

Déjouer les jeux de Pouvoirs Relationnels

Objectifs - Conditions

Durée	2 jours soit 14 h
Public	10 personnes
Objectifs	Savoir gérer les jeux relationnels difficiles Acquérir des outils de communication efficaces Développer ses capacités de recul

Programme



Définir une relation de pouvoir ou de manipulation

Identifier les représentations des relations
Comprendre l'origine des jeux de pouvoirs
Les différents types de positionnement dans le pouvoir
Les caractéristiques du manipulateur



Repérer les jeux de pouvoirs relationnels

Identifier la pression exercée
Écouter la forme et le fond
Comprendre les phrases manipulatrices
Les attentes et les projets implicites



Comprendre les enjeux personnels

Identifier les schémas répétitifs relationnels
La dépendance réciproque
Reconnaître ses émotions pour mieux les gérer
Respecter ses besoins et ses désirs
Accepter le deuil d'une communication idéale



Traiter la relation et le contenu

Recadrer par rapport au contexte présent
Se donner les permissions d'agir positivement
Accepter les confrontations
Utiliser une communication adaptée
Poser des limites et les faits objectifs
Adapter son comportement et être assertif



Savoir prendre du recul

Se réconcilier avec ses parties ombres
Renforcer son positionnement
Construire des relations de confiance
Tirer les enseignements de la relation

Pédagogie

Méthodes pédagogiques : actives et apports théoriques
Outils pédagogiques : mise en situation, étude de cas, exercices, test de personnalité, jeux de communication...