

« Sortir du triangle dramatique et des conflits »

Public :

Tout public

Prérequis :

Aucun prérequis

Durée de formation :

7 heures 1 journée

Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez nous contacter Florence LAMOUREUX au 0611086510 ou par email : florencelamoureux@gmail.com

Objectifs :

Découvrir le modèle du triangle de Karpman, le comprendre pour déjouer les pièges de la communication avec les clients.

Comprendre et reconnaître les amorces qui font entrer dans des situations de stress et de malaise .

S'entraîner à sortir des pièges des amorces avec le triangle compassionnel.

Moyen et modalité :

Présentiel

Alternance de théorie et de pratique. Mise en pratique, jeux de rôle, Vidéos supports, Débriefing collectif, synthèse, tour de table. Utilisation d'ice breaker et d'énergiser en début ou fin de séance pédagogique

Moyens Techniques :

Tables, chaises, bureaux, ordinateur.

Paper board, feutre, post-it télévision ou écran pour projection

Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et accompagnement seront réalisés tout au long de la formation.

La formation pourra être adaptée pour palier à des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

QCM.

Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

Test de positionnement :

Un test de positionnement sera proposé pour adapter la formation avec le niveau de connaissance du stagiaire"

Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible d 14 jours entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

Handicap :

Toutes les formations dispensées à FLAM CO sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées des partenaires handicap :

AGEFIPH

Isabelle GRUYELLE
04 74 94 20 21
rhf-ara@agefiph.asso.fr

MDPH

MDPH 33 Esplanade Charles de Gaulle CS 51914 33074 Bordeaux
05 56 99 66 99
accueil-autonomie@gironde.fr

Le Prix : 300 € en individuel . Entre prise nous contacter

Contact :

LAMOUREUX GOUBIE Florence
florencelamoureux@gmail.com
0611086510

QUELQUES CHIFFRES : 2023

PROMOTION	Taux de satisfaction :	Nombre de stagiaire	Taux de réussite
1 session de formation	100%		
	Note 9.8 /10	7	100%

« Sortir du triangle dramatique et des conflits »

PROGRAMME DE FORMATION DETAILLE

MODULE 1 : Matin Jour 1

Durée : 3h30

Objectif du module: Faire connaissance s'ouvrir au sujet des conflits avec un ice breaker adapté. Être capable de communiquer de façon positive et de reconnaître les 4 positions de vie Découvrir les bases de PCM, les controverses et les conflits, le triangle dramatique pour pouvoir les reconnaître et les désamorcer dans le cadre professionnel.

Chapitre 1 : Rappels sur les positions de vie et les bases de la PCM

- Les positions de vie
- La position +/+ seule position de communication
- La mécommunication et les positions +/- et -/+ Illustrations et exemples

Chapitre 2 : Les controverses et les conflits

- Les jeux psychologiques
- Pourquoi joue-t-on d'après Stephen Karpman
- Le triangle dramatique : Les 3 rôles :
 - Le rôle du persécuteur
 - Le rôle du sauveur
 - Le rôle de la victime
- Les amorces de jeux – Le coup de théâtre
- Vidéos training is art : À quoi tu joues et debrief en groupe des vidéos
- Test de positionnement quels sont mes rôles préférés (Test KPM)
- Débriefing collectif et mises en situation

MODULE 2 : après midi jour 1

Durée : 3h30

Objectif : Valider les acquis du matin ou 1ere ½ journée sous forme ludique. S'entraîner à reconnaître les situations qui font entrer dans les conflits grâce au modèle du triangle de Karpman (dramatique) Découvrir et être en mesure de déjouer des amorces de conflits de base

Chapitre 1 : Rappels sur le triangle dramatique

- Energiser en début de séance pour capter l'attention des participants
- Présentation du triangle compassionnel
- Comment ne pas entrer dans le triangle dramatique c'est-à-dire ne pas répondre aux amorces
 - Exemples et illustrations puis partages
- Visionnage vidéo épisode 8 à quoi tu joues Training is art
- Comment répondre à chaque rôle
 - Les réponses P+ face à un rôle Persécuteur
 - Les réponses S+ face à un rôle de Sauveur
 - Les réponses V+ face à un rôle de Victime
 - La posture adulte pour éviter de répondre aux amorces
- Mises en pratiques et jeux de rôles autour de situations professionnelles
 - Synthèses, tour de table avec les accord Toltèques et évaluations à chaud

Document actualisé 20/08/2025

CV du formateur

LAMOUREUX GOUBIE Florence

florencelamoureux@gmail.com

0611086510



FLORENCE LAMOUREUX

COACH PROFESSIONNELLE CERTIFIEE -FORMATRICE- CONSULTANTE BILANS DE COMPETENCES

EXPERIENCE PROFESSIONNELLE

DIRIGEANTE FLAM'CO SAS / DEPUIS MAI 2019

- Coach Praticienne en bilans de compétences : Flam'co est centre de bilan de compétences certifié Qualiopi et propose le bilan de compétences PCM sur 16 heures en présentiel avec l'inventaire de personnalité PCM en fi rouge au service du projet professionnel (4 bilans en 24/25 soit 64 h)
- Coach partenaire CHANCE (accompagnement professionnel avec 9 séances de coaching) – (80 bilans depuis 2022 soit 650 h)
- Coaching individuel auprès de particuliers (transitions professionnelles)
- Coaching individuel de managers et dirigeants
- Coaching d'équipes et animation de team building. Thèmes des coachings d'équipes : Vision partagée, construction du héritage de Collins, de bilan d'équipes, motiver face au changement, coopération, gestion de conflit
- Conférences sur la communication positive
- Animation d'ateliers de découverte de la « PCM » Process Communication.
- Formation à la communication Interpersonnelle avec la PCM.
- Formation à la gestion des conflits avec les triangles de Karpman
- Formation Inter entreprise au dialogue sociétal
- Formation Inter entreprise motiver ses collaborateurs face aux changements
- Animation d'ateliers de développement personnel et professionnel
- Accompagnement et conseil aux dirigeants d'entreprises du secteur du vin : Conseil stratégique, coaching de dirigeant, coaching d'équipes.
- Formation d'élèves en mater en école de commerce à la gestion des risques et aux démarches environnementales dans le secteur du vin

INGENIEUR CONSEILLERE D'ENTREPRISE – URABLT 33 / 1998 – 2018

- Conseillère animatrice management environnemental SME des vins de Bordeaux accréditée CIVB (accompagnement aux certifications ISO 14001 et HVE) de 15 propriétés viticoles. Formation et coaching de dirigeants.
- Responsable Formation et formatrice en communication Interpersonnelle, gestion, management, démarches environnementales...
- Conseil d'entreprise -Coaching de dirigeants et d'équipes
- Responsable des Références économiques viticoles en Gironde pour le groupe CAGB (Publication Référentiel du Vigneron Bordelais ed 1 et 2)
- Responsable du service social pale de TURABLT - Conseil management RH -

METHODOLOGIE ET CONSEILLERE GESTION (1991-93) ET (1997) – CERFRANCE 33

- Création de service d'accompagnement des agriculteurs viticulteurs (1992)
- Formation des 100 comptables CERFrance en gestion d'entreprise et conseil
- Remise de résultats comptables- études de gestion et business plans –

FORMATRICE / INTER AFCCG24 / 1993-1996

- Formation en comptabilité agricole, gestion, droit, communication management de groupes de chefs d'entreprises du secteur agricole

INGENIEUR CONSEILLERE DE SECTEUR / CHAMBRE D'AGRICULTURE 14/ 1987-1991

- Conseil – conseil installation – Audits technico économiques d'exploitations
- Formation et animation de groupes de pointes d'agriculteurs

COMPETENCES

- Bilans de compétences -Coaching individuel - Coaching collectif - Supervisée par ALLIANCE COACHS
- Formatrice en communication Interpersonnelle PCM (Process Communication Model)
- Formatrice en gestion management, RH et gestion des conflits. Démarches environnementales secteur du vin
- Consultante gestion spécialiste du monde viticole,

FORMATIONS

Formations diplômantes

- Formatrice accréditée PCM 2021 KCF Kahler Communication France
- Coach certifiée PCM KCF 2020
- Coach professionnelle Certifiée CT Coach &Team 2019,ENCP.
- Ingénieur Agronomie ENSAIA 1984-

Développement de compétences

- Analyste HDi « APYRIKALI » 2025
- Transformez vos émotions en compétences « Training à Art » 2024
- Triangles de Karpman, Gérer les conflits « Training à Art » 2023
- Des types et des jeux (PCM et Karpman) « Training à Art » 2022
- L'élément Humain (W Schutz) Croissance du leader TARA CC 2019 Croissance des équipes TARA 2021
- Maître Praticien PNO et praticienne en Hypnose Ericksonienne BEE INSTITUT 2020
- Certification de conseiller d'entreprise APCA 1987-88

ENGAGEMENT SOCIETAL

- COACH SOLIDAIRE « 60 000 REBONDS » BORDEAUX. Accompagner le rebond d'entrepreneurs en situation de liquidation judiciaire
- MEMBRE du bureau EMCC FRANCE Aquitaine – Membre de la commission entreprise



Document actualisé 20/08/2025

ACCESSIBILITE

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de FLAM CO en matière d'accessibilité numérique.

1. RESPONSABLE ACCESSIBILITE NUMERIQUE

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, FLAM CO a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de FLAM CO, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années.

Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intégrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

CONDITIONS GENERALES DE VENTE

Modalités de règlement

Le paiement sera dû en totalité à réception d'une facture émise par l'organisme de formation à destination du bénéficiaire.

Non réalisation de la prestation de formation

En application de l'article L6354-1 du Code du travail, il est convenu entre les signataires de la présente convention, que faute de résiliation totale ou partielle de la prestation de formation, l'organisme prestataire doit rembourser au cocontractant les sommes indûment perçues de ce fait.

Obligations et force majeure

Dans le cadre de ses prestations de formation, « FLAM CO » est tenue à une obligation de moyen et non de résultat vis-à-vis de ses Clients ou de ses Stagiaires. « FLAM CO » ne pourra être tenue responsable à l'égard de ses Clients ou de ses Stagiaires en cas d'inexécution de ses obligations résultant d'un événement fortuit ou de force majeure. Sont ici considérés comme cas fortuit ou de force majeure, outre ceux habituellement reconnus par la jurisprudence : la maladie ou l'accident d'un intervenant ou d'un responsable pédagogique, les grèves ou conflits sociaux externes à « FLAM CO », les désastres naturels, les incendies, l'interruption des télécommunications, de l'approvisionnement en énergie, ou des transports de tout type, ou toute autre circonstance échappant au contrôle raisonnable de « FLAM CO ».

Devis et attestation

Pour chaque action de formation, un devis est adressé en deux exemplaires par « FLAM CO » au Client. Un exemplaire dûment renseigné, daté, tamponné, signé et revêtu de la mention « Bon pour accord » doivent être retournés à « FLAM CO » par e-mail. Le cas échéant une convention particulière peut être établie entre « FLAM CO », l'OPCO ou le Client. À l'issue de la formation, « FLAM CO » remet une attestation de formation au Stagiaire. Dans le cas d'une prise en charge partielle ou totale par un OPCO, « FLAM CO » lui fait parvenir un exemplaire de la feuille d'émargement accompagné de la facture. Une attestation d'assiduité pour chaque Stagiaire peut être fournie au Client, à sa demande.

Dédommagement, réparation ou dédit

En cas de renoncement par le bénéficiaire avant le début du programme de formation

- Dans un délai compris entre 2 semaines et 1 semaine avant le début de la formation : 50% du coût de la formation est dû.
- Dans un délai compris entre 1 semaine et 48 heures avant le début de la formation : 75 % du coût de la formation est dû.
- Dans un délai inférieur à 48 heures avant le début de la formation : 100 % du coût de la formation est dû.

Document actualisé 20/08/2025

Le coût ne pourra faire l'objet d'une demande de remboursement ou de prise en charge par l'OPCO.

Propriété intellectuelle et copyright

L'ensemble des fiches de présentation, contenus et supports pédagogiques quelle qu'en soit la forme (papier, électronique, numérique, orale...) utilisés par « FLAM CO » pour assurer les formations ou remis aux Stagiaires constituent des œuvres originales et à ce titre sont protégées par la propriété intellectuelle et le copyright. À ce titre, le Client et le Stagiaire s'interdisent d'utiliser, transmettre, reproduire, exploiter ou transformer tout ou partie de ces documents, sans un accord exprès de « FLAM CO ». Cette interdiction porte, en particulier, sur toute utilisation faite par le Client et le Stagiaire en vue de l'organisation ou l'animation de formations.

Descriptif et programme des formations

Les contenus des programmes, tels qu'ils figurent sur les fiches de présentation des formations sont fournis à titre indicatif. L'intervenant ou le responsable pédagogique se réservent le droit de les modifier en fonction de l'actualité, du niveau des participants ou de la dynamique du groupe.

Confidentialité et communication

« FLAM CO », le Client et le Stagiaire s'engagent à garder confidentiels les documents et les informations auxquels ils pourraient avoir accès au cours de la prestation de formation ou à l'occasion des échanges intervenus antérieurement à l'inscription, notamment l'ensemble des éléments figurant dans la proposition transmise par « FLAM CO » au Client. « FLAM CO » s'engage à ne pas communiquer à des tiers autres que les partenaires avec lesquels sont organisées les formations et aux OPCO, les informations transmises par le Client y compris les informations concernant les Stagiaires. Cependant, le Client accepte d'être cité par « FLAM CO » comme client de ses formations. À cet effet, le Client autorise « FLAM CO » à mentionner son nom, son logo ainsi qu'une description objective de la nature des prestations dans ses listes de références et propositions à l'attention de ses prospects et de sa clientèle, entretiens avec des tiers, rapports d'activité, site internet, ainsi qu'en cas de dispositions légales, réglementaires ou comptables l'exigeant.

Protection et accès aux informations à caractère personnel

Le Client s'engage à informer chaque Stagiaire que :

- des données à caractère personnel le concernant sont collectées et traitées aux fins de suivi de la validation de la formation et d'amélioration de l'offre de « FLAM CO »
- conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978, le Stagiaire dispose d'un droit d'accès, de modification, de rectification des données à caractère personnel le concernant. Le Stagiaire pourra exercer ce droit en écrivant à : « FLAM CO » ou par voie électronique à : « FLAM CO ». En particulier, « FLAM CO » conservera les données liées au parcours et à l'évaluation des acquis du Stagiaire, pour une période n'excédant pas la durée nécessaire à l'appréciation de la formation. Enfin, « FLAM CO » s'engage à effacer à l'issue des exercices toute image qui y aurait été prise par tout moyen vidéo lors de travaux pratiques ou de simulations.

Litiges

Si une contestation ou un différend ne peuvent pas être réglés à l'amiable, le Tribunal de BORDEAUX sera seul compétent pour régler le litige.

Document actualisé 20/08/2025