




Dimanche 21 Septembre 2025

 nonviolence.mp@gmail.com

 05 61 78 66 80

 [ressourcesnonviolence.fr](http://ressourcesnonviolence.fr)

*Que ce soit dans une relation de couple, au sein de la famille ou dans un contexte professionnel, la confiance est le socle de toute relation saine et durable. Pourtant, elle est souvent mise à l'épreuve et peut être rompue, parfois involontairement. Restaurer cette confiance ou l'instaurer de manière durable est un défi commun, mais essentiel pour renforcer les liens, la communication et l'épanouissement personnel et collectif. Cette journée vous offrira des clés et des stratégies pour instaurer et maintenir un environnement de confiance autour de vous, tant dans votre vie personnelle que professionnelle.*

### PUBLIC VISÉ

Toute personne désireuse de développer ses compétences sur la gestion de la confiance dans le domaine personnel ou professionnel.

### PRÉ REQUIS

Être adhérent au Centre de ressources sur la non-violence.

### OBJECTIF GÉNÉRAL

A l'issue de la formation, les participants sauront identifier les comportements et attitudes favorisant la confiance dans leurs relations personnelles ou professionnelles

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les bases de la confiance dans différentes dynamiques relationnelles : amour, famille, collègues.
- Identifier les obstacles à la confiance et les signes de fragilité dans la relation.
- Apprendre des techniques de communication pour restaurer le dialogue et surmonter les ruptures de confiance.
- Prendre conscience de son propre rôle dans la création et le maintien d'un climat de confiance.

### CONTENU

Permettre aux participants de comprendre les mécanismes de la confiance dans différentes relations – personnelles, familiales et professionnelles – et d'acquérir des outils concrets pour instaurer, maintenir ou restaurer cette confiance.

### PROGRAMME

- Partage de la définition propre de la confiance de chacun
- Identifier les ruptures de confiance et leurs causes
- Faire l'état des lieux des relations en perte de confiance pour chacun
- Restaurer la confiance : techniques possibles et exercice pratique
- Contribuer activement à la construction d'un climat de confiance et savoir reconnaître le moment où il est préférable de détacher la relation pour avancer

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Des mises en expérience au travers d'exercices ludiques, mises en situation en groupe, jeux de rôles
- Des temps de réflexion et feedback constructif post expériences
- Des analyses de situations et des partages de représentation / échanges
- Des apports théoriques à partir de situations concrètes ou de questions

## DOCUMENTATION

Un support pédagogique est remis pendant la formation à chaque participant.  
Des ouvrages sont tenus à disposition des stagiaires pendant les journées de formation.

## ÉVALUATION

Un questionnaire d'évaluation est distribué à la fin de la formation à chaque stagiaire dans le but de mesurer la satisfaction et l'évolution de chacun. Cet outil d'évaluation permettra de bénéficier d'un retour sur le contenu, les méthodes pédagogiques, les outils proposés, le matériel utilisé et le style d'animation.

## EFFECTIF DU GROUPE

Afin que la dynamique de groupe soit la plus optimale et que le transfert de compétence soit le plus aisé possible, la formation se limitera à 10 personnes.

## INTERVENANT(E)

Sandrine REICHMUTH, formatrice au Centre de ressources sur la non-violence.

## LIEU

Centre de Ressources sur la non-violence, 2 allée du Limousin 31770 Colomiers.

MODALITES PRATIQUES	
<u>Tarif pour les particuliers</u> : 80 € la journée	<u>Tarifs professionnels</u> , nous contacter.
L'aspect financier ne doit pas être un frein à votre participation, nous contacter pour rechercher ensemble une solution adaptée. Ces tarifs sont valables jusqu'au 31/12/2025.	
<u>Horaires</u> : 9h30 - 17h30. Accueil à 9h15.	<u>Repas</u> : prévoir un repas à partager sur place.