

Catalogue des formations 2025

Sérénité au travail, relations apaisées, coopération renforcée



Céline DEBUSSCHERE

07 78 34 44 92 - 56130 MARZAN

Présentation

Je suis Céline DEBUSSCHERE, **sophrologue spécialisée dans la gestion de l'hyperstress et du burn out**, consultante en **bilan de compétences** et formatrice en **gestion des tensions et cohésion d'équipe**.

Depuis plusieurs années, j'accompagne les individus et les collectifs à **retrouver du souffle, du sens et des relations de travail apaisées**.

Mon approche croise les outils de la sophrologie, de l'hypnose, de l'analyse de parcours et de la communication relationnelle, pour proposer des accompagnements et des formations à la fois **humaines, concrètes et transformatrices**.

Toutes mes interventions ont un point commun :

- ✓ Elles placent l'**humain au cœur** des dynamiques professionnelles, avec l'intention de prévenir plutôt que de réparer.
- ✓ Elles s'adaptent aux **réalités du terrain**, aux enjeux des métiers, et à la singularité de chaque collaborateur.

Au fil de ce catalogue, vous découvrirez des thématiques autour de :

- La **gestion du stress et des émotions**,
- La **communication bienveillante et authentique**,
- La **gestion des conflits**,
- La **cohésion d'équipe**,
- La **prévention du burn out**,
- ... et bien d'autres ressources pour faire évoluer durablement les pratiques.

Je vous invite à parcourir ces propositions comme des **points de départs possibles**, co-construits en fonction de vos besoins, de vos contraintes et de vos objectifs.

Au plaisir de collaborer ensemble,

Céline Debusschere



SOMMAIRE

FORMATIONS

- Gérer le stress et les émotions pour renforcer la sérénité et l'efficacité
- Apaiser les tensions dans une équipe avec la communication bienveillante et la sophrologie
- Communiquer avec bienveillance pour un management serein et efficace
- Managers : Développer la cohésion et gérer les conflits au travail

ATELIERS COURTS & INTERACTIFS

- Prendre du recul pour mieux avancer
- Prévenir le burn-out : repérer, comprendre, agir
- Les clés de la communication bienveillante
- Co-développement professionnel
- Ateliers de sophrologie

ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUELS

- Accompagnement personnalisé
- Bilan de compétences



Formation - Gérer le stress et les émotions pour renforcer la sérénité et l'efficacité

Dans une entreprise où la cohésion d'équipe est essentielle, le rôle des managers et des collaborateurs est central pour maintenir un climat serein, même en période de forte activité. Pourtant, face à la pression des délais, des responsabilités, et des imprévus, le stress et les émotions peuvent rapidement prendre le dessus, impactant à la fois la qualité des échanges et les performances.

Cette formation a été conçue pour vous aider à mieux comprendre et gérer votre stress ainsi que vos émotions. Elle vous donnera des clés pratiques pour maintenir un équilibre personnel et professionnel, renforcer vos interactions avec vos collaborateurs, et préserver votre santé dans la durée.



Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du stress et des émotions,
- Identifier ses déclencheurs personnels et professionnels,
- Acquérir des outils pour gérer les situations stressantes et les pics émotionnels,
- Améliorer la communication interpersonnelle et préserver un climat serein,
- Renforcer sa santé mentale et physique au quotidien.

Programme de formation

Matin: Comprendre et gérer son stress et ses émotions

- Comprendre le stress et les émotions
- Diagnostiquer ses déclencheurs
- Se munir de techniques efficaces pour gérer le stress

Après-midi: Améliorer sa communication et préserver sa santé

- Utiliser l'intelligence émotionnelle pour améliorer sa communication
- Préserver sa santé mentale et physique
- Construire un plan d'action personnel

Méthodes pédagogiques:

- Apports théoriques et interactifs.
- Exercices pratiques et jeux de rôle.
- Échanges d'expériences et co-construction.

Pré-requis: aucun

Profil des stagiaires: tous les collaborateurs / agents

Nombre d'apprenants: 15 maximum

Lieu: en structure

Durée: 1 journée

Tarif: prestation sur devis



Formation - Apaiser les tensions dans une équipe avec la communication bienveillante et la sophrologie

Dans un contexte professionnel où la pression, les tensions relationnelles peuvent fragiliser la cohésion d'équipe, il devient essentiel de savoir communiquer avec justesse et de rester ancré, même en situation délicate. Cette formation propose une approche inédite, alliant les outils de la communication bienveillante et les techniques de la sophrologie, pour aider les collaborateurs à mieux désamorcer les tensions avec authenticité et efficacité.



Objectifs pédagogiques

- Identifier les mécanismes à l'origine des conflits interpersonnels.
- Adopter une posture de communication bienveillante en situation tendue.
- Utiliser des techniques de sophrologie pour réguler leurs émotions et gagner en clarté.
- Favoriser un climat relationnel serein au sein de l'équipe..

Programme de formation

Module 1: Prévention et résolution des conflits

- Comprendre les mécanismes d'un conflit, les différentes postures face au conflit,
- Mise en conscience de notre façon de communiquer au quotidien,
- Se mettre en position d'écoute active pour mieux comprendre son interlocuteur.

Module 2: Prévoir et désamorcer les conflits

- Être capable et gérer ses émotions: apprendre à réguler pression et frustration,
- Découvrir comment faire face aux situations difficiles, désamorcer l'agressivité,
- Relativiser ce qui apparaît comme conflit.

Module 3: La bienveillance en situation de tension

- Être soi-même tout en respectant l'autre: introduction à la communication bienveillante,
- Adopter une communication constructive avec la méthode OSBD.

Module 4: Amorcer le degré d'empathie

- Pratique de l'empathie et de la compréhension mutuelle,
- Exprimer ses besoins et limites de manière constructive.

Module 5: Bilan - transformation

- Communiquer avec authenticité et bienveillance,
- Renforcer les relations collaboratives,
- Optimiser son degré d'empathie.

Méthodes pédagogiques:

Apports théoriques et interactifs.
Exercices pratiques de sophrologie.
Études de cas concrets.
Feedback collectif.

Pré-requis: aucun

Profil des stagiaires: Tous publics / équipe en tension

Nombre d'apprenants: 7 à 12

Lieu: en structure

Durée: 2 jours ou 5 demi-journées

Tarif: prestation sur devis



Formation - Communiquer avec bienveillance pour un management serein et efficace

Dans un environnement de travail dynamique et exigeant, la qualité des échanges entre managers et collaborateurs est essentielle pour maintenir une atmosphère de travail sereine et productive. La communication bienveillante est un levier puissant pour instaurer un climat de confiance, résoudre les conflits de manière constructive, et renforcer la cohésion d'équipe. Cette formation, permet de transformer les défis de communication en opportunités de développement et de renforcer l'engagement de vos équipes.



Objectifs pédagogiques

- Instaurer une communication positive et bienveillante au sein de l'équipe
- Apprendre à gérer les conflits et les tensions de manière constructive
- Soutenir le bien-être de l'équipe et renforcer la motivation des collaborateurs
- Favoriser un climat de confiance et de transparence

Programme de formation

Demi-journée 1 : Les fondamentaux de la communication bienveillante

- Comprendre les mécanismes des conflits pour mieux les désamorcer
- Décrypter les différents styles de communication en situation de tension et leurs effets
- Instaurer une culture de communication bienveillante

Demi-journée 2 : Appliquer la communication bienveillante dans le management

- Gérer les conflits de manière constructive
- Renforcer la cohésion de l'équipe
- Soutenir les collaborateurs dans leur épanouissement professionnel

Méthodes pédagogiques:

Apports théoriques et interactifs.

Exercices pratiques et jeux de rôle.

Études de cas concrets.

Discussions de groupe et feedback collectif.

Pré-requis: aucun

Profil des stagiaires: managers, responsables d'équipe

Nombre d'apprenants: 8 maximum

Lieu: en structure

Durée: 2 demi-journées de 3.5 h ou 1 journée (7 h)

Tarif: prestation sur devis



Formation - Managers: Développer la cohésion et gérer les conflits au travail

Dans un environnement professionnel en constante évolution, une communication fluide et une cohésion solide au sein de l'équipe sont essentielles. Cette formation fournit aux managers les compétences nécessaires pour désamorcer les tensions, renforcer la collaboration et établir des relations harmonieuses avec leurs collaborateurs. À travers des ateliers interactifs, des mises en situation et des échanges en groupe, chacun apprendra à adapter sa posture et à répondre aux défis relationnels, afin de créer un climat de travail propice à la performance et à l'engagement.



Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du conflit en milieu professionnel
- Acquérir des techniques pour adopter une communication assertive et adaptée aux situations de tension
- Maîtriser les outils de résolution de conflits
- Renforcer la cohésion d'équipe

Programme de formation

Jour 1 : Comprendre et désamorcer les tensions en milieu professionnel

- Comprendre les conflits en entreprise
- Décrypter les différents styles de communication en situation de tension
- Utiliser la communication assertive pour exprimer un désaccord tout en respectant l'autre
- Apprendre à réguler ses émotions et développer l'écoute active
- Analyser des situations conflictuelles vécues

Jour 2 : Résoudre les conflits et consolider l'équipe

- Adopter la communication bienveillante et responsable
- Favoriser la collaboration et la cohésion d'équipe
- Renforcer la coopération
- Bâtir un plan d'action pour une communication pérenne

Méthodes pédagogiques:

Apports théoriques et interactifs.

Exercices pratiques et jeux de rôle.

Études de cas concrets.

Discussions de groupe et feedback collectif.

Pré-requis: aucun

Profil des stagiaires: managers, responsables

Nombre d'apprenants: 7 personnes

Lieu: en structure

Durée: 2 jours (14 h au total)

Tarif: prestation sur devis



Atelier - Prendre du recul pour mieux avancer

Dans le rythme soutenu du quotidien professionnel, il est parfois difficile de sortir du mode "réaction", de prendre le temps de réfléchir... et encore moins d'écouter ce qui se joue en soi.

Cet atelier invite les participants à lever la tête du guidon, pour se reconnecter à ce qui fait sens, à leurs besoins, à leurs ressources, et ainsi retrouver clarté, énergie et discernement.



Un atelier pour souffler, observer et retrouver de l'élan

Objectifs de l'atelier

- Se poser pour mieux observer son fonctionnement face à la charge, la pression, ou les tensions
- Prendre conscience des automatismes ou sources d'épuisement
- Identifier des leviers d'action réalistes pour mieux vivre son quotidien
- Revenir à l'essentiel pour mieux décider, mieux communiquer, mieux avancer

À travers des temps de réflexion guidée, des échanges en groupe et des pratiques issues de la sophrologie ou de l'intelligence émotionnelle, chaque participant repart avec des clés concrètes pour se recentrer et ajuster sa posture professionnelle.

Cet atelier est une bulle de respiration utile et nécessaire, pour celles et ceux qui donnent beaucoup... et souhaitent continuer à avancer sans s'épuiser.

Les bénéfices

- Prévention de l'épuisement professionnel
- Renforcement de la performance durable
- Amélioration du climat de travail
- Valorisation de la qualité de vie au travail
- Une dynamique d'équipe positive et durable

Informations pratiques

- Accessibles à tous
- Nombre de participants: 1 à 15
- Durée: 3 h
- Lieu: en structure
- Matériel: salle dans l'idéal au calme + chaises
- Tarif: prestation sur devis



Atelier - Prévenir le burn out: repérer, comprendre, agir

Le burn out ne survient pas du jour au lendemain. Il s'installe souvent en silence, chez des personnes investies, compétentes, qui « tiennent bon »... jusqu'à l'épuisement. Cet atelier propose de faire le point avant qu'il ne soit trop tard, en apprenant à repérer les signaux d'alerte, à identifier ses propres fragilités, et à mettre en place des leviers concrets de prévention.



Un atelier pour préserver sa santé, son équilibre... et son engagement professionnel

Objectifs de l'atelier

- Comprendre les mécanismes du burn out et les facteurs de risque
- Repérer les signes avant-coureurs chez soi ou dans son entourage professionnel
- Réinterroger sa relation au travail, à la performance, à la reconnaissance
- Identifier des stratégies de régulation efficaces pour retrouver de l'équilibre et de l'énergie

Grâce à des apports pédagogiques, des échanges d'expérience et des outils issus de la sophrologie, de l'hypnose ou de l'intelligence émotionnelle, les participants repartent avec des clés concrètes pour prendre soin de leur santé mentale et prévenir l'usure professionnelle.

Les bénéfices

- Réduction des risques psycho sociaux
- Renforcement de la qualité de vie au travail
- Préservation de la performance durable
- Valorisation de la qualité de vie au travail
- Valorisation de l'image employeur

Informations pratiques

- Accessibles à tous
- Nombre de participants: 1 à 15
- Durée: 3 h
- Lieu: en structure
- Matériel: salle dans l'idéal au calme + chaises
- Tarif: prestation sur devis



Atelier - Les clés de la communication bienveillante

Dans un environnement professionnel en perpétuelle évolution, la qualité des échanges au sein des équipes est un levier puissant de bien-être, de cohésion... et d'efficacité. Cet atelier propose aux participants de (re)découvrir les fondamentaux de la communication bienveillante, pour apprendre à s'exprimer avec clarté sans agressivité, entendre l'autre sans se sentir jugé, poser un cadre respectueux même dans des situations tendues.



Un atelier pour mieux se comprendre, mieux se faire entendre, mieux travailler ensemble

Objectifs de l'atelier

- Prendre conscience des mécanismes qui freinent ou détériorent la communication
- Expérimenter des outils concrets pour désamorcer les tensions et fluidifier les relations
- Renforcer la confiance et la coopération au sein de l'équipe
- Favoriser un climat de travail apaisé et constructif

À travers des apports pratiques, des mises en situation et des temps d'échange, chaque participant repart avec des repères simples et directement applicables dans son quotidien professionnel.

Cet atelier est un premier pas vers une culture d'équipe plus respectueuse, plus authentique et plus collaborative.

Les bénéfices

- Un climat de travail plus apaisé
- Une coopération renforcée entre collègues
- Une communication plus claire et efficace
- Des collaborateurs plus engagés et autonomes
- Une dynamique d'équipe positive et durable

Informations pratiques

- Accessibles à tous
- Nombre de participants: 1 à 15
- Durée: 3 h
- Lieu: en structure
- Matériel: salle dans l'idéal au calme + chaises
- Tarif: prestation sur devis



Atelier de co-développement professionnel

Lorsqu'une équipe traverse une période de tension, d'incompréhension ou de remise en question, il peut devenir difficile de trouver le bon espace pour parler, se comprendre et construire ensemble des solutions.

Cet atelier de codéveloppement professionnel offre un cadre structuré, bienveillant et sécurisant pour aborder des situations professionnelles réelles, dans un esprit d'écoute, de respect et de coopération.



Un espace pour prendre du recul et avancer ensemble

Le principe : à partir d'une situation vécue et partagée par un membre du groupe, les autres participants deviennent ressources, apportant questionnements, retours d'expérience et propositions, sans jugement ni injonction.

Objectifs de l'atelier

- Prendre du recul sur ce que chacun vit dans son rôle ou sa fonction
- Explorer collectivement des pistes d'amélioration ou de résolution
- Renforcer la qualité de la communication et des liens dans l'équipe
- Avancer sur des sujets sensibles dans un cadre apaisé
- Recréer du sens, de la solidarité et un climat de confiance

Cet espace n'est pas un lieu de débat ou de règlement de comptes, mais un temps pour apprendre les uns des autres, remettre de la fluidité dans les relations, et faire émerger des solutions concrètes et co-construites.

Les bénéfices

- Améliore la communication interne
- Réduit des tensions et prévient des conflits
- Développe l'autonomie et la responsabilisation
- Améliore la cohésion du groupe
- Meilleure qualité de vie au travail

Informations pratiques

- Accessibles à tous
- Nombre de participants: 1 à 15
- Durée: 3 h
- Lieu: en structure
- Matériel: salle dans l'idéal au calme + chaises
- Tarif: prestation sur devis



Ateliers de sophrologie en entreprise

Stress, tension musculaire, respiration bloquée, fatigue mentale et physique... Le quotidien met parfois notre corps à rude épreuve et nous limite dans notre capacité d'action et de concentration. Pourtant notre organisme reste notre meilleur allié pour retrouver l'équilibre, à condition de lui en donner les moyens.



Améliorer la qualité de vie au travail

Grâce à des exercices simples et efficaces de respiration, de détente musculaire et de visualisation d'images positives, les participants se mettent davantage à l'écoute de leur corps, relâchent les tensions inutiles et développent leurs capacités et leur potentiel.

Objectifs des ateliers

- Favoriser le bien-être des collaborateurs
- Renforcer la capacité à gérer ses émotions
- Développer la concentration et la présence au travail
- Prévenir les risques psycho sociaux
- Améliorer la qualité des relations interpersonnelles
- Renforcer les ressources internes et l'autonomie

Un thème spécifique est abordé lors des ateliers (gestion du stress, apaiser ses émotions, prise de recul, confiance en soi...). Après un temps d'introduction de la thématique, les participants pratiquent les exercices proposés tout en étant guidés et partagent leurs expériences au groupe s'ils le souhaitent pour faciliter les prises de conscience.

Ces ateliers peuvent s'organiser sur le temps de pause, en format ponctuel ou régulier, et sont particulièrement adaptés aux actions de prévention des RPS, semaine QVT, séminaires, ou dispositifs internes d'accompagnement des équipes. Ils peuvent également se décliner en sophro balade.

Les bénéfices

- Améliore la qualité de vie au travail
- Préviend du stress chronique, de l'absentéisme et du burn out
- Améliore la cohésion du groupe
- Action de prévention des risques psycho-sociaux

Informations pratiques

- Accessibles à tous
- Nombre de participants: 1 à 15
- Durée: 1h (adaptation possible)
- Lieu: en structure
- Matériel: salle dans l'idéal au calme + chaises
- Tarif: prestation sur devis



Accompagnement personnalisé

Chaque collaborateur est unique, avec ses propres défis et besoins. Proposer un accompagnement personnalisé, c'est offrir un espace confidentiel et bienveillant pour prendre du recul, apaiser ses tensions et clarifier ses priorités.



Un véritable espace de soutien individuel, au bénéfice du bien-être personnel et de la cohésion d'équipe.

Objectifs de l'accompagnement:

- Favoriser les prises de conscience personnelles
- Apporter des outils concrets de gestion du stress et des émotions
- Renforcer les ressources internes et la confiance en soi
- Permettre un mieux-être global durable
- Offrir un espace sécurisé et bienveillant

Pour l'entreprise, c'est un investissement concret dans la qualité de vie au travail, la prévention du burn out et la dynamique des équipes. Un collaborateur mieux soutenu est plus engagé, plus concentré et plus apte à relever les défis professionnels.

Informations pratiques

- Accessibles aux salariés, managers, collaborateurs en situation de stress
- Accompagnement individuel, en présentiel.
- Séances ponctuelles ou parcours sur plusieurs semaines selon les besoins
- Durée: 1h (adaptation possible)
- Au sein de l'entreprise (si espace confidentiel disponible) ou en cabinet.
- Fréquence à définir selon les besoins
- Confidentialité assurée – Engagement dans une démarche volontaire.
- Tarif: prestation sur devis

Les bénéfices

- Prévient les risques psycho sociaux
- Améliore la qualité de vie au travail
- Renforce la résilience et l'adaptabilité des collaborateurs
- Diminue l'absentéisme et le turn-over
- Valorise l'image employeur et la marque employeur
- Créé une culture d'écoute et de soutien



Le bilan de compétences

Offrir à vos collaborateurs un bilan de compétences, c'est leur permettre de prendre du recul sur leur parcours, de clarifier leurs aspirations et de valoriser leurs atouts. C'est aussi un moyen concret de renforcer leur engagement, leur motivation et leur place au sein de l'organisation.

Dans un cadre confidentiel et bienveillant, ce bilan favorise une meilleure connaissance de soi, une projection professionnelle réaliste et l'émergence de solutions alignées avec les besoins individuels et les enjeux collectifs.



Un levier de développement au service de l'individu et de l'entreprise

Objectifs du bilan de compétences:

- Faire le point sur son parcours professionnel
- Explorer ses valeurs, ses motivations, ses besoins, sa personnalité et ses leviers de satisfaction au travail.
- Identifier ses ressources et ses freins
- Définir un projet professionnel réaliste et motivant
- Élaborer un plan d'action concret et progressif
- (Re)trouver du sens dans sa vie professionnelle

En soutenant ces démarches, l'entreprise accompagne les transitions professionnelles, anticipe les mobilités internes, réduit les risques de désengagement et affirme sa responsabilité sociale en matière de qualité de vie au travail.

Informations pratiques

- Salariés en poste ou en transition, en questionnaire sur leur avenir professionnel
- Durée maximale de 24 heures (réparties sur 2 à 3 mois en moyenne).
- Séances individuelles en présentiel
- Travail personnel guidé entre les séances
- Adaptation du rythme selon les disponibilités et besoins du bénéficiaire
- Le bilan est réalisé dans un cadre neutre, bienveillant et 100 % confidentiel, même lorsqu'il est financé par l'entreprise.
- Au sein de l'entreprise (si espace confidentiel disponible) ou en cabinet.
- Tarif: prestation sur devis

Les bénéfices

- Renforce l'engagement et la motivation
- Anticipe les évolutions internes
- Préviend le désengagement ou l'usure professionnelle
- Valorise les talents internes
- Favorise la fidélisation des salariés
- Renforce la marque employeur

**Vous avez un besoin spécifique ? Un projet à construire ?
Je me tiens à votre disposition pour en discuter et créer, ensemble, une
réponse qui vous ressemble.**

Céline DEBUSSCHERE

07 78 34 44 92

celine.debusschere56@gmail.com
www.cdebusschere-sophrologue.fr

MARZAN 56130

Interventions dans le Morbihan, en Loire Atlantique et en Ille et Vilaine

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°53561002556 auprès du préfet de
la région Bretagne

« Être attentif aux collaborateurs, c'est prendre soin de l'entreprise. »