

# Triangle de Karpman : Déjouer les pièges de la communication

## Développer des relations saines avec le Karpman process model® (KPM®)

Cours Pratique de 2 jours

Réf : MKN - Prix 2023 : 1 340€ HT

Le triangle dramatique du docteur Karpman est le E=mc<sup>2</sup> de la gestion des conflits. Dans l'entreprise, ces jeux psychologiques coûtent cher : ils divisent, altèrent la communication, freinent la performance, participent aux risques psychosociaux. Simple, pratique, l'outil KPM® est votre allié pour mieux communiquer.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Identifier les bases d'une communication efficace et saine

Identifier les rôles persécuteur-sauveur-victime

Identifier et gérer les différentes invitations à jouer

Déjouer les stratégies de manipulation

Développer une communication assertive et constructive

Apprendre à vivre hors des jeux

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active basée sur des échanges, des exercices pratiques, des mises en situation et une évaluation tout au long de la formation.

### MISE EN SITUATION

Alternance théorie, de mises en situation, d'études de cas, et d'analyses de personnages de films.

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 07/2021

### 1) Identifier les bases d'une communication efficace

- Repérer et apprendre les positions de vie ++/+-/-+/-.

- Identifier les conditions d'une communication bienveillante, lucide et constructive.

*Travaux pratiques* : Exercices pratiques sur les différentes positions de vie, et le basculement dans une situation conflictuelle.

### 2) Comprendre les rôles du triangle de Karpman

- Connaître la genèse du triangle.

- Identifier et comprendre les rôles Persécuteur, Sauveur, Victime.

*Travaux pratiques* : Jouer individuellement les 3 rôles.

### 3) Identifier les jeux psychologiques et les 9 invitations

- Identifier le principe d'un jeu.

- S'approprier les 9 invitations en les jouant en sous-groupes.

### PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant améliorer son agilité relationnelle.

### PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

### COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

- Intégrer les notions du switch et du coup de théâtre.

*Mise en situation* : Mises en situation sur des situations de la vie professionnelle ou personnelle pour développer la conscience de soi par l'observation et la pratique

#### 4) Visualiser la mécanique du triangle interne (jouer avec soi-même)

- Distinguer les jeux sociaux et le dérapage sur le triangle interne.

- Comprendre la mécanique de l'addiction.

- Comprendre la mécanique et les conséquences juridiques du harcèlement dans le milieu professionnel.

*Réflexion collective* : Partage entre les participants sur leur vécu ou expériences proches.

*Analyse de films* sur la problématique de l'addiction et du harcèlement.

#### 5) Pratiquer le triangle compassionnel pour éviter le triangle dramatique

- Savoir identifier l'invitation et le rôle.

- Construire une posture positive P+/V+/S+.

- S'exprimer avec assertivité.

*Travaux pratiques* : Mises en situation : reprises des différentes invitations déjà jouées pour pratiquer le triangle compassionnel.

#### 6) Identifier les stratégies de sabotage et les parades

- Lister les différents cas de sabotage ou manipulation.

- Apprendre les parades.

- Déjouer jeux ou stratégies au travers de cas pratiques, par des parades ou le triangle compassionnel.

- Pratiquer les outils : « l'iceberg de l'information », CASE+, SEV+.

*Travaux pratiques* : Mises en situation de stratégies de sabotage et d'évitement par une communication bienveillante, lucide et constructive.

#### 7) Mettre en place un plan de progrès personnel en utilisant KPM®

- Décider d'actions à mettre en œuvre au quotidien pour développer sa communication BLC.

- Faire le lien entre atouts et points de progrès.

*Exercice* : Réflexion individuelle : construire son plan d'action personnel. S'engager sur ses points de progrès. Échanges en groupe sur les apports du modèle KPM® et les changements qu'ils peuvent générer dans ses relations avec les autres

## LES DATES

---

### PARIS LA DÉFENSE

2023 : 30 mars, 11 mai, 03 août,  
27 nov.

### CLASSE A DISTANCE

2023 : 30 mars, 11 mai, 03 août,  
27 nov.