

Repérer et déjouer les jeux de pouvoir



LES OBJECTIFS

- Découvrir les mécanismes des jeux psychologiques
- Apprendre à les repérer pour mieux les déjouer
- Identifier leurs impacts sur le stress et le niveau d'énergie
- Limiter leurs influences lors des négociations ou réunions CSE



LES MODALITES

- Prérequis : aucun
- Public : les représentants du personnel
- Durée : 1 jour (7 heures)
- Intervenants : Formatrice, coach senior
- Formation : intra ou inter
- Tarif : nous consulter
- Accès PMR



UNE QUESTION ?

Contactez notre assistante administrative et commerciale

Magali Boullon

Au 07 62 69 34 17

m.boullon@actice.eu

Introduction – Inclusion : présentation du module et des participants, introduction thématique, recueil des attentes, des freins, des besoins

Repérer les jeux de pouvoir (= jeux psychologiques)

- Définir et caractériser le jeu psychologique
- Identifier toutes les étapes du déroulement d'un jeu pour esquiver les provocations
- Repérer et différencier les principaux jeux psychologiques dans l'entreprise (dans une équipe, un groupe, CSE, avec des salariés, avec la direction...) et mesurer leur impact au niveau du stress
- S'approprier quelques outils pour faire descendre la pression avec du coaching respiratoire

⇒ *Validation intermédiaire : exercices pratiques*

Déjouer les jeux de pouvoirs

- Comprendre le fonctionnement du Triangle dramatique de Karpman et en sortir
- Agir de manière efficace face à une suspicion de jeu psychologique
- Identifier ses vulnérabilités émotionnelles
- Formuler une demande efficace en 6 points
- Formuler une critique constructive
- Conserver une attitude saine et constructive pour privilégier la coopération (Positions de vie d'Éric Berne)

⇒ *Validation intermédiaire : Entraînement + Mise en situation d'un jeu psychologique issu d'un cas réel*

Evaluation - Tour de table final- Déclulsion