

Adopter la posture juste pour sortir de la manipulation

Programme de formation en présentiel

Présentation générale :

Cette formation permet de mieux comprendre les mécanismes relationnels à l'œuvre dans les situations de manipulation et de relations toxiques. Les participants apprennent à identifier leur propre profil comportemental, à décoder le triangle dramatique et les jeux psychologiques, et à repérer leurs automatismes réactionnels. Grâce à des apports pratiques issus de l'analyse transactionnelle et de la communication non violente, la formation développe une posture relationnelle plus juste, assertive et adulte, afin de poser ses limites, sortir de la manipulation et instaurer des relations professionnelles plus saines et équilibrées.

Objectifs

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

- Identifier son profil comportemental dans la relation à l'autre
- Comprendre le triangle dramatique et le jeu de manipulation.
- Adopter la posture juste pour sortir ou éviter la manipulation
- S'exercer à s'exprimer avec assertivité

Public visé et prérequis

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

Contenu de formation :

Comprendre les interactions relationnelles inconscientes :

- Comprendre ce qui se joue derrière la manipulation et les relations toxiques

Découvrir ses masques comportementaux :

- Diagnostiquer ses profils de personnalité et l'impact sur la relation à l'autre.
- Analyse transactionnelle. Les 3 états du moi
- Identifier ses automatismes réactionnels et ses masques comportementaux.
- Repérer les « transactions » interpersonnelles facilitantes et difficiles. Triangle dramatique de Karpman.
- S'entraîner à exprimer ses limites et ses besoins avec la CNV (communication non violente).
- Passer du réactionnel au relationnel.
- Développer une relation adulte propre à éviter les conflits

Moyens prévus

- **Moyens pédagogiques** : alternance de théorie et de pratiques facilitant la prise de conscience. Approche psycho-corporelle. Analyse transactionnelle
- **Moyens techniques** : supports écrits, vidéoprojecteur, documents.
- **Moyens d'encadrement** : Catherine Rouault est formatrice, coach et thérapeute. Passionnée par l'être humain, elle développe une pratique centrée sur la globalité de la personne avec des formations « à vivre » qui libèrent les intelligences multiples. Ses outils facilitent la cohérence corps-cœur-esprit.

Moyens permettant le suivi et la sanction de la formation

- **Suivi de l'exécution** : signature des feuilles d'émargement par demi-journée par les stagiaires et le formateur.
- **Sanction** : questionnaire d'autopositionnement (avant/après), évaluation à chaud des pratiques, fiche d'évaluation finale.

Durée, période de réalisation et modalités de déroulement

- **Durée totale de la formation** : 7 heures
- **Période de réalisation** : Mardi 10 Février 2026 à Angers
- **Horaires** : 09:00 – 13:00 et 14:00 – 17:00
- **Rythme** : en continu
- **Modalité de déroulement** : Présentiel en interentreprise
- **Lieu de formation** : 47 avenue du Grésillé 49000 ANGERS

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

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