

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

DEJOUER LA (PETITE) MANIPULATION QUOTIDIENNE

Pour l'accueil des personnes en situation de handicap, [consulter les CGV](#)

Pour qui ?

- Dirigeants
- Managers/Cadres
- Collaborateurs
- Équipes
- Particuliers

Comprendre les jeux psychologiques, les voir venir et y faire face. Identifier et décrypter les situations quotidiennes délicates, déjouer les pièges de la manipulation, qu'elle soit consciente ou inconsciente, faire face aux agressions, aussi minimes soient-elles... tels sont les enjeux de cette session.

Pré-requis

- Non Oui

Pour les délais de réalisation de la formation, [consulter les CGV](#)

En amont de la formation

Questionnaire personnel d'assertivité
Questionnaire d'auto-positionnement amont

- Repérer les 3 niveaux de jeu psychologique
- Comprendre les jeux psychologiques, leur déclencheur, leurs conséquences sur soi et sur l'environnement
- Appréhender son profil de "joueur"
- Repérer les signes annonciateurs de jeux
- Résister et s'affirmer sans se laisser manipuler

Les participants

- Ont identifié leurs "masques" et "rôles" de prédilection sous stress
- Savent repérer les jeux
- Disposent d'outils pour une meilleure qualité relationnelle

2 questionnaires en ligne

- Test de validation et ancrage des acquis
- Questionnaire d'évaluation qualité

Vidéos pédagogiques

Jeux pédagogiques

Imagerie

Travail filmé et analysé avec les participants

Analyse des situations des participants

Exercices corporels

Jeux de rôles

Ateliers projectifs

Questionnaires - quizz

Modalité d'animation

PRÉSENTIEL

DISTANCIEL

Durée 2 jours

Organisation

Sur site client ou dans des espaces dédiés réservés par ses soins.

Prix

Prix total HT* **3 250.00 €**

Pour **10** participant(s)

Tarifs indiqués hors frais de logistique, et pour une intervention en région parisienne. [Consulter les CGV](#)



BIENVENUE



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



À L'ISSUE DE LA FORMATION



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES



MODALITÉS

DEFINIR LE JEU PSYCHOLOGIQUES

SÉQUENCE 01

- Distinguer rôle, jeu, personnalité...
- Définir les positions de vie et leur lien avec les jeux psychologiques
- Clarifier les 3 niveaux de jeux

L'APPEL AU JEU ET LES TROIS ROLES

SÉQUENCE 02

- Les origines du triangle dramatique
- La notion de rôle
- L'appel au jeu : « d'amorce » ou « point faible »
- Entendre le jeu et voir venir le switch
- La règle du jeu
- Les rôles apparents et les rôles masqués

DECOUVRIR SON ROLE DE PREDILECTION ET LE ROLE INVITANT

SÉQUENCE 03

- Découvrir son rôle préférentiel
- Repérer ses appâts personnels
- Comprendre les principaux jeux identifiés par Eric Berne

DEVELOPPER UNE ATTITUDE ASSERTIVE ET RESISTER AUX JEUX

SÉQUENCE 04

- Répondre au rôle masqué
- S'affirmer, dire non, et formuler une demande
- Formuler une critique assertive avec le DESC

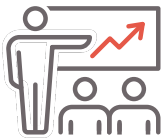
PRATIQUER L'ALTEROCENTRAGE POUR SORTIR DU JEU

SÉQUENCE 05

- Remercier : utiliser le merci stratégique pour "calmer le jeu"
- Restituer : verbaliser le sens ou les émotions
- Recentrer : Responsabiliser son interlocuteur
- Recadrer : clarifier le sujet et lui seul, éviter les amalgames
- Reconnaître : comprendre le point de vue et intention de votre interlocuteur

SÉQUENCE 06

SÉQUENCE 07



PROGRAMME