

Retrouver l'équilibre et le lien au travail par l'approche Gestalt

INTRA-ENTREPRISE

APPROCHE GESTALT

CERTIFIÉ QUALIOPi

DURÉE

1 à 2 jours (7h)

PUBLIC VISÉ

Salariés, managers d'équipe, équipes, DRH, responsables

PRÉREQUIS

Aucun

DÉLAI D'ACCÈS

4 semaines environ

Le bien-être au travail se construit à la fois dans les pratiques managériales et dans le quotidien des équipes. Cette formation permet aux managers de questionner leur posture et aux collaborateurs d'identifier leurs propres leviers d'action, pour construire ensemble un environnement de travail plus sain. Un cadre de travail équilibré renforce l'engagement et la coopération ; à l'inverse, une charge mal régulée ou un climat trop tendu favorise l'épuisement et les risques psychosociaux, pour les équipes comme pour leur encadrement.

POINTS FORTS DE LA FORMATION

- ◆ Une approche opérationnelle, ancrée dans le vécu réel des équipes — pas de théorie hors-sol
- ◆ Une méthode reconnue (Gestalt) qui agit sur les dynamiques relationnelles concrètes, pas sur des recettes toutes faites
- ◆ Un format 100% adaptable : présentiel ou visio, individuel ou collectif, sur-mesure selon vos contraintes
- ◆ Une double évaluation (à chaud et à froid) pour mesurer de vrais effets dans la durée
- ◆ Une formatrice certifiée Qualiopi, garantissant un cadre pédagogique reconnu et finançable
- ◆ Un réseau de praticiens de confiance mobilisable pour intervenir à plusieurs si besoin

PUBLICS NON CONCERNÉS

- ✗ Situations nécessitant un accompagnement thérapeutique individuel — à orienter vers un suivi psychologique dédié

MATÉRIEL REQUIS

Aucun, hormis un ordinateur avec plateforme de partage en cas de session en visio.

HORAIRES

Selon les horaires de travail déjà prédéfinis dans votre organisation. En visio : 9h00 – 13h00 / 14h00 – 17h00.

OBJECTIF GÉNÉRAL

À l'issue de cette formation, les participants seront en mesure de reconnaître les signaux de tension au sein de leur collectif de travail et de mettre en œuvre des ajustements concrets — individuels et collectifs — pour restaurer un contact plus juste entre les personnes, les équipes et l'organisation.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Identifier les facteurs de stress et de tension au sein du collectif de travail
- Mettre en œuvre des outils concrets de régulation émotionnelle et de gestion des tensions
- Appliquer des techniques d'écoute et de communication pour renforcer la coopération
- Formaliser des repères durables pour préserver l'équilibre au travail

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les mécanismes relationnels qui influencent le bien-être au travail (approche Gestalt du contact)
- Distinguer réaction automatique et ajustement créateur face à une tension
- Connaître différents formats d'intervention adaptés aux besoins d'une équipe ou d'un encadrement
- Expérimenter, en situation, une posture d'écoute et de régulation des tensions

MODALITÉS D'ACCÈS

Prise de contact	Par téléphone au 07 62 59 67 58 ou par mail sylvie.monteiro@gmx.fr
Analyse des besoins	Entretien avec l'organisation + formulaire d'analyse des besoins — obligatoire avant toute intervention
Positionnement pédagogique	Échange préalable pour ajuster le contenu et le format aux besoins réels de l'équipe

PROGRAMME

Bloc I — Diagnostiquer la qualité du contact au sein de l'équipe

- Comprendre ce qui caractérise un collectif de travail en bonne santé relationnelle
- Identifier les signes d'un contact interrompu : désengagement, tensions latentes, silence qui s'installe
- Repérer les écarts entre ce qui est demandé (la figure) et ce qui est réellement vécu (le fond)
- Cartographier, à partir de situations concrètes, les zones de tension du collectif
- Construire des repères simples pour observer régulièrement la qualité du contact dans l'équipe

Méthodes : Réflexion guidée · Approche Gestalt · Ateliers pratiques · Partage d'expériences

→ *Livrable* : Cartographie personnelle des tensions et signaux du collectif

Bloc II — Adopter une posture d'ajustement plutôt que de contrôle

- Explorer le lien entre écoute, reconnaissance et engagement au travail
- S'entraîner à une écoute qui accueille le réel plutôt qu'elle ne le corrige
- Différencier réaction automatique et ajustement créateur face à une tension
- Développer une posture qui autorise l'expression des besoins, côté managers comme côté équipes
- Expérimenter des outils concrets de régulation face à l'instabilité (changements, réorganisations)

Méthodes : Mises en situation · Exercices d'écoute active · Études de cas · Feedback individualisé

→ *Livrable* : Grille d'auto-observation de sa posture d'écoute et d'ajustement

Bloc III — Mettre en œuvre des actions concrètes de rétablissement du contact

- Identifier des leviers d'action réalistes, propres au contexte de l'équipe
- Construire collectivement des espaces de parole réguliers et sécurisés
- Décider des ajustements à mettre en place, individuellement et collectivement
- Formaliser un plan d'action simple, à s'approprier dans la durée

Méthodes : Co-construction collective · Ateliers pratiques · Mise en situation

→ *Livrable* : Plan d'action collectif formalisé, prêt à être mis en œuvre

Ce programme est une proposition : il sera revu et retravaillé en fonction de l'analyse des besoins établie au préalable avec votre organisation.

ÉVALUATION, SUIVI ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Avant la formation	Entretien préalable + formulaire d'analyse des besoins — ajustement du contenu et du format à la situation réelle de l'équipe.
Pendant la formation	Apports théoriques courts · Ateliers pratiques · Mises en situation · Auto-évaluation en début et fin de formation.
Après la formation	Questionnaire de satisfaction à chaud (fin de session). Questionnaire de satisfaction à froid (1 mois après la session). Attestation de fin de formation délivrée.

DOCUMENTS REMIS ET SUIVI ADMINISTRATIF

Feuilles d'émargement	Signées à chaque séance
Supports pédagogiques	Fiches outils et supports remis à l'issue de la formation
Attestation de fin de formation	Délivrée individuellement à l'issue de la session

ORGANISATION ET MODALITÉS PRATIQUES

Modalités d'enseignement	Présentiel, en intra-entreprise dans vos locaux ou dans un lieu adapté, ou distanciel synchrone via plateforme de partage.
Effectif	Groupe de 4 à 12 participants — format individuel (managers) possible sur demande

ACCESSIBILITÉ — PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Identification des besoins	Formulaire d'analyse des besoins spécifiques transmis avant toute entrée en formation — permet d'identifier les adaptations nécessaires
Adaptations possibles	Adaptation du rythme · Supports en formats accessibles · Sessions distanciel si déplacement impossible
Locaux en présentiel	Les formations se déroulant dans les locaux de votre organisation, l'accessibilité physique relève de votre responsabilité
Référent handicap	Sylvie Monteiro — sylvie.monteiro@gmx.fr — 07 62 59 67 58
Orientation externe	En cas de besoin non couvrable, orientation vers AGEFIPH, Cap Emploi 77 ou MDPH

QUALIFICATIONS DE LA FORMATRICE

Double expertise unique	Cette formation est à l'intersection de deux expertises rares réunies en une seule personne : 23 ans de responsabilité comptable en PME/PMI, et psychopraticienne en Gestalt Thérapie.
Formation & pédagogie	Organisme de formation certifié Qualiopi · Formatrice en sous-traitance pour le GRETA durant 3 ans · Mentor sur la plateforme Dema1n.org · Intervenante à la Chambre de Commerce et d'Industrie (CCI), DELTA7 et PRIF (Prévention Retraite Île-de-France) · Bénévole Entreprendre pour Apprendre (programme 100 000 Entrepreneurs) Île-de-France
Gestalt & accompagnement	Psychopraticienne en Gestalt Thérapie (École Humaniste de Gestalt) · Thérapeute de couple · Coach certifiée · Accompagnatrice individuelle et collective · Animatrice d'ateliers
Expertise organisationnelle	23 ans au cœur des entreprises — gestion, tensions de direction, réorganisations — avant de se consacrer à l'accompagnement humain
Veille & actualisation	Veille pédagogique, métier, légale et réglementaire continue, documentée et tracée conformément aux exigences Qualiopi

TARIF INTRA-ENTREPRISE

À partir de 900 à 1 000 €HT / jour

Pour un groupe de 4 à 12 participants. Au-delà, tarif calculé au prorata du nombre de journées nécessaires.

Devis personnalisé sur demande, incluant supports pédagogiques et attestation de fin de formation — modalités de règlement précisées sur devis.

Référent situation handicap : Sylvie Monteiro — formation adaptable en cas de besoin spécifique, entretien préalable pour ajuster les modalités.

Contact : sylvie.monteiro@gmx.fr | 07 62 59 67 58

Formation-SM — Sylvie Monteiro — Organisme de formation certifié Qualiopi — NDA 11770774277

La certification qualité est délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : L.6313-1 – 1° Actions de formation

Assurance Responsabilité Civile Professionnelle souscrite auprès de Hiscox Assurances (contrat n° HSXIN320038567A)

Version 09/2026