

# déjouez les pièges de la manipulation ET DE LA MAUVAISE HUMEUR

GRÂCE À L'OUTIL kpm® (KARPMAN PROCESS MODEL)

**Durée :** 2 jours / 14h

**Sessions :**

nous contacter

**Tarif :** 1 200€

**Prérequis :**

Aucun

## OBJECTIFS

→ Identifier les prémices des conflits.

→ Gérer les conflits et esquiver les attaques.

→ Déjouer les stratégies destinées à polluer vos relations.

→ Apprendre à communiquer sainement, et efficacement.

## PUBLIC

→ Toute personne désireuse de mieux communiquer

## ADMISSION

→ Dossier d'inscription à compléter

## LIEU DE FORMATION

ICN Business School

—

### NANCY

94, rue du Sergent

Blandan

54 000 Nancy



ACCESSIBLE

## PROGRAMME

**Depuis 50 ans, le célèbre docteur Karpman travaille sur les jeux psychologiques auxquels nous jouons sans le savoir. Son fameux triangle dramatique avec les rôles Persécuteur-Sauveur-Victime est connu dans le monde entier ! Dans l'entreprise et dans nos vies privées, ces jeux coûtent cher en temps et en énergie : ils divisent, altèrent la communication, freinent la performance, multiplient les conflits, participent aux risques psychosociaux, etc.**

### 1<sup>ère</sup> journée

Le stage se déroule comme une boucle : après avoir défini les bases d'une communication efficace, la 1<sup>ère</sup> journée est consacrée à mettre un mot sur ce qui caractérise une mauvaise communication.

A/ Les bases d'une communication efficace : les positions de vie

Objectif pédagogique : Identifier les conditions d'une communication efficace, et les prémices d'une situation conflictuelle, avec l'outil des positions de vie.

B/ L'analyse d'une communication négative

Objectif pédagogique : Comprendre la genèse des conflits au travers des rôles Persécuteur-Sauveur-Victime.

C / Les jeux psychologiques

Objectifs pédagogiques : Découvrir les 9 invitations, les coups de théâtre et les jouer pour mieux les éviter.

D/ Le triangle intérieur

Objectif pédagogique : Comprendre les jeux que l'on joue avec soi-même.

E/ Stratégies de sabotage et parades

Objectif pédagogique : Petits mots, ton, postures, etc.... très souvent, ces stratégies de sabotage amènent à jouer un rôle sans s'en rendre compte ; le triangle s'enclenche, la tension monte...

Identifier ces stratégies pour les gérer de manière constructive.

### 2<sup>ème</sup> journée

La 2<sup>ème</sup> journée est consacrée à la pratique du triangle compassionnel et d'autres outils proposés par S.Karpman, pour tendre vers une communication saine et efficace.

F / Chemin vers une communication saine et efficace : le triangle compassionnel  
Objectif pédagogique : Sachant déceler un rôle, une invitation, l'objectif est d'apprendre à éviter d'entrer dans le triangle dramatique, ou à en sortir.

G/ Outils pour développer la bienveillance

Objectif pédagogique : Pratiquer des outils CASE+, échelle de l'intimité pour s'entraîner à développer une communication bienveillante.

## MÉTHODES D'APPRENTISSAGE

Le moyen pédagogique est l'apprentissage, la pratique des concepts liés au triangle dramatique de Stephen Karpman et son triangle compassionnel. J'alterne entre théorie, mises en pratique personnelles, quiz, analyses d'extraits des films.

## ÉVALUATION

A l'issue du stage, les stagiaires évaluent eux-mêmes leur progression dans la connaissance de leur personnalité, de leurs comportements.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Executive center : espace dédié à la formation continue.
- Salles de cours équipées de tableaux interactifs.
- Accès WIFI.
- Espaces de travail collaboratif.

## Contact

Adeline Duhamel

| 06 25 11 09 61 |

executive@icn-artem.com