

Les situations toxiques et les émotions

COMPETENCES VISEES

- Comprendre les dynamiques de communication négatives.
- Identifier les rôles du triangle de Karpman et savoir sortir de ce schéma.
- Reconnaître et accepter ses émotions et celles des autres.
- Gérer ses émotions.

PUBLIC VISE

- Tout public
- Pour toute situation de handicap ou autres besoins particuliers n'hésitez pas à nous contacter. Nous pouvons envisager d'adapter la formation.

PRE REQUIS

- Pas de Pré requis.

DUREE

- 1 jour soit 7 h de formation

METHODE ET MOYEN

PEDAGOGIQUE

- La formation alterne exposés théoriques, apports de connaissances, étude de cas issus de l'expérience professionnelle et personnelle des participants, expérimentation des différentes méthodes et outils, échanges sur les pratiques menées en situation réelle.
- Vidéoprojecteur.



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation a été spécialement conçue pour renforcer les compétences professionnelles au sein de votre entreprise.

Au programme, nous explorerons le « Triangle de Karpman » pour vous permettre de comprendre les dynamiques de communication néfastes et apprendre des stratégies pour les éviter.

Vous découvrirez également les 4 émotions primaires et des stratégies pratiques pour les gérer, contribuant ainsi à un environnement de travail plus productif et harmonieux.

En fin de journée, vos collaborateurs auront acquis des compétences précieuses pour améliorer leurs interactions professionnelles et gérer leurs émotions avec assurance.

Rejoignez nous pour une journée d'apprentissage vers un meilleur bien être au travail et une plus grande efficacité professionnelle. Ne laissez pas passer cette occasion de renforcer votre équipe et de prospérer dans votre secteur d'activité.

Programme

Ouverture de la session

- Tour de table
- Présentation de la formation des modalités
- Attentes des stagiaires par rapport à la formation / contraintes éventuelles

Le triangle de Karpman

- Exploration du triangle de Karpman dans les dynamiques de communication négatives.

Identification des rôles de sauveur, victime et persécuteur dans les interactions nocives.

- Stratégies pour sortir du triangle de Karpman

Présentation des stratégies pour sortir du triangle de Karpman

- Discussion sur la promotion des échanges constructifs et de la communication positive.

Exercice et mise en situation.

- Exercices pratiques pour aider les participants à reconnaître les dynamiques de communication négatives.

Mise en situation pour expérimenter les stratégies de sortie du Triangle de Karpman

Les émotions et leur gestion

- Identification des 4 émotions primaires : Joie, tristesse, colère, peur et de leurs phases

Exploration des différentes stratégies pour gérer ses émotions en les acceptant.

- Exercices de mises en situation.

Exercices pratiques pour mettre en application les stratégies de gestion des émotions.

- Exercices de rôles pour exploiter les réactions émotionnelles dans divers contextes.

Synthèse et réflexion.

- Résumé des principaux points abordés

Evaluation et retours des stagiaires sur la formation

VALIDATION

- Les stagiaires se verront remettre une attestation de formation en fin de session s'ils ont été présents sur la journée complète.

TARIF

- Pour toute demande de tarif, merci de nous contacter.
- Une prise en charge totale ou partielle est possible en fonction des financements des entreprises ou des stagiaires.



Mode d'évaluation

L'évaluation des acquis sera réalisée tout au long de la formation afin de mesurer la progression des stagiaires.

Des méthodes variées seront utilisées, tels que des exercices pratiques, des jeux de rôles, des mises en situation, un questionnaire à choix multiples (QCM) et des discussions en groupe.

Ces évaluations permettront de vérifier la compréhension des concepts enseignés, la capacité à les appliquer dans des situations concrètes, ainsi que le développement des compétences en communication et en gestion des relations interpersonnelles.



SYLTIE GESTION

Siège : 46 rue Joseph Baudron

03400 Yzeure

Site de Formation : 49 route de Paris

03000 Avermes

Mail : accueil.gestion@syltie.fr

Tel : 07.60.04.98.01