



Stéphanie Puech Devaux  
11 place Ampère 69270 Couzon au Mont d'or  
centre.media.sophro@spuechdevaux.com  
SIRET 832 75 44 85 00015  
06 62 00 42 76

EMI

## **Savoir communiquer efficacement et déjouer les pièges (1 jour)**

### **Objectifs**

---

- Lutter contre l'épuisement professionnel en développant des compétences psychosociales, et dédier des temps à l'observation et la description de nos ressentis,
- Gérer sa colère, l'agressivité des autres, apprendre à utiliser son intelligence émotionnelle,
- Comprendre comment s'établissent les relations conflictuelles et comment en sortir, savoir se protéger.

### **Programme**

---

- Se connaître pour mieux réagir, apprendre à faire et recevoir une critique,
- Décoder les transactions relationnelles, utiliser votre intelligence émotionnelle et sortir du triangle dramatique,
- Savoir s'affirmer sans irriter ni blesser,
- Communiquer avec des personnalités difficiles.

### **Méthodes pédagogiques**

---

Alternance d'apports théoriques (Programmation Neuro Linguistique, Analyse Transactionnelle, Communication non violente), et de pratiques : Jeux de rôles, réassurance, récupération. Chaque participant(e) repartira avec un savoir-faire efficace lui permettant de se doter de ressources pour communiquer efficacement et se protéger.

### **Evaluation**

---

Une attestation de formation sera transmise en fin de formation. Auto évaluation par chaque participant. Evaluation de fin de formation.

### **Prérequis**

---

Aucun

Animé par Stéphanie Puech Devaux

- Psychopraticienne en analyse transactionnelle (cycle supérieur)
- Sophrologue Caycédiennne (spécialisée auprès des enfants)
- Praticienne en hypnose Ericksonienne (spécialisée arrêt tabac - addictions - gestion du poids)
- Médiatrice assermentée Cour d'Appel de Lyon

Formation en  
présentiel, dans vos  
locaux ou site proposé  
par la formatrice

Renseignements pratiques

- Horaires : 9h - 17h
- Tarif 1200 euros
- Modalités de règlement selon la convention établie
- Nombre de participants : 12 maximum