

Maison
Associative
de la Santé

FORMATIONS des ADHERENTS 2026



Avec le soutien de



Les formations proposées

- **Ecoute et accompagnement** p.3
Les fondamentaux
Lundi 16 mars
Vendredi 10 avril **COMPLET**
- **La gestion des émotions** p.4
Vendredi 22 mai
- **Définir un cadre d'intervention sécurisant** p.5
Lundi 8 juin
- **Premiers Secours en Santé Mentale** p.6
Mardi 15 et mercredi 16 septembre
- **La gestion des émotions** p.7
Lundi 12 octobre **Nouveau ! Ouverture d'une 2nde session**
- **Ecoute et accompagnement** p.8
Niveau 2
Lundi 14 décembre
- **Modalités et contact**

La Maison Associative de la Santé (MAS) a pour mission de vous accompagner et répondre à vos besoins en proposant des formations destinées à renforcer vos connaissances et compétences liées à vos pratiques.

Notre approche pédagogique :

- Répondre au besoin de mieux se comprendre, de partager ses observations avec d'autres, dans un climat relationnel à base d'écoute et de non-jugement.
- Un apport théorique et une place importante donnée aux temps d'échanges en groupe pour favoriser le retour d'expérience.
- Des exercices pratiques basés sur des éléments, des exemples réels de terrain, choisis et adaptés en fonction des participants présents, permettant d'assimiler les notions dispensées durant la formation.

Ecoute et accompagnement

Les fondamentaux

OBJECTIFS

- Développer ses compétences d'écoute et d'accompagnement
- Connaitre son fonctionnement, ses compétences et limites dans la relation d'accompagnement

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Documents supports de formation
- Exposés théoriques
- Travaux de groupe : à partir d'exemples de situation d'écoute
- Mise en situation

CONTENU

JOUR 1

- Mise en route et spécificité de l'écoute auprès d'un public fragilisé
- Les enjeux et les caractéristiques d'une qualité d'écoute : expériences et auto-diagnostic
- Les différentes attitudes d'écoute (attitudes de Porter)
- Les composantes essentielles d'une écoute de compréhension /reformulation
- Incarner une valeur éthique : faire cohabiter éthique et pratique lors d'un accompagnement

JOUR 2

- Travail sur la reformulation
- Différencier les faits, les pensées et le ressenti afin d'éviter les jugements et interprétations, et demeurer dans une juste distance
- Les difficultés à écouter : repérage, exercices d'écoute et de reformulation
- Le cas de l'écoute à distance
- Reconnaître et accueillir les émotions

COMPLET



Lundi 16 mars
Vendredi 10 avril
(2 jours)



9h - 17h
accueil dès 8h45



MAS
7 rue de Normandie, Rennes

Clôture des inscriptions le 9 janvier 2026

Votre inscription ne garantit pas votre participation. Une réponse vous sera transmise après la date limite de candidatures.

12 participants maximum

Gratuit

Formatrice: Marie Michel, Psychologue clinicienne

Inscription
 Cliquez ici

La gestion des émotions

OBJECTIFS

- Développer une meilleure compréhension des émotions et de leurs fonctionnement
- Acquérir des repères dans l'accompagnement des situations à fortes charge émotionnelle
- Approfondir sa qualité d'écoute en développant son intelligence émotionnelle

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Documents supports de formation
- Exposés théoriques
- Travaux de groupe : à partir d'exemples de situation d'écoute
- Mise en situation

CONTENU

Percevoir et reconnaître les émotions : Qu'est ce qu'une émotion? - Les émotions de base (peur, colère, joie, tristesse,...) - Les émotions secondaires et sociales

Comprendre et accueillir les émotions: A quoi servent-elles ? - Comment s'expriment-elles ?
- Les émotions, messagères de nos besoins

Gérer les émotions : Vivre les émotions comme des ressources - Les réactions émotionnelles parasites ou excessives - Méthodes pour se recentrer



Vendredi 22 mai



9h - 17h

accueil dès 8h45



MAS

7 rue de Normandie, Rennes

Clôture des inscriptions le 2 mars 2026

Votre inscription ne garantit pas votre participation. Une réponse vous sera transmise après la date limite de candidatures.

12 participants maximum

Gratuit

Formatrice: Marie Michel, Psychologue clinicienne

Inscription
Cliquez ici

Définir un cadre d'intervention sécurisant

OBJECTIFS

- Identifier et analyser le cadre de mon intervention
- Clarifier les différentes composantes d'un cadre sécurisant
- Apprendre à poser des limites de manière structurante

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Documents supports de formation
- Exposés théoriques
- Travaux de groupe : à partir d'exemples de situation d'écoute
- Mise en situation

CONTENU

- Le cadre associatif/institutionnel : quels supports ? quels objectifs ? à qui se référer ?
- Comment délimiter ma pratique : définir mon champ de compétence
- Identifier mes besoins et mes limites au niveau individuel
- Quels recours lorsque le cadre est mis à mal ?



Lundi 8 juin



9h - 17h
accueil dès 8h45



MAS
7 rue de Normandie, Rennes

Clôture des inscriptions le 6 avril 2026

Votre inscription ne garantit pas votre participation. Une réponse vous sera transmise après la date limite de candidatures.

12 participants maximum

Gratuit

Formatrice: Marie Michel, Psychologue clinicienne

Inscription
Cliquez ici

Premiers secours en santé mentale

OBJECTIFS

- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de santé mentale
- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner de l'information adaptée
- Mieux faire face aux comportements agressifs

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Documents supports de formation
- Exposés théoriques
- Mise en situation

CONTENU

Jour 1

- Introduction à la santé mentale et aux interventions.
- Introduction aux Premiers Secours en Santé Mentale
- Plan d'action pour la dépression
- Les troubles anxieux

Jour 2

- Plan d'action pour les troubles anxieux
- Les troubles psychotiques
- Plan d'action pour les troubles psychotiques
- L'utilisation des substances et le plan d'action



**Mardi 15 et Mercredi
16 septembre**



9h - 17h
accueil dès 8h45



MAS
7 rue de Normandie, Rennes

Clôture des inscriptions le 19 juin 2026

Votre inscription ne garantit pas votre participation. Une réponse vous sera transmise après la date limite de candidatures.

16 participants maximum

Gratuit

Formatrice: Claire Stindel, Psychologue clinicienne

Inscription
 Cliquez ici

La gestion des émotions

OBJECTIFS

- Développer une meilleure compréhension des émotions et de leurs fonctionnement
- Acquérir des repères dans l'accompagnement des situations à fortes charge émotionnelle
- Approfondir sa qualité d'écoute en développant son intelligence émotionnelle

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Documents supports de formation
- Exposés théoriques
- Travaux de groupe : à partir d'exemples de situation d'écoute
- Mise en situation

CONTENU

Percevoir et reconnaître les émotions : Qu'est ce qu'une émotion? - Les émotions de base (peur, colère, joie, tristesse,...) - Les émotions secondaires et sociales

Comprendre et accueillir les émotions: A quoi servent-elles ? - Comment s'expriment-elles ?
- Les émotions, messagères de nos besoins

Gérer les émotions : Vivre les émotions comme des ressources - Les réactions émotionnelles parasites ou excessives - Méthodes pour se recentrer



Lundi 12 octobre



9h - 17h
accueil dès 8h45



MAS
7 rue de Normandie, Rennes

Clôture des inscriptions le 19 juin 2026

Votre inscription ne garantit pas votre participation. Une réponse vous sera transmise après la date limite de candidatures.

12 participants maximum

Gratuit

Formatrice: Marie Michel, Psychologue clinicienne

Inscription
 Cliquez ici

Ecoute et accompagnement

Niveau 2

A destination des personnes ayant suivi la formation
"Ecoute et accompagnement- Les fondamentaux (niveau 1)"

OBJECTIFS

Dans la suite du module de formation à l'écoute de niveau 1, cette journée a pour objectif l'approfondissement des compétences d'écoute et d'accompagnement en tant que bénévole.

CONTENU

- Rappel des grands principes de l'écoute active vus lors de la formation à l'écoute de niveau 1
- Partage d'expériences au sein du groupe suite à la première formation : observation du changement, retour sur des difficultés rencontrées
- S'entraîner à la reformulation : mises en situation
- Accompagner le changement : aider l'autre à formuler une difficulté.



Lundi 14 décembre



9h - 17h
accueil dès 8h45



MAS
7 rue de Normandie, Rennes

Clôture des inscriptions le 4 septembre 2026

Votre inscription ne garantit pas votre participation. Une réponse vous sera transmise après la date limite de candidatures.

12 participants maximum
Gratuit

Formatrice: Marie Michel, Psychologue clinicienne

Inscription
Cliquez ici

Modalités et contact



Avec le soutien de



Ces formations sont subventionnées par l'Agence Régionale de Santé Bretagne et la région Bretagne

Inscriptions

Les inscriptions se font exclusivement en ligne, via les liens indiqués dans le document.

Attention : le nombre de places est limité et une confirmation vous sera envoyée après la clôture des inscriptions de chaque formation. Votre demande d'inscription ne vaut donc pas nécessairement une participation (cela dépendra du nombre de demandes).

Déjeuner

Les repas sont à la charge des participants.

Des boulangeries, restaurants et commerces se trouvent à proximité du lieu de formation.

La salle de formation reste accessible le midi et dispose d'un réfrigérateur et d'un micro-ondes.



Contact



Espace Santé Olivier Sabouraud
7 rue de Normandie
RENNES



a.gendre@maisondelasante.com



02 21 73 01 04

Maison
Associative
de la Santé

Accès

Bus n°12 - Arrêt Normandie

Métro ligne A - J.F Kennedy et Villejean Université