

InPÉ-Formation

””” Un Art de Manager

PROGRAMME DE FORMATION

Communication vraie : Entretenir des relations saines et positives - 14H

Cette formation s'adresse à tous ceux qui souhaitent en finir avec les relations toxiques. Ce stage permet d'acquérir une vraie boîte à outils pragmatique pour travailler votre self-défense émotionnelle et relationnelle. Vous saurez reconnaître les postures toxiques et pratiquer une communication relationnelle gagnante et authentique pour en faire un Art. Vous saurez faire le choix de l'énergie positive.

PUBLIC CONCERNÉ

- Tout public

PRÉ-REQUIS

- Aucun

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

A l'issue de son parcours de formation, le stagiaire sera capable de :

- Reconnaître les enjeux d'une communication vraie
- Créer les conditions d'un relationnel assertif
- S'approprier le triangle compassionnel

PROGRAMME DÉTAILLÉ

JOURNÉE 1 :

1. Comprendre les enjeux d'une communication vraie

- Historique du triangle compassionnel
- Impact d'une communication toxique, les trois B
- Lucides, bienveillants, constructifs

2. Identifier les stratagèmes

- Règle 1 : Qui perd son sang-froid perd la partie
- Nommer pour agir
- Les six « *fightmakers* » (faiseurs d'embrouilles)

3. Etablir une parade en trois principes

- L'évaluation
- La dissociation
- L'expression

4. Repérer les quatre boucliers de la relation

- Repérer les quatre boucliers
- Pourquoi brandir un bouclier ?
- Auto-évaluation CASE

5. Etablir une parade en trois principes

- La distanciation
- L'acceptation
- La transaction

JOURNÉE 2 :

5. Comprendre les pièges relationnels

- Des feintes et des jeux psychologiques
- Les trois rôles du triangle de Karpman
- Repérer les trois rôles
- Répondre aux rôles c'est rentrer dans le jeu

6. Etablir une parade simple

- L'identification
- La concentration
- L'intention
- Les actions de base

7. Faire le choix de la bienveillance

- L'envie, le courage, les mots

- Les freins à la bienveillance et à la compassion
- Les leviers de la bienveillance
- Et quand les intentions sont négatives ?

- Les cinq gestes de base pour une communication constructive

9. La technique de l'édredon

- Amortir le choc et renvoyer de l'énergie positive

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- Formation sur mesure voire individualisée
- Formation en présentiel ou à distance via visioconférence
- Apports méthodologiques, illustrés d'exemples et appliqués en mise en situation, jeux de rôles
- Partage d'expérience et analyse en salle
- Supports pédagogiques numériques et affichage en salle

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE LA FORMATION

- Mise en situation professionnelle tout au long de la formation : création de postures types/ clés dans les jeux de rôles, étude de cas, autodiagnostic
- Quizz en fin de formation sous la forme d'exercices en ligne (type kahoot), anonymat possible sous pseudonymes et auto-évaluation
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

VALIDATION DE LA FORMATION

- Certificat de réalisation en fin de formation
- Feuille d'émargement
- Evaluation et synthèse des acquis en fin de formation

MODALITÉS

- Durée : 14H au total – journées de 7H ou ateliers de 3,5H
- Horaires : à définir
- Lieu : en présentiel ou à distance via visioconférence
- Accessibilité : Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrions ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions ou vous orienter si besoin vers les structures spécialisées.
- Effectif : de 1 à 6 personnes
- Dates : à définir
- Délai d'accès : un mois maximum en fonction de nos disponibilités

TARIF

- 100 € de l'heure par personne, soient 1 400€ pour les 14H00

INTERVENANTE

- **Florence Crocherie**, Consultante Formatrice depuis 15 ans, professionnelle de la dynamique humaine et de l'enseignement depuis 30 ans, professeur agrégée, certifiée coach en Positive Intelligence, Formatrice et coach KPM et Diagnostic de Résistance.

184 Les Granges - 30 160 GAGNIÈRES - Tél : 06 70 72 54 73

N° de déclaration d'activité 84 74 03 34 874

Mail : florence@inpe-formation.com - Site : www.inpe-formation.com

- **Contact :**
 - Florence CROCHERIE
 - 06 70 72 54 73
 - florence@inpe-formation.com
 - www.inpe-formation.com

LES + D'InPÉ-Formation

- Livre et livret d'accompagnement dématérialisé complet fourni
- Un accompagnement empathique et enthousiaste tout au long de la formation
- Une formation en présentiel ou en distanciel
- Un organisme de formation à taille humaine, en cours de certification Qualiopi