

# ENNEAGRAMME

## Mieux se connaître et mieux communiquer

### Public :

Tous publics

### Pré-Requis :

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis.

### Durée :

2 sessions  
(14 h)

### Participants :

3 minimum  
10 maximum

### Délai d'inscription :

30 jours avant le début  
de la formation.  
Consulter les CGV(\*)

### Accessibilité personnes en situation de handicap :

Nous consulter pour étude  
de faisabilité

### Objectif :

Identifier les différents types de conflits et leurs origines  
Savoir se positionner dans une situation de conflit  
S'approprier les techniques et comportements pour gérer le conflit  
Apprendre à communiquer de façon positive pour mieux gérer ses émotions et son stress

### Contenu :

- 1. - Identifier les différents types de conflits**  
Repérer les signes avant-coureurs et l'origine  
Analyser les obstacles, les enjeux, et les étapes
- 2. - Découvrir les techniques et outils de résolution**  
Appliquer la méthode des faits significatifs : DESC  
Repérer les jeux de rôles avec le triangle de Karpman
- 3. - Savoir gérer les comportements**  
Développer l'assertivité, l'écoute active avec OSBD  
Comprendre les positions de vie et les rôles dans une relation
- 4. - Apprendre à communiquer de façon positive**  
Gérer ses émotions et sa réactivité  
Savoir se positionner et dire sa part de responsabilité

### Tarif :

A partir  
de 750 €

*Formation en présentiel  
ou en distanciel*

### Méthode pédagogiques & techniques:

Présentation en 4 modules  
Ateliers de réflexion et d'analyse après chaque apprentissage,  
soit à titre individuel soit en mini-groupe et en plénière.  
Travaux pour réaliser à titre individuel les actions et les changements.

### Mode de contrôle des acquis de la formation

Bilan fin de stage avec établissement d'un plan d'action  
individualisé

### Intervenant :

Philippe MORET  
06.20.50.06.46

1, rue de l'industrie  
74000 ANNECY

### Évaluation de la formation :

Évaluation de satisfaction  
et attestation individuelle de formation fournie.

[www.attitudes-positives.com](http://www.attitudes-positives.com)

(\*) Les conditions générales de vente sont consultables sur le site web : [www.attitudes-positives.fr](http://www.attitudes-positives.fr)

