

DEPUIS PLUS DE 7 ANS



www.kapenvol.com

FORMATION EFFICACITÉ RELATIONNELLE By Kap'Envol

© Août 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
** modulables*



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



CONTACT:

Christiana FRAIDERIK-JEANNE

0690 487 466

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: 28h *modulables* + 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

Siret: 514 928 258 00029

N° activité de formation: 95970169097

www.kapenvol.com