

VISION & MISSION

Lorsque notre rapport à l'autre génère des incompréhensions ou des tensions, nous sommes freinés dans l'établissement d'une communication directe et authentique. Nous réagissons avec notre vision du monde, notre mode relationnel par défaut, des comportements qui pèsent sur notre épanouissement. Pourtant, en décryptant notre rapport à l'autre grâce aux outils simples de l'Analyse Transactionnelle, nous sommes capables d'identifier nos mécanismes et établir des connexions plus équilibrées. Dans cette formation, nous vous transmettons les bases de l'intelligence relationnelle, en vous proposant des outils concrets et ludiques pour explorer votre écosystème personnel. Vous apprendrez à mieux comprendre l'origine de vos réactions et les états intérieurs qui conditionnent. Vous apprendrez à orienter vos relations et vos conversations vers des fonctionnements constructifs et satisfaisants. Notre objectif est de vous aider à transformer les situations inconfortables en leviers de croissance, avec votre entourage personnel et professionnel.

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à toute personne désireuse d'améliorer la qualité de ses relations, que ce soit dans un cadre professionnel, associatif ou familial. Elle concerne les cadres, responsables d'équipe, travailleurs indépendants ou membres d'associations, mais également les parents et les proches qui souhaitent mieux comprendre la relation à l'autre et enrichir ses interactions.

CONTENU

4 rencontres ⇔ 4 x 1h30 en visio ⇔ 30mn de coaching personnel 2 cursus ∞ Initiation/ pratiquer avec fluidité ∞ Formation/ savoir transmettre	8 outils et leurs applications ○ Positions de vie ○ Structuration du temps ○ Etats du moi ○ Transactions ○ Signes de Reconnaissance ○ Économie des Signes de Reconnaissance ○ Jeux psychologiques ○ Triangle de Karpman et triangle thérapeutique
---	---

CE QUE VOUS APPRENDREZ

- Développer des relations harmonieuses (travail, famille, ami.es)
- Identifier les caractéristiques des relations toxiques
- Transformer les situations difficiles en opportunités de croissance personnelle

EQUIPE DE FORMATION

Sandrine Bouvet est conférencière, mentor, formatrice en intelligence collective, et psychopraticienne. Elle intervient auprès des particuliers et entreprises pour lesquels elle aide les femmes et les hommes à décrypter leur fonctionnement humain, afin de retrouver un équilibre relationnel et émotionnel. Formée à l'Analyse Transactionnelle dans le champ de la psychothérapie et en psychologie positive, elle propose des consultations thérapeutiques en individuel, des thérapies de groupe et des ateliers psychopédagogiques.

Floriane Chinsky est l'une des pionnières de la diffusion de l'Écoute Mutuelle en France. Elle conjugue cette méthode avec la Communication Authentique, l'Analyse Transactionnelle et la Gouvernance Participative-Sociocratie. Cette combinaison permet aux personnes et aux groupes de se développer harmonieusement. Les groupes et les projets se nourrissent d'une puissance créatrice et d'une puissance d'action collective libérées. Elle utilise ces outils au service des personnes et des groupes, et contribue également à leur transmission, pour une utilisation ultérieure autonome.

METHODOLOGIE

→ Avant la formation : un échange téléphonique est prévu avec l'équipe de formation. L'objectif est d'adapter l'expérience des stagiaires au cours des sessions, d'évaluer les prérequis, et de s'assurer de la bonne adéquation entre les attentes par rapport au contenu de la formation.

→ Pendant la formation : La documentation concernant chaque thématique sera communiquée avant les rencontres. Les sessions permettront d'acquérir les notions clefs et de les mettre en pratique. Un QCM conclura chaque session pour vérifier la bonne assimilation des acquis. Entre les sessions, des temps d'exercices personnels et des rencontres entre pairs permettront de mettre en pratique concrètement les notions.

→ Après la formation : Chaque personne recevra un questionnaire de satisfaction, un certificat de participation, et un diplôme retranscrivant les compétences acquises.

TARIF

Nos tarifs sont adaptatifs, pour une plus grande accessibilité à la formation.

Entreprise ou indépendant : 280€
--

Individuel : vos revenus	Tarif				
le SMIC ou moins	140€	Entre 1800 et 2400€	210€	Entre 3000 et 4000€	280€
entre 1300 et 1800€	175€	Entre 2400 et 3000€	245€	Plus de 4000 €	350€