

DEPUIS PLUS DE 7 ANS



COACHING  
Déployer le potentiel de l'Être

[www.kapenvol.com](http://www.kapenvol.com)

# FORMATION EFFICACITÉ RELATIONNELLE By Kap'Envol

© Mars 2025

Mise à jour permanente

**BIEN FONCTIONNER AVEC L'AUTRE (COLLABORATEURS,  
PAIRS, N+1, ETC.) EST UN MYSTÈRE POUR VOUS?  
PROGRAMMEZ VOTRE SESSION SUR MESURE!**



**4 journées\***  
**+1/2 journée de suivi**  
*\* Formule « Introduction » en 4  
demi-journées ou 2 journées*



**DÉCOUVREZ DES OUTILS RELATIONNELS INNOVANTS  
POUR CONDUIRE VOS RELATIONS INTERPERSONNELLES  
SEREINEMENT**



**CONTACT:**

**Christiana FRAIDERIK-JEANNE**

**0690 487 466**

**[christiana.fraiderik@live.fr](mailto:christiana.fraiderik@live.fr)**



# OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ❑ Comprendre les **mécanismes émotionnels** qui pilotent les comportements relationnels,
- ❑ Découvrir des **postures** qui conduisent à la « Mé-communication » pour les éviter,
- ❑ Prendre conscience de sa **part de responsabilité dans la relation** et donc de son pouvoir d'action,
- ❑ Expérimenter des techniques de communication qui permettent **de prévenir et traiter les conflits**,
- ❑ Mieux se connaître et **connaître l'autre** dans sa **différence** afin **d'adapter sa communication**,
- ❑ Comprendre comment **se dépolluer émotionnellement** et retrouver la pensée claire.



# CONTENU PEDAGOGIQUE

## **M1 Principes de base de l'humain en relation**

Des processus « pré câblés » chez l'humain pour rester en vie,  
Sortir des postures génératrices de conflits,  
Adopter des postures favorisant la communication et l'estime réciproque

## **M2 Introduction à des manières de dire bienveillantes et efficaces**

Les pièges de la communication « traditionnelle »,  
Les apports de la communication Efficace® de T. Gordon

## **M3 Découverte de la Process Communication**

Mieux se comprendre et comprendre les personnalités différentes de soi,  
Comprendre les besoins à satisfaire pour sortir du stress,  
Individualiser ses messages pour plus d'efficacité

## **M4 Définition des plans d'actions**

Plan d'action personnel,  
Plan d'action pour le groupe,  
Plan d'action pour l'organisation,  
Conclusion.

PS: L'approfondissement et la durée des modules sont spécifiés sur devis en fonction des besoins et contraintes temporelles du client.



# MODALITES

- **Dates** : *modulables*
- **Horaires**: *modulables*
- **Lieu**: *modulable*
- **Durée**: *modulables* (entre 14h et 28h) + 1/2 journée de suivi optionnelle
- **Tarif**: *et autres modalités de réalisation, sur devis* (fonction de la taille du groupe, des critères modulables et autres besoins et contextes clients spécifiés lors de l'entretien d'expression et de définition de la demande d'accompagnement)
- **# participants conseillés à**: *de 3 à 9 participants*
- **Prérequis**: *aucun* (si ce n'est d'être confronté à des difficultés relationnelles)
- **Méthodologie**: Présentations de concepts suivies de mises en pratiques individuelles et/ou collectives
- **Evaluation**: mises en pratique et travaux intersessions auto-évalués et évalués
- Accessibilité spécifique (handicap) étudiée à la demande
- Attestation de stage remise

# CONTACT



## Renseignements auprès de :

**Christiana FRAIDERIK-JEANNE,**

Accompagnatrice du changement humain et organisationnel  
Spécialisée dans l'efficacité des interactions humaines  
Formatrice certifiée « Communication Efficace de T. Gordon »  
Formatrice certifiée « Process Communication® Model »  
Fondatrice de Kap' Envol Coaching

mobile: 0690 487 466

email: [christiana.fraiderik@live.fr](mailto:christiana.fraiderik@live.fr)

Siret: 514 928 258 00029

N° activité de formation: 95970169097

[www.kapenvol.com](http://www.kapenvol.com)