

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 toltèques. 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 Toltèques 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 Toltèques 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.

Moyens prévus

- **Moyens pédagogiques** : méthode participative avec des ateliers et des mises en pratique, apports théoriques, échanges, discussions de groupe
- **Moyens techniques** : supports écrits, vidéoprojecteur, documents.
- **Moyens d'encadrement** : Valérie MALARD est une sophrologue spécialisée en communications appliquées et à d'autres outils de développement personnel. Elle propose des chemins d'exploration et de

	Administratif Programme de formation en présentiel	Version : 1 Date : 16/06/2026 Page : 2 / 2
---	--	---

responsabilisation basés sur une meilleure connaissance de soi et des champs de sa conscience. Elle vous accompagnera avec empathie et positivité. Sa pédagogie repose sur l'interaction, les échanges, le jeu, l'autodérision et le questionnement honnête sur soi.

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 de satisfaction et attestation de fin de formation individuelle.

Durée, période de réalisation et modalités de déroulement

- **Durée totale de la formation** : 7 heures
- **Période de réalisation** : Vendredi 25 Septembre 2026 à Orvault
- **Horaires** : 09:00 – 12:00 et 13:00 – 17:00
- **Rythme** : en continu
- **Modalité de déroulement** : Présentiel en interentreprise
- **Lieu de formation** : 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'Agefip 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**