SB DÉVELOPPEMENT
Coaching & Formation

SB DÉVELOPPEMENT

Accompagner les managers, les équipes et les organisations

CATALOGUE DE FORMATIONS

Communication • Management •

Qualité de Vie et Conditions de Travail

Des formations concrètes, participatives et directement transférables au quotidien professionnel

« La qualité des relations est l'un des premiers leviers de la performance durable. »

Sophie Benchekroun
Coach professionnelle certifiée • Formatrice • Intervenante QVCT
SB DÉVELOPPEMENT

À propos



Sophie Benchekroun
Fondatrice et dirigeante de SB DÉVELOPPEMENT

Notre mission

Prévenir les risques psychosociaux et développer une performance durable en renforçant les compétences humaines au cœur des organisations.

Pour y parvenir, nous intervenons sur plusieurs leviers complémentaires :

- Communication constructive
- Management
- Prévention des RPS et régulation de la charge mentale
- Accompagnement des équipes et des transformations

Parce que la qualité des relations n'est pas seulement un facteur de bien-être : elle est aussi un puissant levier **d'engagement, de coopération et de performance durable**.

Depuis plus de 25 ans, j'accompagne dirigeants, managers et équipes à développer une **communication plus constructive**, un **management plus humain** et des organisations favorisant durablement la **qualité de vie au travail (QVCT).**

Coach professionnelle certifiée, formatrice et intervenante en qualité de vie au travail, je conçois des formations concrètes, participatives et directement applicables au quotidien.

Chaque intervention est conçue sur mesure, en lien avec les enjeux de votre organisation, pour favoriser des changements concrets, immédiatement transférables dans le quotidien professionnel.

Ce qui caractérise les interventions **SB DÉVELOPPEMENT** :

- Des groupes à taille humaine favorisant la participation.
- Une préparation et un débrief avec le commanditaire.
- Une pédagogie active alternant apports, expérimentations et analyses de pratiques.
- Des outils concrets immédiatement transférables au travail.
- Une approche au service de la coopération, de la QVCT et de la performance durable.

« Faire grandir les personnes pour faire grandir durablement les organisations »

Nos domaines d'expertise

🗨️ Communication

Communication constructive

Gestion des conflits

Feedback

Assertivité

👥 Management

Leadership et posture managériale

Communication managériale

Animation d'équipes

💖 Qualité de Vie au Travail (QVCT) & Prévention des RPS

Charge mentale

Stress

Régulation émotionnelle

Prévention des RPS

🤝 Accompagnement des équipes

Coaching

Facilitation de collectifs

Accompagnement du changement

Les formations

Les formations sont conçues et animées par Sophie Benchekroun

Réf.	Formation	Durée	Objectif principal	Page
COM-01	Mieux communiquer pour mieux travailler ensemble	3 h 30 (½ journée)	Communiquer plus efficacement	5
COM-02	Mieux communiquer pour mieux travailler ensemble	7 h (1 journée)	S'approprier les outils de communication constructive et expérimenter	6
COM-03	Mieux communiquer pour mieux travailler ensemble	14 h (2 journées)	Ancrer durablement de nouvelles pratiques de communication constructive	7
CGC-01	Communication et gestion des conflits	7 h (1 journée)	Prévenir les tensions et les conflits	8
GST-01	Réguler sa charge mentale, physique et émotionnelle au travail	7 h (1 journée)	Prévenir les RPS	9

SB DÉVELOPPEMENT
Coaching & Formation

Mieux communiquer pour mieux travailler ensemble - Réf. COM-01

Développer une communication constructive au service de la coopération et de la performance

Une demi-journée pour prendre du recul sur ses pratiques relationnelles, mieux comprendre ce qui favorise ou dégrade les échanges et repartir avec des leviers concrets immédiatement applicables.

Formation intra-entreprise • 3 h 30 (1/2 journée) • Jusqu'à 8 participants

À qui s'adresse cette formation ?

- Dirigeants, managers et collaborateurs
- Équipes souhaitant fluidifier leurs relations

- Aucun prérequis particulier n'est nécessaire

À l'issue de la formation, les participants seront capables de…

- Identifier les leviers d'une communication plus claire et plus constructive
- Repérer les comportements qui dégradent les échanges
- Mobiliser quelques outils simples pour communiquer avec plus de clarté et d'assertivité.
- Construire un plan d'action concret

Un parcours en 5 étapes

1. Comprendre : Pourquoi la communication est un levier de coopération et de performance.
2. Observer : Les comportements qui détériorent la relation : critique, attitude défensive, mépris et dérobade.
3. Prendre conscience : De ses propres réflexes de communication et de leurs impacts.
4. Expérimenter : Découvrir et expérimenter les attitudes qui favorisent des échanges constructifs.
5. S'engager : Définir ses premières actions de progrès

Les bénéfices pour l'entreprise

- Des échanges professionnels plus fluides.
- Une coopération renforcée au sein des équipes.
- Une diminution des incompréhensions et des tensions relationnelles.
- Une culture du dialogue plus constructive.
- Un climat de travail favorable à la performance collective.

Les + de SB DÉVELOPPEMENT

- Un échange de préparation et un débrief avec le commanditaire.
- Une formation adaptée aux enjeux de votre équipe.
- Une pédagogie basée sur les situations réelles des participants.
- Une alternance d'apports, d'exercices et de débriefings favorisant les prises de conscience.

Mieux communiquer pour mieux travailler ensemble - Réf. COM-02

Développer une communication constructive au service de la coopération et de la performance

Une journée pour mieux comprendre les mécanismes de la communication, expérimenter des outils concrets et s'entraîner à les utiliser dans des situations professionnelles

Formation intra-entreprise • 7 h (1 journée) • Jusqu'à 8 participants

À qui s'adresse cette formation ?

- Dirigeants, managers et collaborateurs
- Équipes souhaitant renforcer la qualité de leurs échanges

- Aucun prérequis particulier n'est nécessaire

À l'issue de la formation, les participants seront capables de…

- Comprendre les mécanismes de la communication
- Identifier leurs réflexes et leurs impacts
- Mobiliser des outils de communication constructive
- Expérimenter ces outils sur des situations professionnelles concrètes
- Construire un plan d'action personnalisé

Un parcours en 7 étapes

1. Comprendre : Pourquoi la communication est un levier de coopération et de performance.
2. Observer : les comportements qui détériorent la relation : critique, attitude défensive, mépris, dérobade.
3. Prendre conscience : ses propres réflexes de communication et de leurs impacts.
4. Découvrir : les attitudes favorisant des échanges constructifs.
5. S'approprier : des outils de communication constructive.
6. Expérimenter : à partir de situations professionnelles réelles.
7. S'engager : avec un plan d'action personnalisé.

Les bénéfices pour l'entreprise

- Des collaborateurs plus à l'aise dans leurs échanges.
- Une communication plus constructive au quotidien.
- Une coopération renforcée entre les équipes.
- Une diminution des tensions et des incompréhensions.
- Des pratiques directement transférables

Les + de SB DÉVELOPPEMENT

- Un échange de préparation et un débrief avec le commanditaire.
- Une formation adaptée aux enjeux de votre équipe.
- Des mises en situation ancrées dans le vécu des participants.
- Une alternance d'apports, d'exercices, de débriefings et d'entraînements.

SB DÉVELOPPEMENT
Coaching & Formation

Mieux communiquer pour mieux travailler ensemble - Réf. COM-03

Développer une communication constructive au service de la coopération et de la performance

Deux journées pour approfondir sa communication constructive, s'entraîner à partir de situations professionnelles concrètes et ancrer durablement de nouveaux réflexes relationnels

Formation intra-entreprise • 14 h (2 journées) • Jusqu'à 8 participants

À qui s'adresse cette formation ?

- Dirigeants, managers et collaborateurs
- Équipes souhaitant renforcer la qualité de leurs échanges

- Aucun prérequis particulier n'est nécessaire

À l'issue de la formation, les participants seront capables de…

- Adapter leur communication aux différentes situations professionnelles
- Prévenir les tensions et favoriser un dialogue constructif
- Mobiliser des outils de communication constructive
- S'entraîner sur des situations professionnelles sensibles
- Développer des réflexes relationnels favorisant une coopération durable

Un parcours en 8 étapes

1. Comprendre : Le lien entre communication, coopération et performance.
2. Observer : les comportements qui détériorent la relation : critique, attitude défensive, mépris, dérobade.
3. Prendre conscience : ses propres réflexes de communication et de leurs impacts.
4. Découvrir : les attitudes favorisant des échanges constructifs.
5. S'approprier : des outils et méthodes de communication constructive.
6. Expérimenter : à partir de situations professionnelles réelles et sensibles.
7. Approfondir : Grâce aux analyses de pratiques, mises en situation et feedbacks.
8. Ancrer : De nouveaux réflexes relationnels grâce à un plan d'action personnalisé.

Les bénéfices pour l'entreprise

- Une communication plus fluide dans les situations du quotidien comme dans les situations sensibles.
- Une coopération renforcée entre les équipes.
- Une meilleure capacité à gérer les désaccords et les tensions.
- Des collaborateurs plus confiants et plus autonomes dans leurs échanges.
- Des pratiques durables au service de la performance

Les + de SB DÉVELOPPEMENT

- Un échange de préparation et un débrief avec le commanditaire.
- Une formation adaptée aux enjeux de votre équipe.
- Des situations de travail réelles comme support d'apprentissage.
- Deux journées alternant apports, expérimentations, feedbacks et analyses de pratiques.
- Des groupes à taille humaine pour faciliter les interactions

SB DÉVELOPPEMENT
Coaching & Formation

Communication et gestion des conflits

Prévenir les tensions, désamorcer les conflits, favoriser le dialogue et renforcer la coopération

Une journée pour comprendre les mécanismes des conflits, expérimenter des outils concrets et développer une posture favorisant un dialogue constructif, y compris dans les situations sensibles

Formation intra-entreprise • 7 h (1 journée) • Jusqu'à 8 participants

À qui s'adresse cette formation ?

- Dirigeants, managers et collaborateurs.
- Toute personne souhaitant mieux gérer ou prévenir les tensions et les conflits professionnels.
- Aucun prérequis particulier n'est nécessaire.

Fil rouge de la journée

Chaque participant apporte une situation réelle de tension ou de conflit, qui servira de support tout au long de la formation.

À l'issue de la formation, les participants seront capables de…

- Repérer les mécanismes et les signaux qui conduisent à l'escalade d'un conflit.
- Identifier leur posture relationnelle et son impact
- Mobiliser des outils de communication constructive pour désamorcer les tensions.
- Préparer une conversation difficile avec sérénité.
- Adopter une posture favorisant la coopération.

Un parcours en 8 étapes

1. Comprendre : Pourquoi une communication se dégrade.
2. Prendre conscience : Du rôle des perceptions, des émotions et des interprétations.
3. Observer : Les mécanismes et les étapes de l'escalade d'un conflit.
4. Identifier : Sa posture relationnelle et sortir des dynamiques relationnelles inefficaces.
5. Découvrir : Des leviers favorisant une communication plus constructive.
6. Préparer : Une conversation difficile grâce à une méthode structurée.
7. Expérimenter : les outils à partir de situations professionnelles réelles grâce aux analyses de pratiques.
8. S'engager : avec un plan d'action personnalisé.

Les bénéfices pour l'entreprise

- Une meilleure prévention des tensions relationnelles.
- Des collaborateurs plus sereins face aux situations conflictuelles.
- Une communication plus constructive au quotidien.
- Une coopération renforcée entre les équipes.
- Un climat de travail plus apaisé et plus efficace.

Les + de SB DÉVELOPPEMENT

- Un fil rouge personnalisé : chaque participant travaille tout au long de la journée sur une situation réelle.
- Une formation adaptée aux situations réelles de votre équipe.
- Une pédagogie active alternant apports, vidéos, analyses de pratiques et travaux en binômes.
- Des outils issus de références reconnues (triangle de Karpman, communication constructive, assertivité…)
- Des outils concrets, directement applicables.

Réguler sa charge mentale, physique et émotionnelle au travail - Réf. GST-01

Faire face durablement aux situations de pression sans s'épuiser

Un levier opérationnel pour prévenir les risques psychosociaux, renforcer les ressources individuelles et soutenir durablement la qualité de vie au travail.

Formation intra-entreprise • 7 h (1 journée) • Jusqu'à 8 participants

À qui s'adresse cette formation ?

- Dirigeants, managers et collaborateurs
- Toute personne souhaitant mieux réguler sa charge mentale, physique et émotionnelle
- Aucun prérequis particulier n'est necessaire

Fil rouge de la journée

Chaque participant apporte une situation réelle de stress qui servira de fil rouge pour expérimenter les outils proposés.

À l'issue de la formation, les participants seront capables de...

- Identifier rapidement ce qui génère leur stress.
- Repérer leurs signaux d'alerte avant l'épuisement.
- Choisir les outils les plus adaptés à leur fonctionnement.
- Réguler leur stress avant, pendant et après une situation difficile.
- Repartir avec un GPS anti-stress personnalisé : une feuille de route pratique regroupant les stratégies et outils qu'il choisit pour agir avant, pendant et après une situation de stress

Un parcours expérientiel en 6 étapes

1. Comprendre : Ses émotions, les mécanismes du stress et de la charge mentale, physique et émotionnelle.
2. Repérer : Ses facteurs de stress, ses signaux d'alerte et leurs impacts sur le corps et les comportements.
3. Prendre conscience : De son propre niveau de stress, de ses ressources et de ce qui dépend réellement de soi.
4. Décoder : Les situations de pression grâce au modèle C.I.N.É. pour identifier ce qui nourrit durablement le stress.
5. Expérimenter : Des outils immédiatement applicables pour agir avant, pendant et après une situation stressante.
6. Construire : Son **GPS anti-stress personnalisé** pour préserver durablement son énergie

Les bénéfices pour l'entreprise

- Renforcer les capacités d'adaptation des collaborateurs face aux situations de pression.
- Développer l'autonomie dans la régulation du stress.
- Prévenir l'installation d'un stress chronique et des risques psychosociaux.
- Favoriser une meilleure qualité de coopération et de communication.
- Contribuer à une performance durable en préservant les ressources humaines.

Les + de SB DÉVELOPPEMENT

- Chaque participant travaille toute la journée sur une situation réelle issue de son quotidien.
- Une pédagogie expérientielle : comprendre, expérimenter, choisir et s'entraîner.
- Une approche intégrant les dimensions mentale, émotionnelle et corporelle.
- Un GPS anti-stress personnalisé, construit pendant la formation et immédiatement transférable en situation de travail.
- Des outils simples, éprouvés et faciles à réutiliser.

SB DÉVELOPPEMENT

SB DÉVELOPPEMENT

Siège social : 8 Allée des Erables 22400 Lamballe-Armor

RCS Saint-Brieuc 752 026 435 – Siret 752 026 435 00046

Organisme de formation

enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 53220965522

auprès du Préfet de Région Bretagne

Tel : 06 17 68 80 34

Email : **sophie@sbdeveloppement.com**

Site web : www.sbdeveloppement.com