

# TRIANGLE DE KARPMAN

## Public et pré-requis :

Toute personne souhaitant développer ses compétences comportementales et de connaissance de soi en situation professionnelle ou à titre personnel

## Durée :

4 séquences de 3h30 en visio ou 2 jours (14 h) en présentiel

## 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 :

Analyser les situations de conflits avec une nouvelle grille de lecture  
Repérer les signaux précurseurs d'une amorce de jeu psychologique  
Gérer les situations conflictuelles  
Modifier ses comportements pour améliorer sa communication et ses relations  
Utiliser des outils de réparation et de prévention  
Apprendre à ne pas se laisser influencer de manière inconsciente

## Contenu :

1. Découvrir le triangle dramatique, ses 3 rôles et triangles internes
  - S'appuyer sur les travaux d'Éric berne et de Stephen Karpman
  - Analyser les situations de conflits
  - Comprendre les différents niveaux de jeux psychologiques
  - Apprendre la technique du switch
2. Constater les jeux pour mieux gérer les situations conflictuelles
  - Se protéger des sabotages avec l'outil SALMEC
  - Décourager les attitudes répétitives avec l'outil CASE
3. Modifier ses comportements pour améliorer sa communication
  - Utiliser les options et les états du moi
  - Découvrir le Triangle Compassionnel et ses vertus
4. Utiliser des outils de réparation et de prévention
  - Appliquer les techniques du Triangle Compassionnel face à toutes les situations de jeux psychologiques
  - S'entraîner et s'exercer à l'utilisation des réponses positives face aux 3 rôles

## Tarif :

A partir

de 750 €

*Formation en présentiel  
ou en distanciel*

## Méthode pédagogiques & techniques:

Apports théoriques 50%  
Exercices, études de cas et jeux de rôles 50%

## Mode de contrôle des acquis de la formation

Etablir un plan de développement personnel en fin de stage

## Intervenant :

Philippe MORET  
06.20.50.06.46

1, rue de l'industrie  
74000 ANNECY

## Évaluation de la formation :

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)

**Attitudes Positives**



PROGRAMME FORMATION 2021