

Formation L'art des relations saines

Durée de la formation :	7 heures
Date de la session :	du 10/06/2025 au 10/06/2025
Dates précises :	
Horaires de la session :	9h00-17h00
Lieu :	Univ. Bordeaux - Talence - Bâtiment A30 LABRI - Salle 75 au Rdc à droite
Nombre de places maximum :	12
Formateur(s) :	Alexia REA, Laurence TONDEREAU
Prérequis sur cette formation :	Aucun
Public ciblé :	Personnel encadrant
Public prioritaire :	Personnels encadrants de l'université de Bordeaux
Date limite d'inscription :	20/03/2025

Objectifs :

Découvrez le modèle de Karpman pour sortir des jeux psychologiques et mieux communiquer

Le modèle de Karpman est un trésor souvent mal connu qui permet d'améliorer son agilité relationnelle. Il donne un cadre pour se protéger des éventuelles attaques du quotidien telles que la manipulation, les jeux de pouvoirs et le déni. Car les jeux psychologiques coûtent cher : ils divisent, altèrent la communication, freinent la performance et participent aux risques psychosociaux.

La présente formation invite chacun, par une approche pragmatique et concrète, à ouvrir la voie à des relations saines en éclairant et expérimentant les concepts clés du modèle : le « triangle dramatique » et son compagnon positif le « triangle compassionnel ».

Simple et pratique, l'outil KPM@ devient alors votre allié pour mieux communiquer

Programme :

Une journée pour appréhender méthodes et outils de l'approche Karpman Process Model.

A l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- Identifier les bases d'une communication efficace et saine
- Identifier les rôles persécuteur-sauveur-victime
- Identifier et gérer les différentes invitation à jouer
- Déjouer les stratégies de manipulation
- Développer une communication assertive et constructive
- Apprendre à vivre hors des jeux

Pour tout renseignement complémentaire :

Chargé(e) de formation : <mailto:laure.franco@u-bordeaux.fr>
Pôle AGRH - service développement des compétences

Retrouvez le détail des sessions proposées et inscrivez-vous sur [FormAction](#) et toutes les infos sur [l'intranet](#)