

Communiquer juste et vrai avec soi et l'autre grâce aux accords Toltèques**Programme de formation en présentiel****Présentation générale :**

Cette formation invite à explorer les mécanismes profonds de la communication pour améliorer la relation à soi et aux autres. Les participants identifient les « poisons » relationnels et leurs antidotes, comprennent les biais de communication et le rôle des émotions, puis découvrent la sagesse des 5 accords toltaques. À travers des apports théoriques, des mises en situation et des échanges, chacun apprend à communiquer de manière plus consciente, apaisée et alignée, tant dans le cadre professionnel que personnel.

Objectifs

A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Reconnaître les « Poisons » des relations intrapersonnelle et interpersonnelle et imaginer les antidotes idéaux contre ces poisons.
- Comprendre le processus de l'entonnoir de la communication et de ses biais
- Découvrir et appliquer la sagesse des 5 accords Tolteques au travail comme dans sa vie personnelle.

Public visé et prérequis

- **Public visé :** tout public
- **Prérequis :** Aucun prérequis

Contenu de formation :

- Partir du « pire » en matière de communication pour imaginer le « mieux »
- L'entonnoir de la communication et le principe de réalité déformée, Et si une communication non adaptée n'était que le résultat de moyens de défense conscients ou inconscients ?
- Compréhension des émotions et de leurs langages
- L'Histoire des Tolteques et de leur sagesse basée sur les 5 Accords : ni juge, ni victime !
- Jouer aux Accords à partir de situations au travail ou dans la vie en dehors du travail !
- Se fixer (de son mieux) des objectifs de progression dans ma communication avec soi et avec l'autre.

Durée, période de réalisation et modalités de déroulement

- **Durée totale de la formation :** 7 heures
- **Période de réalisation :** Vendredi 3 Avril 2026 à Angers et Vendredi 10 Avril 2026 à Orvault
- **Horaires :** 09:00 – 13:00 et 14:00 – 17:00
- **Rythme :** en continu

- Modalité de déroulement :** Présentiel en interentreprise
- Lieu de formation :** Angers : 47 avenue du Grésillé 49000 ANGERS et Orvault : 6 rue Louis Blériot 44700 ORVAULT

Durée et modalités d'inscription :

Les participants peuvent s'inscrire dès la réception du programme de formation de Gescolia et jusqu'à 15 jours avant la date de la formation.

Accessibilité :

La formation est pour tous et pour tous les profils de stagiaires. Tout à chacun peut suivre une formation dans notre organisme. Des aménagements pédagogiques et/ou organisationnels peuvent être mis en place et une proposition personnalisée sera réalisée pour que toute demande reçoive une réponse satisfaisante. A ce titre, l'organisme de formation s'est rapproché et est en contact avec l'Agefiph du Maine et Loire.

Statistiques :Évaluation des formations

- Indice de satisfaction des formations réalisées chez Gescolia : **98% en 2025**
- Indice de satisfaction sur la pédagogie (animation, supports...) : **96% en 2025**