

Jeux de pouvoir au travail



C'est mon collègue qui a commencé : il me cherche, il me trouve !
J'en ai marre de tout faire dans cette équipe ...
Pourquoi je me fais agresser par les clients ?
J'ai peur de me mettre mon fournisseur à dos si je dis non.
Comment ne plus me laisser faire par les sous-traitants ?

Formation disponible en **intra-entreprise ou inter-entreprise** en **2 à 4 journées**, sur devis. **Conférence** explicative offerte à la demande (30' à 60').

Objectifs

- Gagner en tranquillité, en motivation et en efficacité au travail en n'étant plus hyper affecté par les jeux de pouvoir.
- Identifier les situations et les relations professionnelles dans lesquelles je suis dans un jeu de pouvoir.
- Se protéger et prendre du recul face à ceux qui se plaignent sans cesse, qui attaquent ou critiquent pour obtenir gain de cause, qui savent mieux que les autres quoi faire, et ainsi passer de manière plus rapide et plus fluide à autre chose.
- Explorer des ressources et des pistes de sortie d'un jeu de pouvoir, et goûter au plaisir d'en sortir ... ou assumer le fait d'y participer.

Méthodologie

- Activités qui stimulent l'apparition de jeux de pouvoir.
- Echanges structurés sur le positionnement dans un jeu de pouvoir.
- Mises en situation et jeux de rôle sur base de situations fictives et vécues.
- Apports théoriques qui clarifient les fondements scientifiques et le vécu des activités proposées.

Référents (e. a.) : Neurosciences, Jean Lerminiaux et Michèle Glorieux, Fabrice Charles et Murielle Constant, Analyse Transactionnelle (dont Karpman).



Christelle Lacour est Formatrice en gestion de conflits à l'Université de Paix, Responsable UP Entreprise, Conférencière, Psychologue Thérapeute formée à la Cohérence Somato Psychique® (Fabrice Charles), à la Libération du Ressenti par le Dialogue Tonico-Emotionnel (Jean Lerminiaux), à l'Intégration des Réflexes Archaiques (cursus en cours en RMTI® et MNRI®).

Ni éponge ni autruche : se protéger et prendre du recul au travail



Stress et tensions au travail ? Des collègues et des collaborateurs sous pression ? Burn-out et turn-over important ? Dans les relations professionnelles, nous avons tendance à cacher nos émotions et à nous centrer sur le travail ou la procédure à effectuer. Pourtant, les spécialistes de l'émotion s'accordent à dire que nier notre ressenti :

- 1) augmente la tension émotionnelle, qui ressort alors d'une autre façon ou à un autre moment (décharge émotionnelle dans la sphère privée, maladies, explosion au travail liée à une accumulation, dépression, burn-out, ...) ;
- 2) a des effets néfastes sur le cortex préfrontal, siège du raisonnement : problèmes de concentration, erreurs dans la réalisation d'une tâche, difficultés à trouver des

solutions, manque de clarté dans la communication et la prise de décision, diminution de la créativité source d'innovation, ...

Au-delà du bien-être qu'elle apporte, la régulation des émotions amène le professionnel et son interlocuteur à : identifier plus clairement ses objectifs et ses souhaits ; communiquer d'une manière fluide ; mieux gérer son temps et son efficacité ; trouver davantage de solutions à un problème ; prendre des décisions satisfaisantes ; améliorer la qualité des contacts que vous entretenez sur le plan professionnel ; ...

Formation disponible en **intra-entreprise ou inter-entreprise en 2 à 4 journées**, sur devis. **Conférence** explicative offerte à la demande (30' à 60').

Objectifs

- Comprendre le fonctionnement d'une émotion et son impact sur la communication professionnelle.
- Décoder les émotions des autres, afin de communiquer de manière adéquate au travail.
- Prendre conscience des profils émotionnels des personnes qui nous énervent ou nous insupportent, en raison du reflet qu'elles représentent de nos émotions interdites.
- Faire baisser la tension physiquement par des techniques de gestion corporelle et des postures non verbales qui apaisent la tension en situation délicate et favorisent la gestion acceptable des émotions de chacun (stress, colère intense, découragement, ...).
- Se protéger des tensions en n'étant ni éponge, ni autruche.
- Prendre du recul et rester professionnel malgré la tension que l'autre dégage.



Méthodologie

Learning by doing : grâce à des exposés théoriques, des travaux en sous-groupes et des mises en situation en lien avec les relations qu'ils vivent au travail, les participants utiliseront des grilles d'analyse et des outils d'intervention concrets, avant d'établir un plan d'actions personnel directement applicable dans leur milieu professionnel.

Référents (e. a.) : Neurosciences, Jean Lerminiaux et Michèle Glorieux, Fabrice Charles et Murielle Constant, Paul Ekman.



Christelle Lacour est Formatrice en gestion de conflits à l'Université de Paix, Responsable UP Entreprise, Conférencière, Psychologue Thérapeute formée à la Cohérence Somato Psychique® (Fabrice Charles), à la Libération du Ressenti par le Dialogue Tónico-Emotionnel (Jean Lerminiaux), à l'Intégration des Réflexes Archaiques (cursus en cours en RMTI® et MNRI®).

🏠 1 Rue de la Haie Monet
5300 Landenne-sur-Meuse
✉ contact@christellelacour.com
☎ 0479653743
🌐 www.christellelacour.com
🐦 Sweetch : changer en douceur