

Formation

Se libérer des relations toxiques

Mieux gérer les relations toxiques (domination, culpabilisation, attaque etc)

Boite à outil : Process Communication – Triangle de Karpman

Public visé :

A partir du Lycée si tu es confronté(e) à des relations toxiques (domination, culpabilisation, attaque etc)

Pré requis :

Pas de pré-requis.

L'objectif de la formation

- Apprendre à repérer les situations conflictuelles
- Gérer les conflits,
- Découverte du modèle du Triangle Dramatique

Déroulé / contenu de la formation :

1 – Apprendre à repérer les situations conflictuelles

- Comprendre les trois rôles dans le triangle
- Comprendre la manière de fonctionner des autres profils pour développer une approche bienveillante.

Mise en situation



oak'om

12/07/2023

Version 1.0

Expérimentation dès la première minute : prendre conscience de ses capacités d'observation et d'adaptation. Entraînement à repérer le vocabulaire « préféré » d'une personne.

2 – Comprendre le fonctionnement du triangle de Karpman

- Reconnaître les différents rôles (Victime, Sauveur, Persécuteur).
- Comprendre comment ils interagissent ensemble. (3 rôles complémentaires)
- Repérer ses propres besoins essentiels pour apprendre à se ressourcer et à développer sa disponibilité aux autres.

Mise en situation

Micro-entraînements multiples : adapter son message selon le type de personnalité de son interlocuteur.

Durée et modalité d'organisation :

1 journée (6h)

Organisation en présentiel ou à distance.

En formation individuel ou collective

Nombres de stagiaires : 8 personnes max, minimum 4 personnes

Lieux : en fonction de la taille du groupe

Accessibilité :

En salle de location inclusion des personnes en situation de handicap

Délai d'accès :

Réponse sous une semaine en fonction du planning

MODALITÉS DE FORMATION

Au choix 100 % présentiel ou distanciel (6h du lundi au vendredi) dans des locaux dédiés à la formation .

50 % de théorie et 50 % de pratique (Learning by doing, Cas pratiques, gamification).

MOYENS MATÉRIELS ET LOGICIELS

Supports de cours sous forme de classeur ou PDF (en distanciel). Le formateur aura son propre matériel informatique pour passer ses slides et/ou vidéos.

SAS OAK'OM – 20 rue de la redoute 92210 Saint-Cloud – RCS Nanterre 827814310

SIRET 82781431000021– SIREN 827814310 – Code NAF 8559A– TVA Intracommunautaire FR54 827814310
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11922303192 auprès du préfet de région de l'Île de France



oak'om

12/07/2023

Version 1.0

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Identifier les différents type de personnalité
- Adapter votre langage pour mieux communiquer
- Adapter la façon de vous motiver et motiver vos camarades
- Repérer vos mécanismes de stress et les gérer
- Repérer les mécanismes de stress de vos camarades et ainsi mieux les gérer

Modalité d'évaluation :

Évaluation Formative sous forme d'un QCM et Sommative (évaluation de l'intervenant avec validation des acquis)

Tarifs

550€ (Prix public)