CATALOGUE DE FORMATIONS PROFESSIONNELLES CONTINUES 2026

MEDIATION ET FAMILLE
4 rue Taillepied
95300 PONTOISE
06 13 10 36 68

contact@mediationetfamille.org

Préambule

Notre avons le plaisir de vous présenter notre catalogue de formations, conçu à partir de plus de 12 années d'expérience de terrain auprès de professionnels des métiers de la relation.
Ces formations s'adressent à celles et ceux qui, dans leur pratique quotidienne, peuvent être confrontés à des situations de tension, de désaccord ou de questionnement sur la manière de relationner et de communiquer.
Mais aussi aux métiers pour lesquels la dimension relationnelle est omniprésente, sans pour autant faire l'objet d'une formation dédiée, comme les conseillers, les agents d'accueil, les professionnels du bien-être ou plus largement les professionnels en contact direct avec le public.

Portée par une équipe de formateurs spécialisés dans les domaines de la communication et des relations interpersonnelles, notre démarche pédagogique propose un accompagnement adapté aux besoins de terrain. Nos actions de formation associent des apports théoriques, une analyse de situations concrètes ainsi qu'une mise en pratique.
Accompagner la résolution des mésententes et favoriser des relations plus apaisées nécessitent des compétences spécifiques. Celles-ci peuvent être découvertes, approfondies ou partagées dans un cadre favorisant l'échange de pratiques, la réflexion collective et l'enrichissement mutuel.

Nos interventions s'inscrivent dans le champ de la formation continue et se déroulent au sein de groupes pluridisciplinaires, réunissant des professionnels d'horizons variés, animés par une même volonté : contribuer à l'évolution et à l'amélioration des dynamiques relationnelles.

Les formations peuvent être organisées dans nos locaux ou directement au sein de vos établissements.

Pourquoi la formation continue ?

- Développer des compétences en lien avec la complexité des relations humaines
- Comprendre les enjeux liés à la relation à l'autre
- Enrichir son réseau professionnel et maintenir une veille sociale
- Prévenir les risques psychosociaux (usure, perte de sens, manque de ressources)

Pour qui ?

- Les professionnels des métiers de la relation, quel que soit leur secteur d'activité.

Comment ?

- En proposant des actions de formation courte (1 à 3 jours), axées sur une approche qui allie un équilibre entre savoir-faire, savoir-être et réflexion professionnelle.
- Les formations se déroulent en présentiel dans nos locaux à Osny (Val d'Oise) avec la possibilité de former en intra. (nous contacter pour un devis)

Méthodes pédagogiques :

- Apports théoriques
- Etudes de cas issues de la pratique professionnelle
- Mises en situation

Cadre législatif de référence :

Article L6311-1 du code du travail : « La formation professionnelle continue a pour objet de favoriser l'insertion ou la réinsertion professionnelle des travailleurs, de permettre leur maintien dans l'emploi, de favoriser le développement de leurs compétences et l'accès aux différents niveaux de la qualification professionnelle, de contribuer au développement économique et culturel, à la sécurisation des parcours professionnels et à leur promotion sociale »

Article L 6351-1 de code du travail : « Toute personne qui réalise des prestations de formation professionnelle continue au sens de l'article L. 6313-1 dépose auprès de l'autorité administrative une déclaration d'activité, dès la conclusion de la première convention de formation professionnelle ou du premier contrat de formation professionnelle, conclus respectivement en application des articles L. 6353-2 et L. 6353-3 »

Notre équipe de formateurs :

Virginie MENNESSIER : Depuis plus de 20 ans, j'accompagne familles et professionnels confrontés à des situations relationnelles complexes.
Forte de dix années d'encadrement d'équipes, je centre mon approche sur le développement de projets collectifs par la valorisation des compétences.
Formatrice engagée, je transmets aujourd'hui aux professionnels de la relation des repères et outils concrets et opérationnels pour accompagner le changement au niveau des relations interpersonnelles.

Stéphanie HOFER : Journaliste durant 15 ans, j'ai développé une expertise dans l'art de questionner, d'écouter, de transmettre et de faire émerger la parole.
Riche de cette expérience, je me suis tournée en 2015 vers l'accompagnement aux personnes, en exerçant en tant qu'Art-Thérapeute, Sophrologue et Médiatrice familiale. J'accompagne les personnes et les familles dans leurs dynamiques relationnelles autour notamment de la communication bienveillante et consciente. C'est en m'appuyant sur mon expérience terrain, combinée à mon approche psycho-corporelle que j'anime avec passion des formations autour de la communication, l'écoute et la relation auprès de structures privées comme publiques.

Gilles DUFEU : Formateur consultant certifié, j'interviens auprès des organisations publiques, associatives et privées dans le développement des compétences humaines et relationnelles.
Mon champ d'intervention couvre la prévention et la gestion des situations sensibles (agressivité, violence, tensions), la régulation des conflits, la gestion du stress et des émotions, et la promotion de la bientraitance. J'accompagne également les équipes et les encadrants dans le renforcement de leur posture managériale et de leur communication.

Rose-Angèle NGON : J'ai construit mon parcours autour de l'accompagnement des personnes et de la compréhension des relations humaines. Mon expérience d'instruction en famille m'a permis de développer une approche pédagogique basée sur l'écoute, l'adaptation et la transmission des savoirs. Formée à la médiation et à la communication non violente (CNV), je m'intéresse particulièrement aux enjeux de communication et de gestion des conflits.
Aujourd'hui, j'accompagne un public (individus, couples, familles…) dans la recherche de solutions et dans le fait qu'ils puissent développer des compétences relationnelles essentielles : Savoir écouter, comprendre les besoins de chacun et gérer les situations de tension de manière constructive.

Stéphanie DESVAUX : Médiatrice familiale depuis 2018, j'accompagne les familles confrontées à des situations de séparation et de conflit, en m'appuyant sur leurs ressources et leur dynamique d'évolution. Au fil de près de 25 ans d'expérience auprès d'enfants, de parents et d'équipes éducatives — en France comme à l'étranger — j'ai exercé en tant qu'Éducatrice de Jeunes Enfants, dans les domaines de la petite enfance puis de la protection de l'enfance. Aujourd'hui, je partage mon expérience auprès de professionnels de tous secteurs afin de soutenir l'accompagnement des situations familiales complexes.

INTITULE DE FORMATION	DATES	FORMATEURS
1/ La posture d'écoute au coeur de la relation	4 Novembre et 18 Novembre 2026	Virginie MENNESSIER / Stéphanie HOFER
2/ L'art de communiquer	12 et 26 Novembre 2026	Stéphanie HOFER / Rose Angèle NGON
3/ Du confit au vivre ensemble	28 octobre 2026	Virginie MENNESSIER / Stéphanie HOFER
4/ Mieux se connaître pour agir autrement	1er trimestre 2027	Stéphanie HOFER / Rose Angèle NGON
5/ Gérer ses émotions et ajuster sa posture professionnelle en management	30 novembre et 1 décembre 2026 / 7 et 8 janvier 2027	Gille DUFEU
6/ Créer un groupe de parole pour enfants de parents séparés	1 trimestre 2027	Rose-Angèle NGON / Stéphanie HOFER
7/ La communication parentale	1er trimestre 2027	Rose Angèle NGON / Virginie MENNESSIER
8/ Soutien parental : développer une posture professionnelle constructive et créative	sur demande	Rose Angèle NGON / Stéphanie DESVAUX
9/ Animation d'un atelier artistique : initiation à l'art thérapie et à la médiation artistique	10 et 11 décembre 2026	Stéphanie HOFER

LA POSTURE D'ECOUTE AU COEUR DE LA RELATION :

Nous évoluons dans une société marquée par l'immédiateté. Tout invite à réagir rapidement : décider, analyser, juger, sans le temps de recul nécessaire.
Les échanges sont rapides, parfois fragmentés, et l'émotion prend parfois le pas sur l'écoute réelle de l'autre. Dans ce contexte, écouter devient un acte exigeant qui nécessite de ralentir pour accueillir la parole sans jugement ni interprétation hâtive.
Cette formation permet de découvrir que l'écoute n'est pas seulement une compétence technique, elle est une posture que l'on met au service de la personne accompagnée. Entendre l'autre dans sa réalité immédiate en lui offrant un espace sécurisé où il peut cheminer librement est un réel enjeu de notre intervention. Cette formation invite à interroger nos modes d'écoute actuels, à prendre conscience de nos automatismes émotionnels et cognitifs, et à expérimenter une écoute plus juste, plus posée, au service de la relation et du pouvoir d'agir des personnes.

Objectifs :

- Définir la notion d'écoute
- Repérer les automatismes émotionnels et interprétatifs dans la relation à l'autre
- Définir sa propre authenticité
- Favoriser le pouvoir d'agir des personnes au travers la posture d'écoute et de neutralité
- Découvrir, partager et expérimenter des outils d'écoute et de neutralité

Contenu :

- Découverte des différentes techniques d'écoute
- Introspection sur sa manière d'envisager l'écoute et la neutralité dans la relation à l'autre
- Exercice de mise en situation d'écoute

Public : 6 personnes à 10 personnes

Tarif : 150€/jour si financement personnel et 220€/jour financement institutionnel

Durée : 2 jours

Lieu : Osny

L'ART DE COMMUNIQUER :

La communication est un levier essentiel de la relation. Son impact est puissant et sa maîtrise devient une compétence nécessaire à la pratique des métiers en lien avec la relation à l'autre. L'art de communiquer ne s'arrête pas à transmettre une information et nécessite une maitrise fine de son énergie, de sa posture pour se relier à l'autre et créer un lien favorable à l'échange.
Cette formation propose d'explorer les fondamentaux d'une communication orale maîtrisée et authentique. Elle permet à chaque participant de mieux connaître sa voix, d'identifier sa « couleur » personnelle et de développer une aisance à l'oral adaptée à son contexte professionnel. Car bien communiquer, c'est aussi savoir adapter sa posture corporelle, son discours et son attitude en fonction du public et des enjeux de la situation.

Objectifs :

- Maîtriser les fondamentaux de la communication orale
- Définir sa voix, sa couleur et développer son aisance à l'oral
- Adapter sa prise de parole, sa posture corporelle au contexte et au public

Contenu :

- Acquisition les bases de l'expression orale (respiration, voix, posture, gestion du stress…)
- Structuration de son discours et identification de son impact
- Entraînement à une prise de parole en public

Public : minimum 8 personnes à 15 personnes

Tarif : 150€/jour si financement personnel et 220€/jour financement institutionnel

Durée : 2 jours

Lieu : Osny

Du conflit au vivre ensemble :

À l'heure où l'individualité tend à prendre le pas sur le collectif, le vivre-ensemble constitue un véritable défi dans les environnements personnels, professionnels et institutionnels. Les désaccords, inhérents à toute relation humaine, peuvent rapidement évoluer en tensions ou en conflits lorsque le dialogue se fragilise et que les opinions contradictoires ne trouvent plus leur place.
Au cours de la formations, les participants apprendront à identifier les sources de conflit et leurs effets, à développer des comportements favorables au vivre-ensemble et à prévenir les tensions relationnelles avant qu'elles ne s'installent durablement.
L'objectif est de transformer les situations conflictuelles en opportunités de coopération, afin de renforcer la qualité des relations.

Objectifs :

- Identifier les sources du conflit et son expression
- Développer des comportements favorables au vivre ensemble
- Prévenir et apaiser les tensions relationnelles

Contenu :

- Définition du conflit et des systèmes relationnels
- Initiation aux techniques relationnelles favorables au vivre-ensemble
- Acquérir des outils de prévention et régulation de conflits

Public : minimum 8 personnes à 15 personnes

Tarif : 150€/jour si financement personnel et 220€/jour financement institutionnel

Durée : 1 journée

Lieu : Osny

Mieux se connaître pour agir autrement :

Dans un environnement professionnel en constante évolution, savoir reconnaître, comprendre et réguler ses émotions est devenu une compétence clé. Le stress, les tensions relationnelles et les situations complexes font partie du quotidien, et leur gestion impacte directement la qualité du travail, la performance collective et le bien-être individuel.
Cette formation courte propose un temps d'exploration et d'apprentissage pour mieux comprendre ses émotions et la notion de stress, identifier leurs manifestations (corporelles, cognitives, comportementales) et développer des stratégies concrètes de régulation. À travers des apports théoriques accessibles, des outils pratiques (respiration, relaxation…) et des mises en situation, les participants apprendront à ajuster leur posture professionnelle, à prendre du recul face aux situations difficiles et à prévenir les tensions.

Objectifs :

- Comprendre ses émotions et la notion de stress
- Développer des stratégies et techniques de régulation émotionnelle et de mise à distance en identifiant les enjeux professionnels
- Renforcer son équilibre professionnel et relationnel et favoriser un climat de travail performant

Contenu :

-Identification des émotions et la manière de les accueillir (signaux corporels, cognitifs…)
-Outils de gestion du stress et des émotions (relaxation, respiration…)

- Compréhension du contexte et de sa posture pour gérer les situations difficiles et prévenir les tensions par des mises en situation

Public : minimum 8 personnes à 15 personnes

Tarif : 150€/jour

Durée : 2 jours

Lieu : Osny

Gérer ses émotions et ajuster sa posture professionnelle en management :

Dans un contexte professionnel marqué par des exigences accrues, des tensions relationnelles et des environnements parfois émotionnellement chargés, le manager est régulièrement exposé à ses propres émotions et à celles de ses collaborateurs. La manière dont il les identifie, les régule et ajuste sa posture professionnelle impacte directement le climat de travail, la qualité des relations et l'efficacité collective.
Cette formation propose aux managers de développer une posture managériale consciente, stable et responsable, en s'appuyant sur la compréhension des mécanismes émotionnels et des situations concrètes du terrain.

Objectifs :

- Comprendre le rôle des émotions dans l'exercice du management.
- Développer une posture professionnelle consciente, stable et ajustée face aux situations relationnelles complexes.
- Renforcer la régulation émotionnelle pour prévenir tensions, conflits et stress.
- Améliorer la communication managériale et la qualité des relations professionnelles.

Public : minimum 6 personnes à 15 personnes

Tarif : 150€/jour si financement personnel et 220€/jour financement institutionnel

Durée : 1 journée

Lieu : Osny

Créer un groupe de parole pour enfants de parents séparés :

La séparation parentale constitue une étape de vie qui peut susciter chez l'enfant des émotions intenses et parfois difficiles à exprimer : tristesse, colère, peur, sentiment d'abandon ou de loyauté partagée. Face à ces manifestations, les parents eux-mêmes peuvent se sentir démunis, oscillants entre inquiétude, culpabilité ou à l'inverse, banalisation des ressentis de leur enfant.
La mise en place d'un groupe de parole offre un espace tiers, neutre et confidentiel, dans lequel les enfants peuvent déposer leur vécu en toute sécurité. Ce cadre sécurisant favorise l'expression des émotions, leur reconnaissance et leur mise en sens, tout en permettant la rencontre avec d'autres enfants vivants des situations similaires.
Cette formation vous propose d'acquérir les repères, outils et méthodes nécessaires pour créer et animer un groupe de parole à destination d'enfants de parents séparés. Vous y découvrirez comment accompagner l'expression émotionnelle de manière créative et contenante, afin de soutenir les processus d'adaptation et de favoriser des dynamiques de changement positives.

Objectifs :

- Comprendre les enjeux psychologiques et émotionnels liés à la séparation parentale chez l'enfant
- Concevoir et mettre en place un groupe de parole adapté aux enfants de parents séparés
- Acquérir une posture professionnelle sécurisante, contenante et facilitatrice de l'expression

Contenu :

- Compréhension des enjeux de la séparation parentale pour l'enfant
- Condition de mise en oeuvre d'un atelier (objectif, cadre, posture professionnelle)
- Découverte d'outils favorisant l'expression émotionnelle

Public : minimum 8 personnes à 15 personnes

Tarif : 150€/jour si financement personnel et 220€/jour financement institutionnel

Durée : 2 journées

Lieu : Osny

Animation d’un atelier artistique, initiation à la médiation artistique :

Dans le cadre des métiers de l’accompagnement, l’expression artistique offre un espace privilégié pour soutenir le développement personnel, favoriser l’expression des émotions et renforcer la cohésion sociale. Savoir mobiliser l’art et le jeu comme outils d’accompagnement nécessite de comprendre ses fondements, d’adopter une posture adaptée et de maîtriser les dynamiques de groupe.
Cette formation propose de découvrir les principes de l’approche artistique à visée thérapeutique et d’acquérir des compétences concrètes pour concevoir et animer des ateliers créatifs. Les participants apprendront à utiliser le dessin, le théâtre, la danse et d’autres médiations artistiques comme vecteurs d’expression et de lien, tout en respectant le cadre sécurisant et bienveillant indispensable à l’accompagnement.

Objectifs :

- Comprendre les fondements de l’approche artistique à visée thérapeutique pour les métiers de l’accompagnement
- Définir le cadre d’intervention et adapter sa posture professionnelle à l’environnement
- Identifier les dynamiques de groupe
- Utiliser l’art, le jeu comme outil d'accompagnement, d’expression et de cohésion sociale

Contenu :

- Fondamentaux de l’art thérapie et de la posture de l’accompagnateur
- Conception et animation d’ateliers artistiques (dessin, danse, théâtre…)
- Gestion du groupe et des dynamiques relationnelles et individuelles
- Identification des processus créatifs comme vecteur de valorisation

Public : minimum 6 personnes à 15 personnes

Tarif : 150€/jour si financement personnel et 220€/jour financement institutionnel

Durée : 2 jours

Lieu : Osny

LA COMMUNICATION PARENTALE :

La communication parentale est un véritable levier pour le développement harmonieux de l'enfant. Cependant, les conséquences d'une séparation parentale peuvent la fragiliser, parfois jusqu'à rendre le dialogue impossible. Au-delà de la gêne ou des tensions que les parents peuvent ressentir (difficultés à décider ensemble, ambiance pesante lors des moments de transition), l'impact sur l'enfant est souvent plus profond. Il peut se retrouver pris dans des situations délicates, jouer le rôle de « messager » ou être confronté à un conflit de loyauté, évoluant dans un environnement où la tension devient omniprésente et influence son développement psychique.
Cette formation offre aux professionnels de la relation un espace d'apprentissage mêlant échanges d'expériences et découverte d'outils concrets pour soutenir une communication parentale constructive et apaisée. Elle a pour objectif de fournir aux intervenants les clés pour faciliter le dialogue entre parents, réduire les tensions et favoriser le bien-être et l'équilibre émotionnel de l'enfant.

Objectifs :

- Comprendre les mécanismes qui bloquent la communication parentale
- Mesurer les effets sur le développement de l'enfant
- Développer une posture efficace en proposant des actions concrètes aux parents favorisant le "faire ensemble"

Contenu :

- Les besoins spécifiques de l'enfant après la séparation des parents
- Les différentes postures parentales et leur impact dans la relation parentale
- Le principe de l'autorité parentale partagée : place et rôle de chaque membre de la famille
- Découverte et partage d'outils spécifiques

Public : minimum 8 personnes à 15 personnes

Tarif : 150€/jour si financement personnel et 220€/jour financement institutionnel

Durée : 2 jours

Lieu : Osny

Soutien parental : développer une posture professionnelle constructive et créative :

Être parent, ce n'est pas appliquer une méthode parfaite : c'est avancer, jour après jour en tâtonnant, entre l'amour que l'on veut transmettre, les limites nécessaires, la fatigue, les émotions et la réalité du quotidien.
Dans ce contexte, il est normal d'alterner entre plusieurs façons de faire : expliquer longuement, céder pour éviter un conflit, s'énerver quand la tension monte, puis culpabiliser ensuite. Beaucoup de parents ont le sentiment de "tout essayer" sans trouver un équilibre durable. Face à ces situations, les parents attendent des professionnels écoute, soutien et conseils. La posture de l'accompagnant devient alors essentielle pour valoriser la compétence parentale, soutenir le parent et préserver la qualité du lien avec l'enfant.

Cette formation propose un temps pour prendre du recul et de réflexion sur sa posture professionnelle dans l'accompagnement au soutien parental : une manière d'être et d'agir qui permet à la fois de préserver la relation avec l'enfant et de poser un cadre clair.
L'objectif n'est pas de juger, ni de donner des recettes universelles, mais d'aider chacun à comprendre ce qui se joue dans les interactions (besoins, émotions, limites, apprentissages) et à repartir avec des repères concrets, adaptés aux enfants, à son contexte familial.
Parce qu'une posture parentale s'ajuste, se travaille et se consolide, cette formation vise à apporter des clés pour redonner aux parents de la clarté, de la confiance et des outils praticables pour retrouver un quotidien plus serein, où l'enfant se sent en sécurité et le parent davantage aligné.

Objectifs :

- Identifier ce qui déclenche tensions et escalades
- Formuler des demandes plus efficaces
- Poser des limites sans crier ni s'épuiser
- Accompagner les émotions sans céder sur le cadre
- Choisir des réponses éducatives cohérentes et tenables dans la durée

Contenu :

- Découverte des différentes postures parentales
- Construction d'un cadre clair et tenable
- Emotions et crises
- Conséquences, réparations, coopération dans la famille
- Cohérence Parentale et Plan d'action commun

Public : minimum 8 personnes à 15 personnes

Tarif : 150€/jour si financement personnel et 220€/jour financement institutionnel

Durée : 1 journée

Lieu : Osny

Fiche d'inscription :

Informations personnelles :

Nom et prénom :
Adresse :

Téléphone :
Mail :

Situation professionnelle :
Profession :
Statut (salarié / indépendant) :
Employeur (si financé par l'employeur) :
Adresse :

Formation choisie :
Intitulé de formation :
Lieu choisi :
Date choisie :

Financement :
Mode de financement (personnel, employeur....) :
Besoin d'un devis : oui non

Objectifs et attentes de la formation :

Fait à :
Le

Signature