

# Les situations toxiques et les émotions

Durée
7 heures (1 jour)
Public
Tout public
Prérequis
Aucun prérequis
Format
Présentiel
Dates et lieu
Sur demande
Prix
Intra : 800 euros/Net de taxes (hors frais de déplacement si en dehors du Puy de Dôme)
Nombre de participants
De 4 à 12
Adaptation/Accessibilité
A étudier avec le formateur en amont de la formation

## Contexte :

Dans le contexte professionnel actuel, la gestion des situations toxiques et la maîtrise des émotions sont des compétences essentielles.

Au cours de cette journée, nous explorerons le "Triangle de Karpman," vous permettant de comprendre les dynamiques de communication néfastes et d'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.

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.

## Objectifs de la formation :

- Reconnaître 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.

## Méthodes pédagogiques et suivi :

- Jeux de rôles / exercices / apports théoriques / étude de cas.
- Remise d'un support de formation.

## Modalités d'évaluation :

- Evaluation de la satisfaction des participants en fin de formation.

## Attestation / Certification :

- Attestation de fin de formation.

## Intervenant

Philippe MEYNIE  
Tél : 06 72 93 18 84  
Mail : philippeformateur63@gmail.com

## Programme de la formation :

---

### 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 des rôles 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 tout en les acceptant.

#### *Dates :*

*Créé le 13/09/2023*

*MAJ le 16/01/2024*