MALIA HAKKAR

Psychologue du travail • Formatrice • IPRP

CATALOGUE DE FORMATIONS PROFESSIONNELLES

2026–2027

Des formations concrètes, ancrées dans les réalités professionnelles.

Présentiel & distanciel • France & Suisse

Une expertise issue du terrain

Psychologue du travail depuis 2017, j'accompagne des professionnels, des équipes et des structures autour de la santé psychique, des relations au travail et de l'accompagnement des publics.

Après cinq années dans le secteur de la formation professionnelle, j'ai développé mon activité indépendante en 2021. Mon parcours associe aujourd'hui formation, analyse des pratiques professionnelles, prévention en santé au travail et interventions auprès d'équipes.

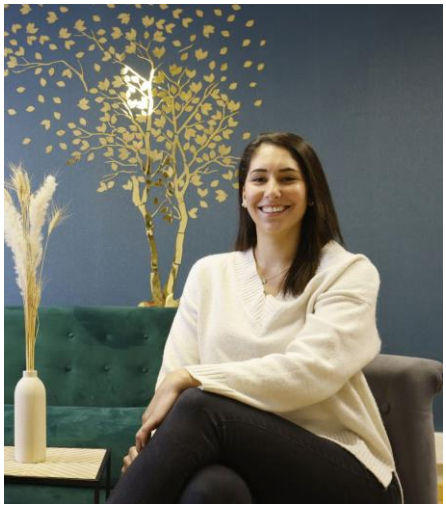
Mon approche : des repères solides, une pédagogie accessible et des outils directement transposables sur le terrain.

Psychologue du travail • Formatrice • IPRP

Master 2 Intervention psychosociologique, travail et santé

N° IPRP : 2025-032

Découvrir mon parcours sur LinkedIn →



Mon parcours professionnel LinkedIn

Six formations • Trois domaines

ACCOMPAGNEMENT & PUBLICS VULNÉRABLES

01 Accompagner l'enfant et l'adolescent en situation de crise

02 Accompagner les publics en souffrance psychique

03 Communiquer en situation complexe

SANTÉ & RELATIONS AU TRAVAIL

04 Construire des relations professionnelles saines au sein d'une équipe

05 Prévenir la souffrance et l'épuisement professionnel

INSERTION PROFESSIONNELLE

06 Accompagner les personnes éloignées de l'emploi

Besoin spécifique ? Les contenus peuvent être adaptés à votre contexte ou construits entièrement sur mesure.

01 — Accompagner l’enfant et l’adolescent en situation de crise

Comprendre • Prévenir • Désamorcer • Sécuriser

Opposition, agitation, agressivité ou débordement émotionnel peuvent mettre à l’épreuve la relation éducative. Cette formation aide à comprendre la crise, prévenir l’escalade et intervenir avec une posture adaptée et sécurisante.

Pour qui ?

Professionnels de la protection de l’enfance, du handicap et du médico-social : éducateurs, moniteurs-éducateurs, assistants familiaux, travailleurs sociaux, AES, professionnels en MECS, ASE, IME, ITEP, SESSAD…

À l’issue de la formation

- Repérer les déclencheurs et signes précurseurs.
- Adapter son intervention aux capacités de l’enfant ou de l’adolescent.
- Mobiliser des techniques de désescalade et poser un cadre contenant.
- Sécuriser la situation sans alimenter le rapport de force.
- Accompagner l’après-crise et la reprise de la relation.

L’essentiel du programme

Crise et comportements • signes précurseurs • prévention de l’escalade • déficience intellectuelle et troubles neurodéveloppementaux • communication adaptée • désescalade • cadre et limites • sécurisation • après-crise.

2 jours — 12 h **2 000 € / groupe**

02 — Accompagner les publics en souffrance psychique

Comprendre • Repérer • Adapter sa posture • Orienter

Face à la souffrance psychique ou à des comportements déstabilisants, les professionnels peuvent manquer de repères. Cette formation permet de mieux comprendre ce qui se joue et d'ajuster l'accompagnement, sans se substituer au soin.

Pour qui ?

Professionnels du social, médico-social, handicap, insertion, collectivités et plus largement toute personne accueillant ou accompagnant du public.

À l'issue de la formation

- Différencier souffrance psychique, troubles psychiques, handicap psychique et déficience intellectuelle.
- Repérer les manifestations pouvant impacter l'accompagnement sans chercher à diagnostiquer.
- Adapter sa communication et sa posture.
- Réagir face aux situations complexes.
- Identifier ses limites et savoir quand et vers qui orienter.

L'essentiel du programme

Santé mentale • souffrance et troubles psychiques • vulnérabilité • comportements difficiles • posture professionnelle • communication adaptée • situations de tension • limites • orientation et relais.

2 jours — 12 h **2 000 € / groupe**

03 — Communiquer en situation complexe

Désamorcer les tensions • Poser un cadre • Maintenir la relation

Colère, agressivité, refus ou forte tension relationnelle exigent une communication ajustée. Cette formation propose des techniques concrètes pour désamorcer, poser des limites et maintenir une relation professionnelle.

Pour qui ?

Professionnels du social, médico-social, handicap, insertion, collectivités, services d'accueil et plus largement toute personne en relation avec des publics.

À l'issue de la formation

- Repérer ce qui favorise la montée en tension.
- Adapter sa communication à la situation et à l'interlocuteur.
- Mobiliser écoute active, assertivité et communication non violente.
- Poser une limite ou annoncer un refus sans alimenter le conflit.
- Utiliser des techniques de désescalade face à l'agressivité.

L'essentiel du programme

Communication • écoute active • reformulation • CNV • assertivité • montée en tension • désescalade • agressivité verbale • poser un cadre • dire non • gestion de ses propres réactions.

2 jours — 12 h **2 000 € / groupe**

04 — Construire des relations professionnelles saines au sein d’une équipe

Communiquer • Coopérer • Prévenir les tensions

Les non-dits, incompréhensions et tensions peuvent progressivement fragiliser un collectif. Cette formation aide les équipes à développer des modes de communication favorisant coopération, respect et résolution des désaccords.

Pour qui ?

Salariés, professionnels d’équipe, managers et encadrants, tous secteurs d’activité.

À l’issue de la formation

- Comprendre les mécanismes relationnels d’une équipe.
- Identifier ce qui favorise ou fragilise la coopération.
- Développer une communication claire et assertive.
- Exprimer un désaccord sans détériorer la relation.
- Prévenir l’installation des tensions et des conflits.

L’essentiel du programme

Dynamiques d’équipe • communication • écoute active • assertivité • CNV • feedback • besoins et limites • désaccords • conflits • non-dits • coopération.

1 jour — 6 h **1 100 € / groupe**

05 — Prévenir la souffrance et l’épuisement professionnel

Repérer • Comprendre • Prévenir • Agir

Stress chronique, surcharge, perte de sens ou épuisement peuvent affecter la santé des salariés et le fonctionnement des équipes. Cette formation permet de repérer les signaux et d’identifier des leviers de prévention.

Pour qui ?

Salariés, équipes, managers, encadrants et professionnels des ressources humaines, tous secteurs d’activité.

À l’issue de la formation

- Comprendre stress, épuisement professionnel et risques psychosociaux.
- Repérer les signaux d’alerte individuels et collectifs.
- Identifier facteurs de risque, ressources et facteurs protecteurs.
- Savoir réagir face à un collègue ou collaborateur en difficulté.
- Développer des leviers de prévention individuels, collectifs et organisationnels.

L’essentiel du programme

Stress • épuisement professionnel • RPS • facteurs organisationnels et relationnels • signaux d’alerte • charge de travail et charge émotionnelle • ressources • prévention • orientation.

1 jour — 6 h **1 100 € / groupe**

06 — Accompagner les personnes éloignées de l’emploi

Comprendre les freins • Remobiliser • Favoriser le pouvoir d’agir

Découragement, perte de confiance, difficultés sociales ou psychologiques peuvent freiner un parcours d’insertion. Cette formation donne aux professionnels des repères et outils pour soutenir la remobilisation sans faire à la place de la personne.

Pour qui ?

Conseillers en insertion, Missions Locales, structures d’insertion, organismes de formation, associations, travailleurs sociaux et professionnels de l’accompagnement vers l’emploi.

À l’issue de la formation

- Identifier les freins pouvant entraver un parcours d’insertion.
- Comprendre démotivation, découragement et perte de confiance.
- Adopter une posture favorisant autonomie et pouvoir d’agir.
- Mobiliser les ressources et compétences de la personne.
- Construire des objectifs progressifs et favoriser le passage à l’action.

L’essentiel du programme

Freins périphériques et psychosociaux • rapport au travail • motivation • sentiment d’efficacité personnelle • ressources et compétences • posture de l’accompagnant • objectifs • passage à l’action • pouvoir d’agir • orientation.

2 jours — 12 h **2 000 € / groupe**

Un cadre simple, des contenus adaptables

Toutes les formations sont conçues à partir des réalités professionnelles des participants. Elles alternent apports accessibles, situations de terrain, échanges de pratiques et exercices d'application.

FORMAT	Présentiel ou distanciel
GROUPES	Jusqu'à 15 participants
ZONE	Bourgogne-Franche-Comté • France • Suisse

Formations sur mesure

Une problématique particulière ? Le programme, la durée et les situations travaillées peuvent être adaptés à votre structure. Une formation entièrement sur mesure peut également être conçue à partir de vos objectifs.

Tarifs intra-établissement

Format	Tarif par groupe
1 jour — 6 h	**1 100 €**
2 jours — 12 h	**2 000 €**
3 jours — 18 h	**3 000 €**

Frais de déplacement et d'hébergement éventuels en sus. Interventions en Suisse : tarif sur devis.

CONTACT

Parlons de votre projet

Malia Hakkar

Psychologue du travail • Formatrice • IPRP

maliapsychologue@gmail.com

06 52 34 57 94

malia-psychologue.fr →

Présentiel & distanciel
Bourgogne-Franche-Comté • France • Suisse

Vous souhaitez former vos équipes ou construire une intervention adaptée à votre structure ? Échangeons autour de votre besoin.

Découvrir mon site

Accéder au site →