

L'entreprise et les relations professionnelles sont souvent le théâtre de nombreux scénarios de relations de pouvoirs avec de nombreuses conséquences bien souvent néfastes à la fois pour le salarié mais aussi pour l'ensemble de l'équipe. Mais sans relation à l'autre, il n'y a pas d'épanouissement possible, car l'autre est toujours un miroir qui nous apprend beaucoup sur nous-même. Malheureusement, il y a souvent des luttes de pouvoir inconscientes qui s'insinuent graduellement entre les partenaires et qui ont pour effet de brimer et de détériorer les relations. Cette formation exclusive vous apprendra à reconnaître ces pièges.

**Vous apprendrez à reconnaître et à sortir des pièges relationnels et à vous donner ainsi les moyens d'améliorer toute relation, qu'elle soit d'ordre privé ou professionnel.**

- Comprendre et apprendre ce qu'est un piège relationnel
- Savoir reconnaître quand nous tendons un piège et quand nous tombons dans un piège.
- Avoir des moyens pour communiquer sans tendre un piège et sans tomber dans un piège
- Retrouver sa puissance intérieure.

## Objectifs de la formation

Grâce à des exercices pratiques d'observation, vous découvrirez **quelles sont les blessures émotionnelles qui vous habitent depuis votre enfance**. Plus ces blessures sont importantes et plus vous vous créez des masques pour éviter de les sentir. **Ces masques empêchent d'être réellement soi-même et affectent les relations.**

- **Savoir lire sur soi et sur les autres** la présence des masques et les identifier
- **Savoir s'observer et observer** les autres dans une situation réactionnelle
- **Avoir les outils pour apprendre à se libérer** des masques
- **Développer** pour soi et pour les autres **un sentiment d'accueil face aux réactions**

## Pré-requis de la formation

Cette formation ne nécessite **pas de prérequis**. Mais une volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices est recommandée.

## Pour quel public ?

Toute personne qui a besoin d'améliorer ses relations.

## Les plus de cette formation

En reconnaissant les luttes de pouvoir et les pièges qui en découlent, et grâce à l'acceptation des besoins et des limites de chacun, l'écoute prend davantage de place, la communication devient plus facile et le management plus efficace.

## Programme détaillé de la formation

- **Comment se tend un piège et comment tombe-t-on dans un piège ?**
- **Identifier les différents pièges relationnels et les peurs inconscientes qui les sous-tendent**
- **Expérimenter des jeux de rôles qui vous permettront de découvrir les pièges présents dans vos relations**
- **Découvrir des moyens pratiques et éprouvés pour enrayer ces jeux de pouvoir.**