



PRISMAVIE RH

MIEUX SE CONNAÎTRE ET MIEUX COMMUNIQUER GRÂCE À L'ENNÉAGRAMME ET AUX OUTILS RELATIONNELS

L'Ennéagramme au service du bien-être et de l'équilibre mental.

Formation ancrée dans les enjeux actuels, s'appuyant sur l'Ennéagramme comme outil de compréhension pour identifier ses schémas de fonctionnement, mieux se connaître et nourrir son équilibre personnel.

Objectifs généraux :

- Mieux se connaître pour comprendre ses motivations et ses besoins
- Identifier des éléments de compréhension de son profil de personnalité et de ses schémas relationnels
- Renforcer ses compétences en communication et mieux appréhender certaines situations relationnelles



Indicateurs : mise à jour Mars 2026

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

À toute personne souhaitant mieux se connaître pour améliorer ses relations et ses modes de communication.

Aucun pré-requis nécessaire.

Une journée pour explorer les bases et engager une réflexion sur son fonctionnement et ses interactions.

MODALITÉS

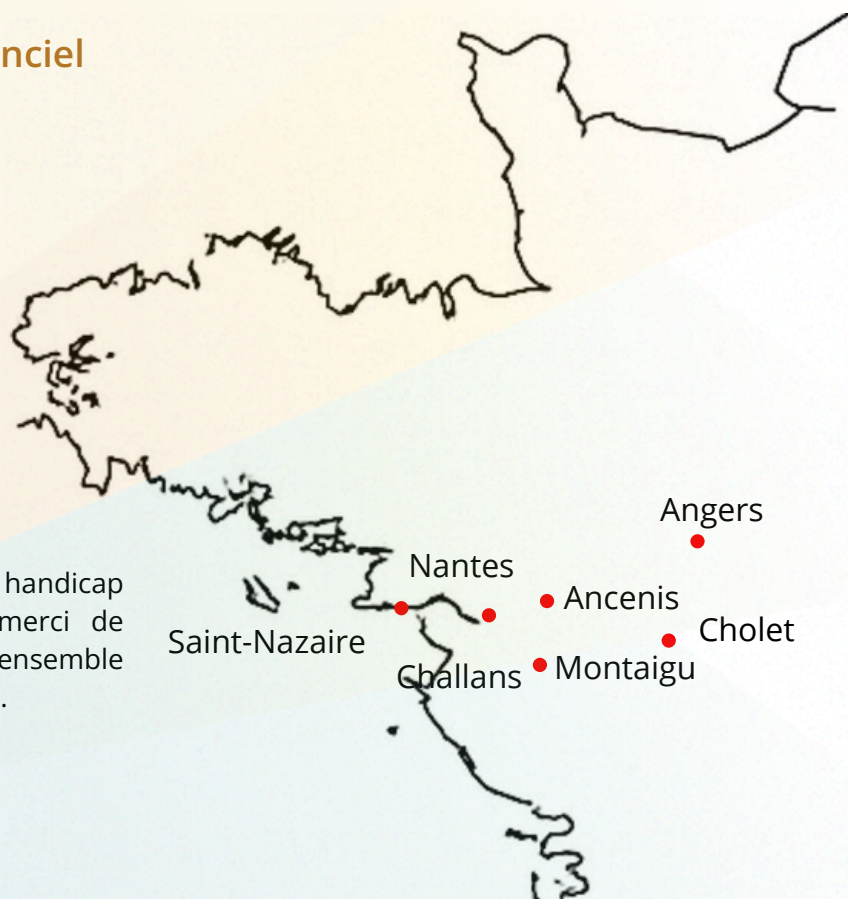
Un accompagnement individuel (coaching professionnel ou temps d'échange) peut être proposé en complément, afin de prolonger la réflexion engagée en formation en lien avec les situations rencontrées.

- Tarif : 400 € nets de TVA
Frais de déplacement à prévoir
- Dates de session : sur demande Inscription recommandée environ 15 jours avant le démarrage

Format : présentiel ou distanciel



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



MODULES DE LA FORMATION

VOLUME HORAIRE ET DURÉE : La formation dure 6 h 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
- Mettre en perspective ses fonctionnements et ses modes d’interaction

Contenu

- Présentation des profils et de leurs dynamiques
- Tests et exercices pratiques
- Réflexion sur l’adaptation de sa communication

Module 2 – Perception du monde et ajustement relationnel

Objectifs

- Explorer les filtres de perception et leur influence sur les relations
- Identifier des pistes de compréhension des comportements et des besoins
- Développer une meilleure flexibilité dans les interactions

Contenu

- Analyse des perceptions et interprétations
- Identification des besoins sous-jacents aux comportements
- Exercices pratiques de compréhension des modes de communication

Module 3 – Communication et relations interpersonnelles

Objectifs

- Explorer des modalités de communication adaptées aux situations
- Identifier certains mécanismes relationnels
- Mieux comprendre les dynamiques relationnelles et leurs impacts

Contenu

- Apports issus de l’Ennéagramme et de l’analyse transactionnelle
- Triangle de Karpman (Victime – Persécuteur – Sauveur)
- Exercices pratiques

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.

Notre intention est de proposer des repères, des outils concrets et des clés de compréhension afin de mieux appréhender certaines situations de communication, questionner et ajuster sa posture, et faire évoluer ses pratiques relationnelles en milieu professionnel.

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

Mieux se connaître pour retrouver du sens, de la motivation et un meilleur équilibre



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



PRISMAVIE RH

Certification Qualiopi