

# InPÉ-Formation

## ””” Un Art de Manager

### PROGRAMME DE FORMATION

## Déjouer les pièges des relations toxiques

*Cette formation s'adresse à toute personne désireuse d'identifier des jeux psychologiques toxiques et prête à utiliser des parades et pratiques saines, simples et pragmatiques afin d'entrer dans la maîtrise des relations vraies, saines et constructives.*

### PUBLIC CONCERNÉ

- Tout public

### PRÉ-REQUIS

- Aucun

### OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

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

- Créer les conditions d'une communication assertive
- S'approprier le triangle compassionnel

### PROGRAMME DÉTAILLÉ

#### JOURNÉE 1

##### **1. Découvrir l'historique du triangle dramatique**

- Les 4 préceptes de base de l'analyse transactionnelle
- Les principes scientifiques de Berne
- Les Jeux Psychologiques
- Le principe de l'Intimité

##### **2. Identifier Les trois rôles du Triangle dramatique**

- Rôle de Persécuteur
- Rôle de Sauveur
- Rôle de Victime

##### **3. Les Invitations à jouer**

- Jouer un rôle et envoyer une invitation
- Le principe du SWITCH
- Les trois niveaux du drame

##### **4. Les attitudes de blocage de la relation**

- L'acronyme CASE
- CASE et ses douze déclinaisons

##### **5. Déjouer les blocages et les Jeux**

- Le Triangle compassionnel
- La solution à 10%
- Le discours intérieur positif

### 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 : 8H au total – Journée de 8H ou deux ateliers de 4H
- 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 800€ par personne pour les 8H00

## INTERVENANTE

---

- **Florence Crocherie**, Consultante Formatrice depuis 15 ans, professionnelle de la dynamique humaine et de l'enseignement depuis 30 ans, professeuse agrégée, certifiée coach en Positive Intelligence, Formatrice et coach KPM et Diagnostic de Résistance.
- **Contact :**
  - Florence CROCHERIE
  - 06 70 72 54 73
  - [florence@inpe-formation.com](mailto:florence@inpe-formation.com)
  - [www.inpe-formation.com](http://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

