



Découvrir la mécanique des conflits

NIVEAU

I



FORMATION
INTER/INTRA

DURÉE



1 jour

LIEU



Distanciel
ou présentiel

PUBLIC



Tout public

PRÉ-REQUIS



Aucun

TARIF



Rendez-vous sur
www.rizup.com

Programme

1. Historique du Triangle Dramatique
2. Les trois rôles Persécuteur/Sauveur/Victime
 - + Exercice : identifier les rôles
 - + Exercice : incarner les rôles
3. Les 9 invitations à entrer dans le Triangle Dramatique
 - + Exercice : identifier les 9 invitations
4. Le Switch
5. Le Diagnostic Personnel de Résistance (DPR®) aux jeux psychologiques
6. Découvrir son DPR® pour obtenir une mesure de sa capacité de résistance aux relations difficiles et désagréables.
7. Identifier son style positif
8. Découvrir le triangle compassionnel et ses 3 postures
 - + Exercice : pratiquer le triangle compassionnel

Modalités d'évaluation

Quiz d'évaluation des acquis en fin de session.

Objectifs



INDIVIDUEL

- + Comprendre la mécanique des conflits pour éviter d'y entrer afin de prendre soin de soi.
- + Identifier chez soi les réactions involontaires (ou volontaires), inconscientes (ou conscientes) qui parasitent la communication et le travail.
- + Pratiquer le décodage chez soi et chez les autres à la fois des rôles et des invitations à rentrer dans des jeux psychologiques.



ÉQUIPE

- + Découvrir ses compétences compassionnelles
- + Savoir utiliser les protocoles de réponse dans les situations qui déstabilisent
- + Eviter de rentrer dans les sous-entendus qui sont toxiques pour la communication

Pour aller plus loin...

Après ce premier module de découverte, entraînez-vous à mieux gérer les futures situations conflictuelles lors de notre deuxième niveau. Vous y découvrirez vos compétences compassionnelles et l'art de la self-défense verbale grâce aux protocoles de réponse.



Découvrir



Pratiquer



Approfondir