



PRISMAVIE RH

**COMPRENDRE LES DYNAMIQUES RELATIONNELLES
ET METTRE EN PERSPECTIVE SES PRATIQUES
PROFESSIONNELLES**
GRÂCE À L'ENNÉAGRAMME ET AUX OUTILS RELATIONNELS

Cette formation propose des repères de compréhension des comportements et des interactions en contexte professionnel. Elle s'inscrit dans une démarche de réflexion et d'exploration des pratiques relationnelles.

Objectifs généraux :

- Explorer les modes de fonctionnement et les schémas comportementaux
- Mieux comprendre les motivations et les besoins dans un contexte professionnel
- Développer des repères de compréhension des dynamiques relationnelles
- Expérimenter différentes modalités de communication en contexte professionnel
- Mieux appréhender certaines situations de tension ou de communication sensible
- Mettre en perspective les pratiques professionnelles au regard des situations rencontrées

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

À tout professionnel souhaitant enrichir sa compréhension des dynamiques relationnelles et faire évoluer ses modes d'interaction dans son environnement de travail.

Aucun prérequis nécessaire.

Une journée permet d'explorer les bases, deux jours permettent d'approfondir et de mettre en perspective les pratiques.

MODALITÉS & DELAIS D'ACCES

Prix :

790€ TTC par journée - inter-entreprise.

500€ TTC par journée - intra-entreprise.

Devis gratuit sur demande- *Frais de déplacements à prévoir.*

Délai d'accès: 1 mois avant le démarrage de la formation.

- Inter-entreprises : Dates de sessions communiquées sur demande, en fonction des inscriptions.
- Intra-entreprise : Dates de sessions sur devis et organisées sur demande.

Format disponible

Présentiel ou Distanciel



Si vous êtes en situation de handicap temporaire ou permanent, merci de me contacter afin d'étudier ensemble les possibilités de votre accueil.

Un accompagnement complémentaire peut être proposé sous forme de coaching professionnel individuel ou de temps d'échange de pratiques, afin de prolonger les apports de la formation en lien avec les situations rencontrées.

MODULES DE LA FORMATION

VOLUME HORAIRE ET DURÉE : La formation dure 12h et se divise en 3 modules.

Module 1 – Exploration de soi avec l'Ennéagramme

Objectifs

- Découvrir les neuf types de personnalité de l'Ennéagramme
- Identifier des éléments de compréhension de son profil dominant et de ses motivations
- Mettre en perspective ses forces et ses axes de développement dans un contexte professionnel

Contenu

- Présentation des 9 types de l'Ennéagramme et de leurs dynamiques
- Tests et exercices pratiques pour explorer son fonctionnement
- Analyse des forces, points de vigilance et leviers de développement
- Réflexion sur l'adaptation de son style de communication en fonction de son profil , de celui de ses collègues et de celui de ses collaborateurs

Module 2 – Perception du monde et ajustement relationnel

Objectifs

- Explorer comment votre profil peut influencer votre perception du monde et vos interactions professionnelles
- Identifier des pistes de compréhension des besoins et motivations de vos collaborateurs et de vos collègues.
- Expérimenter des modalités de communication claires et adaptées à différents profils

Contenu

- Compréhension des filtres de perception et de leur impact sur la communication en groupe et en équipe
- Développement de l'empathie et de la flexibilité relationnelle
- Exercices pratiques pour questionner et ajuster votre posture selon les situations
- Réflexion sur vos leviers relationnels et leur influence dans les dynamiques collectives

Module 3 - Communication et gestion des relations interpersonnelles

Objectifs

- Explorer des modalités de communication authentiques et adaptées aux situations professionnelles
- Identifier certains mécanismes relationnels à l'origine de situations conflictuelles
- Mieux comprendre certaines réactions et anticiper des situations relationnelles sensibles

Contenu

- Utilisation de l'Ennéagramme pour mieux comprendre ses réactions et celles des autres
- Apports issus de l'Analyse Transactionnelle (AT) : États du Moi, transactions et interactions
- Identification de schémas relationnels (triangle de Karpman : Victime – Persécuteur – Sauveur)
- Exercices pratiques pour expérimenter l'utilisation de ces outils dans des situations de communication et de gestion des tensions
- Réflexion sur des modalités de communication authentiques et adaptées aux différents interlocuteurs

POURQUOI CHOISIR PRISMAVIE RH ?

Cette formation est co-construite par deux professionnelles aux expertises complémentaires.

Elle associe l'approche d'une psychologue du travail, intervenant auprès des actifs et des organisations sur des thématiques telles que les transitions professionnelles, les risques psychosociaux (RPS), la qualité de vie et des conditions de travail (QVCT) et les dynamiques relationnelles.

À ses côtés, coach professionnelle, j'accompagne depuis plus de 20 ans des collaborateurs, managers et organisations sur des enjeux de communication, de posture professionnelle et d'évolution des parcours.

Cette formation s'appuie sur des approches issues de la psychologie du travail et de l'accompagnement professionnel.

Elle propose des repères et des outils destinés à nourrir la réflexion des participants, dans une démarche tenant compte des contextes et des réalités de chacun.

METHODES MOBILISEES

- Apports théoriques et pratiques.
- Fiches outils, schémas, vidéos, bibliographie.
- Retours d'expériences.

MODALITES D'EVALUATION & D'APPRECIATION

Modalités d'évaluation

- Recueil de vos attentes et besoins en amont de la formation.
- Questionnaire d'auto-évaluation de vos compétences en amont de la formation.
- Questionnaire d'auto-évaluation de vos compétences à chaud à l'issue de la formation.
- Questionnaire de satisfaction à chaud en fin de formation.
- Questionnaire de satisfaction à froid deux mois après la fin de la formation.

Modalités d'appréciation

- Feuille d'émargement signée manuellement ou électroniquement par les stagiaires et la formatrice.
- Attestation de fin de formation et d'assiduité.
- Évaluation à chaud et à froid de la formation.



PRISMAVIE RH

Comprendre, questionner et situer les postures professionnelles en contexte relationnel.



Géraldine LEBRETON
Formatrice et Coach professionnelle

Document mis à jour en mars 2026

Elle ne se substitue ni aux obligations légales de l'employeur ni aux dispositifs internes de gestion des ressources humaines.
Document non contractuel

Contactez moi :

contact@prismavie-rh.fr

06 07 79 79 20

www.prismavie-rh.fr

Suivez moi sur :

LinkedIn & Facebook



PRISMAVIE RH

Certification Qualiopi