respiration consciente, recentrage, visualisation
- Exercices de mise en pratique
- Analyse de situations vécues en entreprise

Module 3 – Comprendre et accueillir les émotions des autres

Durée : 3h

- L'empathie professionnelle : écouter, comprendre, valider
- Adapter sa communication en fonction des émotions perçues
- Jeux de rôles : désamorcer les tensions et gérer les désaccords
- Cas pratiques : feedback constructif en situation émotionnelle

Module 4 – Construire un environnement émotionnellement sain

Durée : 3h

- Favoriser la sécurité émotionnelle dans son équipe
- Mettre en place des règles de communication bienveillante
- Prévenir le stress relationnel
- Élaboration d'un plan d'actions individuel et collectif



S'affirmer et Devenir Assertif

S'affirmer sans écraser l'autre

Une journée pour gagner en impact sans hausser le ton.
Parce que savoir dire non, poser un cadre clair et gérer les tensions... ça s'apprend.



Objectifs Pédagogiques

À l'issue de cette formation, les participants sauront :

1. **Identifier** les freins à l'assertivité
2. **Affirmer** leurs besoins sans agressivité
3. **Reconnaître** et exprimer leurs émotions de manière constructive
4. **Faire face** à l'agressivité et prévenir les conflits
5. **Utiliser** les outils de l'écoute active et de la reformulation
6. **Apaiser** une situation tendue avant qu'elle n'explode



Objectifs Opérationnels

1. **Repérer** les attitudes et croyances qui freinent leur affirmation de soi
2. **Formuler** une demande claire et directe, sans agressivité ni justification excessive
3. **Identifier** les émotions ressenties dans une situation donnée et les exprimer de façon ajustée
4. **Adopter** une posture adaptée face à un comportement agressif (verbal ou non verbal)
5. **Mettre en pratique** les techniques d'écoute active et de reformulation dans une situation de désaccord
6. **Utiliser** des outils simples pour désamorcer une tension et prévenir l'escalade d'un conflit



Méthode Pédagogique

- **Méthode interrogative**

Tour de table, échanges d'expériences, brainstorming collectif pour identifier les besoins et ajuster le parcours

- **Méthode expositive et démonstrative**

Apports théoriques illustrés, vidéos, schémas, témoignages professionnels

- **Méthode active et expérimentale**

Mises en situation, jeux de rôle, ateliers pratiques, postures de yoga adaptées au quotidien professionnel

Objectif : que chaque participant.es repartent avec des outils applicables dès le lendemain.

Public

- Dirigeants et cadres
- Managers et responsables d'équipe
- Chefs de projet et coordinateurs

Pré-requis

Pas de pré-requis

Modalités

Contactez le centre Namaste yoga.

Durée

1 jour (7h) ou 2 demi-journées

Lieu

A définir avec l'entreprise

Participants

15 personnes maximum

Date

A définir avec la structure

Tarif

Coût pédagogique à partir de 1190€TTC, exonération de la TVA. Selon l'art.261-B du CGI.
Devis établi sur mesure .





Programme Détaillé

Module 1 – Comprendre l’assertivité (1 h)

- Définition claire et accessible
- Les 4 styles de communication : passif, agressif, manipulateur, affirmé
- Croyances limitantes et représentations liées à l’affirmation de soi
- Exercice : auto-positionnement et repérage de son style dominant

Module 2 – Oser exprimer ses besoins (1 h 15)

- Dire non sans se justifier
- Formuler une demande assertive avec la méthode DESC
- Mise en pratique : jeux de rôle à partir de situations professionnelles

Module 3 – Reconnaître et exprimer ses émotions (1 h)

- L’utilité des émotions dans la communication
- Identifier les signaux corporels et émotionnels
- Exprimer un ressenti sans accuser
- Atelier en binôme : verbaliser un ressenti professionnel

Module 4 – Gérer l’agressivité et les tensions (1 h 15)

- Différencier agressivité, colère et conflit
- Poser un cadre clair
- Garder son calme : respiration, ancrage corporel, recentrage
- Mise en situation : répondre à une attaque verbale sans escalade

Module 5 – L’écoute active et la reformulation (1 h)

- Les étapes de l’écoute efficace
- Les différents types de reformulation
- Éviter les interprétations hâtives
- Exercices : écoute croisée, reformulation à chaud

Module 6 – Mise en pratique et plan d’action (1 h 30)

- Méthodologie pour désamorcer un conflit
- Jeux de rôle sur des cas concrets
- Synthèse et engagement personnel
- Évaluation à chaud



Affirmer sa Posture Professionnelle

Fluidifier la Communication Interpersonnelle

Développez une communication assertive, gérez vos émotions avec justesse et désamorcez les tensions avant qu'elles ne deviennent des conflits.



Objectifs Pédagogiques

À l'issue de cette formation, les participants sauront :

1. **Identifier** son style de communication et ses impacts dans la relation
2. **Comprendre** les mécanismes émotionnels en situation professionnelle
3. **Développer** une posture assertive et alignée
4. **Maîtriser** les techniques de communication verbale et non-verbale
5. **S'approprier** des outils de coopération pour désamorcer les tensions



Objectifs Opérationnels

1. **Adapter** leur posture et leur discours selon les situations
2. **Formuler** des messages clairs, affirmés et respectueux
3. **Réguler** leurs émotions en contexte tendu ou conflictuel
4. **Pratiquer** l'écoute active pour améliorer la qualité des échanges
5. **Prévenir** et désamorcer les tensions interpersonnelles
6. **Encourager** l'engagement et la coopération au sein de l'équipe



Méthode Pédagogique

- **Méthode interrogative**

Tour de table, échanges d'expériences, brainstorming collectif pour identifier les besoins et ajuster le parcours

- **Méthode expositive et démonstrative**

Apports théoriques illustrés, vidéos, schémas, témoignages professionnels

- **Méthode active et expérimentale**

Mises en situation, jeux de rôle, ateliers pratiques, postures de yoga adaptées au quotidien professionnel

Objectif : que chaque participant.es repartent avec des outils applicables dès le lendemain.

Public

- Dirigeants et cadres
- Managers et responsables d'équipe
- Chefs de projet et coordinateurs

Pré-requis

Pas de pré-requis

Modalités

Contactez le centre Namaste yoga.

Durée

1 jour (7h) ou 2 demi-journées

Lieu

A définir avec l'entreprise

Participants

15 personnes maximum

Date

A définir avec la structure

Tarif

Coût pédagogique à partir de 1190€TTC, exonération de la TVA. Selon l'art.261-B du CGI. Devis établi sur mesure .





Programme Détaillé

Module 1 – Faire le point sur sa communication (1 h)

- Identification de son profil de communicant
- Points d'appui et axes de progrès
- Comprendre les écarts de perception dans la relation
- Repérer les distorsions de communication
- Exercice : autodiagnostic et retours croisés

Module 2 – Mieux se connaître pour mieux interagir (1 h)

- Comportement en situation de stress
- Réaction face au conflit, au désaccord, à la pression
- Bases de l'assertivité : ni soumission, ni agressivité
- Atelier : analyse de situations vécues par les participants

Module 3 – Poser un cadre relationnel sain (1 h)

- Les conditions d'un échange respectueux
- Outils pour exprimer un message clair et aligné
- Mise en pratique : formulation assertive à partir de cas concrets

Module 4 – Communication verbale et non-verbale (1 h)

- Voix, rythme, silences, pauses
- Posture, gestuelle, regard
- Congruence entre message et attitude
- Exercices : prise de parole filmée ou en binôme

Module 5 – Gérer ses émotions et rester centré (1 h)

- Identifier ses déclencheurs
- Techniques d'ancrage et de recentrage
- Amortir sans refouler
- Pratique : respiration, visualisation, micro-pauses

Module 6 – Coopérer et prévenir les tensions (2 h)

- Pratique de l'écoute active
- Feedback constructif et responsabilisant
- Anticiper les signaux faibles de tension
- Comprendre les ressorts du conflit
- Techniques de désamorçage
- Jeux de rôle : gestion de désaccords et tensions en équipe



Prévenir pour préserver sa santé au travail

Troubles Musculo-squelettiques et Risques psycho-sociaux



Objectifs Pédagogiques

A l'issue de la formation les stagiaires seront capables:

1. **Prévenir** les troubles musculo-squelettiques (TMS) et les risques psychosociaux (RPS) en milieu petite enfance
2. **Adopter** des gestes ergonomiques et des postures protectrices
3. **Identifier** les facteurs de risque et construire des solutions concrètes et durables



Objectifs Opérationnels

1. **Identifier** les situations à risque pour la santé physique et mentale
2. **Adopter** des gestes et postures préventifs dans la manipulation des enfants et du matériel
3. **Mettre en œuvre** des stratégies de régulation du stress
4. Analyser leur environnement de travail pour ajuster leurs pratiques
5. **Mettre en place** des actions de prévention simples, concrètes et durables
6. **Reconnaître** les signes d'épuisement professionnel et savoir vers qui se tourner



Méthode Pédagogique

- **Méthode interrogative**

Tour de table, échanges d'expériences, brainstorming collectif pour identifier les besoins et ajuster le parcours

- **Méthode expositive et démonstrative**

Apports théoriques illustrés, vidéos, schémas, témoignages professionnels

- **Méthode active et expérimentale**

Mises en situation, jeux de rôle, ateliers pratiques, postures de yoga adaptées au quotidien professionnel

Objectif : que chaque participant.es repartent avec des outils applicables dès le lendemain.

Public

Tout Public, Dirigeants, encadrants, managers, responsables d'équipe, référents prévention, membres du CSE, représentants du personnel, et tout collaborateur souhaitant comprendre, prévenir et agir face aux Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) et aux Risques Psychosociaux (RPS) dans son environnement professionnel.

Pré-requis

Pas de pré-requis

Modalités

Contactez le centre Namaste yoga.

Durée

2 jours soit 12h ou 3 ou 4 demi-journées

Lieu

A définir avec l'entreprise

Participants

15 personnes maximum

Date

A définir avec la structure

Tarif

Coût pédagogique à partir de 1950€TTC, exonération de la TVA. Selon l'art.261-B du CGI. Devis établi sur mesure .





Programme Détaillé

Jour 1: Comprendre et observer pour mieux prévenir

Module 1 : Les TMS (Trouble musculo-squelettique)

- **Comprendre les TMS**
 - Définition, causes, chiffres clés
 - Conséquences sur le quotidien professionnel et personnel
 - Échanges d'expériences
- **Observer les postures à risque**
 - Analyse de photos et vidéos issues du terrain
 - Identification des zones du corps sollicitées
 - Témoignages concrets de professionnels
- **Analyse des facteurs aggravants**
 - Brainstorming collectif : stress, organisation, fatigue, manque de matériel
 - Classement et priorisation des facteurs
 - Mise en lien avec la réalité des structures petite enfance

Module 2 : Bouger autrement, bouger intelligemment

- **Apprentissage de gestes ergonomiques**
 - Démonstration de gestes adaptés aux situations de travail : manutention, déplacements, organisation du poste
 - Optimisation des postures : assis, debout, travail sur écran, utilisation d'outils ou de machines
 - Prévention des troubles musculo-squelettiques : ajustements simples au quotidien
 - Astuces pour réduire la fatigue physique et préserver son corps
- **Introduction aux postures de yoga**
 - Postures pour les problèmes de dos
 - Postures pour les problèmes d'épaules
 - Postures pour les problèmes de genoux
- **Mise en pratique encadrée**
 - Exercices en petits groupes
 - Correction individualisée
 - Ajustement aux réalités de terrain et morphologies





Programme Détaillé

Jour 2: Agir au quotidien et prévenir les risques psychosociaux

Module 3 – Retour sur la mise en pratique (1 h)

- Partage d'expériences depuis la séance précédente
- Difficultés rencontrées et réussites observées
- Réponses personnalisées aux situations apportées par les participants

Module 4 – Intégrer les bons gestes au quotidien (2 h)

- Travail en sous-groupes : analyse de situations professionnelles réelles
- Étude de cas pratiques : manutention, organisation du poste, déplacements internes, utilisation d'outils spécifiques
- Élaboration de stratégies personnalisées : optimisation des postures, réduction des gestes contraignants, prévention de la fatigue physique et mentale
- Création d'un plan d'action individuel : actions concrètes à mettre en place dès le retour en poste

Module 5 – Introduction aux postures de yoga et détente active (1 h)

- Exercices de détente musculaire et étirements simples
- Techniques respiratoires pour se recentrer
- Lien entre posture physique et posture mentale

Module 6 – Identifier les risques psychosociaux (RPS) (1 h)

- Surcharge mentale, conflits, épuisement émotionnel
- Symptômes à repérer chez soi et chez ses collègues
- Échanges sécurisés et anonymisés

Module 7 – Outils de régulation et de prévention (1 h 30)

- Techniques de gestion du stress : respiration, ancrage, micro-pauses actives
- Communication bienveillante pour réduire les tensions
- Coopération et entraide comme leviers de prévention

Module 8 – Conclusion et ancrage (30 min)

- Synthèse collective
- Engagement : une action concrète à mettre en place dès le retour en poste
- Évaluation à chaud et perspectives



Journée QVT (Qualité de Vie au Travail) et Team Building

Pour éveiller, bousculer et outiller vos équipes

Format sur-mesure – 1 journée ou 1/2 journée ou 1h– en entreprise ou en extérieur

Pourquoi cette journée ?

Vous cherchez à nourrir vos équipes autrement qu'en formation classique ?

Offrez-leur une parenthèse utile, inspirante et ressourçante.

Un moment pour respirer, bouger, se recentrer... et repartir avec des clés simples et concrètes pour mieux travailler ensemble.

Mes formats

- 🌸 **Conférences inspirantes** : pour ouvrir les perspectives et questionner les habitudes
- 🌸 **Ateliers immersifs** : pratiques corporelles (cours de Yoga), outils de respiration, exercices de recentrage, temps créatifs
- 🌸 **Création d'espaces zen éphémères** : coin détente, méditation, relaxation... directement au cœur de l'entreprise

Chaque intervention est taillée sur-mesure pour vos besoins. Avec une ligne de fond : remettre du mouvement, du lien et du sens dans le quotidien professionnel.

Thématiques possibles

1. Communication bienveillante et posture professionnelle

- S'exprimer sans s'épuiser
- Gérer les tensions avec fluidité
- Poser un cadre clair... avec douceur

2. Gestion des émotions

- Reconnaître, accueillir, transformer
- Rester stable dans les tempêtes professionnelles
- Prévenir la surcharge émotionnelle

3. Prévention des TMS et vitalité au travail

- Repenser ses gestes du quotidien
- Optimiser sa posture
- Introduire des temps de récupération simples et efficaces

4. Préservation de la santé mentale et RPS

- Repérer les signaux faibles
- Outils concrets pour recharger ses batteries mentales
- Construire des stratégies collectives de prévention

5. Bien-être et mouvement

- Yoga en tenue de travail
- Respiration consciente pour se recentrer
- Méditations guidées express (5 à 10 minutes)



Les moyens de mise en oeuvre

Moyens pédagogiques

Questionnaire amont
Apports théoriques
Mise en situation
Etude de cas
Jeu vrai/faux

Moyens Matériels

PC et vidéoprojecteur

Livret de Formation

Moyens Humains

Formateur spécialisé
dans la petite enfance

Moyens dévaluation Atteindre des objectifs

Questionnaire
amont/aval

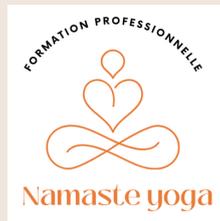
Formalisation à l'issue de la formation

Attestation de fin de
formation

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous contacter en cas de
besoin d'accessibilité
particulier:
0668883806





Centre Namaste Yoga

13 Rue Elie Cartan
38100 Grenoble

@: namaste.yoga38@gmail.com

06 68 88 38 06

