

Etre le poisson qui ne mord pas à l'hameçon ou comment rester à sa juste place en un A3 : formation à l'utilisation de l'ORAD©

"Je ne t'ai jamais rien demandé, moi !", "Oui, mais...", "Je n'ai pas pu m'empêcher de lui répondre que...", "J'ai bien senti que ce qu'il voulait me dire c'était...", ...

Quand les jeux relationnels mettent à mal le bien-être individuel et collectif, comment revenir à une posture plus responsable et sereine et inviter son interlocuteur à en faire de même ? Comment rester dans son mandat professionnel sans glisser dans un jeu ? Comment prendre du recul et ventiler la relation parasitée ?

Objectifs

Il s'agit d'aider à identifier les postures parasites dans la relation et de pouvoir revenir à un discours autonome et autonomisant, responsable et responsabilisant.

Plus spécifiquement, ce programme devra aider les participants

- à identifier les rôles de Sauveur, Persécuteur et Victime (issus du triangle de Karpman),
- de (ré)investir les relations sous l'éclairage des 3C,
- et de (re)fluidifier les échanges en engageant respect et confiance.

Programme

- **Introduction au triangle de Karpman (ou triangle dramatique)** : définition et illustration des concepts rôles, d'états du Moi, de jeux relationnels, d'analyse transactionnelle, d'autonomie, de responsabilité, des 3C et des 3P.
- **Présentation de l'outil ORAD** : Outil de Responsabilisation et d'Autonomisation dynamique : explication des termes, lecture du document, portes d'entrée possibles, balises, variantes et Illustration
- **Expérimentation de l'outil ORAD** : Outil de Responsabilisation et d'Autonomisation dynamique - à partir de situations relationnelles amenées par les participants
- **Conclusion et évaluation** de la journée et de l'outil ORAD.



Méthodologie

- Méthodes participatives via questions/réponses.
- Rapport à l'objet : les relations « appâts » et parasites dans la réalité professionnelle des participants
- Explication des concepts et de l'outil ORAD
- Application par le participant à un projet propre au participant et amené par lui.
- Conclusion : évaluation et mise en perspective

Public

Toute personne ayant peu ou pas de connaissance en analyse transactionnelle et souhaitant disposer d'une grille de lecture en un A3 pour appréhender des situations relationnellement parasitées et difficiles afin de prendre du recul et se repositionner de façon plus adéquate ou d'accompagner un interlocuteur dans cette démarche.

