

Programme de formations

Optim'RH

Conseil en stratégie des ressources humaines

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Programmes de formation V1 10/11/2022

Optim'RH – 14 Avenue du Général de Gaulle 94170 Le Perreux-sur-Marne

SIRET 883 793 648 00014 - FR FR28883793648 – Code APE 96.09Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11941142794 auprès du Préfet de région d'Ile-de-France

Tel : 06 37 67 36 20 – [mail : lydialecusson@optimrh.fr](mailto:lydialecusson@optimrh.fr)

<h2 style="margin: 0;">Déjouer la manipulation</h2> <p style="margin: 0;"><i>Des clés infaillibles pour démasquer et faire tomber un manipulateur</i></p>	
Public concerné,	Formation accessible à tous (surtout qui ne veulent plus être une proie pour les personnes toxiques au travail !)
Prérequis, modalités et délai d'accès	<p>Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.</p> <p>Modalités d'accès : À la signature du contrat (ou de la convention et/ou à la validation de la prise en charge).</p> <p>Délai d'accès : De 2 jours à 4 semaines.</p> <p>Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous contacter pour évaluer vos besoins spécifiques.</p>
Présentation générale (Problématique, Intérêt)	<p>Les manipulateurs sont présents tant dans notre vie personnelle que professionnelle, utilisant charme et éloquence pour dissimuler des intentions sournoises. Au travail, ils se cachent derrière des masques amicaux pour exploiter collègues et subordonnés, cherchant à exercer un pouvoir sur autrui.</p> <p>Bien que la manipulation ne soit pas intrinsèquement répréhensible, elle devient problématique lorsque ces comportements deviennent systématiques, entraînant mal-être et souffrances psychologiques. Cette formation vous apprendra à identifier les manipulateurs et à comprendre leur psychologie. Vous apprendrez également des stratégies pour déjouer leurs tactiques, sortir du rôle de victime et adopter des techniques efficaces pour contrer la manipulation.</p>
Objectifs	<p>À l'issue de cette formation, vous serez en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Reconnaître ses émotions et en comprendre la logique . Transformer ses émotions en critères de décision et leviers d'action . Comprendre le vécu émotionnel de l'autre et s'y ajuster . Cultiver un climat de travail positif pour garantir la réussite collective . Mieux gérer ses émotions et gagner en efficacité professionnelle . Renforcer son leadership
Contenu de la formation	<p style="text-align: center;">Programme détaillé : Déjouer la manipulation</p> <p>Module 1 : QUI SONT LES MANIPULATEURS AU TRAVAIL ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les manipulateurs sont partout • Des personnalités difficiles au travail • Des personnalités hautement toxiques au travail • Sommes-nous tous des manipulateurs ? <p>Activité(s) pratique(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auto-diagnostic <p>Module 2 : LA MANIPULATION ET SON MODE OPERATOIRE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment repérer un manipulateur • Les indices pour mieux repérer le manipulateur • Comment cerner un manipulateur <p>Activité(s) pratique(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Travail sur les prises de conscience et les méthodes pour sortir de l'emprise <p>Module 3 : CONTRER LA MANIPULATION</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Repérez si vous êtes une proie pour le manipulateur • Évitez la manipulation <p>Activité(s) pratique(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilisation de cas concrets, jeux de rôles et vidéos • Outils pratiques
Modalités pédagogiques	<p>Méthodes pédagogiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage en présentiel : <ul style="list-style-type: none"> - Participative/active - Interrogative • Apprentissage en ligne <ul style="list-style-type: none"> - Ressources et activités en autonomie supervisée - 4 rendez-vous en présentiel - Rendez-vous à la demande <p><i>Des exercices ludiques, des supports vidéo et d'échanges constituent des outils concrets pour mieux y faire face à la manipulation et la déjouer</i></p> <p>Moyens pédagogiques :</p> <p>Salle de formation (réelle ou virtuelle) Paperboard Vidéo projecteur, micro-ordinateur portable. Les participants sont invités à venir avec leur matériel (bloc papier, ordinateur portable, tablette ...).</p> <p>Modalités :</p> <p>Présentiel, Distanciel, Formation possible en intra ou en inter Feuille émargement et certificat de réalisation</p>
Durée	Durée totale : 2 jours (Soit 14 heures)
Dates	Dates : A définir Contactez-nous via notre site web ou par téléphone pour connaître les prochaines dates de session et réserver votre place.
Lieu(x)	A définir (ou en ligne)
Coût de la formation	En inter : coût par participant 990 € HT En intra : groupe min 3 pers. et max 12 pers. : 4 500 HT
Responsable de l'action, Contact	LECUSSON Lydia Responsable pédagogique Mail : lydialecusson@optimrh.fr Tél : 06 37 67 36 20
Évaluation de l'action	<ul style="list-style-type: none"> - Évaluation de l'atteinte des objectifs de la formation par QCM en fin de formation avis favorable à partir de 11/20 - Évaluation à chaud en fin de formation par questionnaire de satisfaction - Certificat de fin de stage