

Efficacité professionnelle

Adopter une posture juste Sortir de la manipulation



TARIFS

Adhérent Coût inclus dans la cotisation annuelle

Non-adhérent 120 €

PUBLIC *Max 12 participants*

Tout professionnel libéral ainsi que tout membre correspondant

INTERVENANT(S)

Catherine ROUAULT
Formatrice en communication et approches comportementales

Inscription

DATE(S)	DURÉE	HORAIRES	TYPE DE SESSION
Jeudi 12 février 2026	7 heures	de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 16h30	PRÉSENTIEL CPG - STRASBOURG

PROGRAMME

Objectifs :

- Éviter ou sortir de la manipulation en adoptant la bonne posture
- Identifier son profil comportemental dans la relation à l'autre
- Comprendre le triangle dramatique et le jeu de manipulation
- S'exercer à s'exprimer avec assertivité

Comprendre les interactions relationnelles inconscientes

- Comprendre ce qui se joue derrière la manipulation et les relations toxiques

Découvrir ses masques comportementaux

- Diagnostiquer ses profils de personnalité et l'impact sur la relation à l'autre (Analyse transactionnelle - Les 3 états du moi)
- Identifier ses automatismes réactionnels et ses masques comportementaux
- Repérer les "transactions" interpersonnelles facilitantes et difficiles (Triangle dramatique de Karpman)
- S'entraîner à exprimer ses limites et ses besoins avec la CNV (Communication non violente)
- Passer du réactionnel au relationnel
- Développer une relation adulte propre à éviter les conflits