formation-ARC.Suisse

Descriptif de formation

Jeudi 30 septembre 2027 – 9h00 à 17h00

Les personnalités dites « difficiles » – mieux comprendre et mieux réagir

Tu consacres beaucoup de temps et d'énergie à essayer de convaincre, motiver ou éviter le conflit ? Tu es parfois dérouté·e, impuissant·e face à l'attitude de ton responsable, de collègues ou clients ? Tu te demandes parfois si c'est toi le "problème" ou ton style de communication ou aimerais avoir une baguette magique pour transformer l'autre ?

Cette formation aborde la communication et les relations de travail sous un angle différent, celui des besoins que chacun·e cherche à satisfaire, et te donne des clés pour mieux te comprendre et comprendre ce qui se joue dans tes relations (jeux, stratégies, coûts, etc.) pour un mieux vivre ensemble.

Objectifs
Je…
→ identifie les différents types de personnalités et styles de communication
→ cerne mes propres traits de personnalité et ceux des autres qui m'interpellent
→ identifie les « jeux » et stratégies de communication (conscientes et inconscientes)
→ expérimente des techniques et outils de communication pour gérer les situations difficile

Contenu
La formation combine réflexion sur soi, éclairage théorique et mise en pratique. Des analyses de cas, des échanges et des mises en situation permettent d'explorer concrètement les différentes approches.

- Aperçu des différents types de personnalité et classifications (Lelord et André, préférences jungiennes…)
- Styles de personnalités, stratégies et jeux de communication (Rainer Sachse)
- Attachement comme base sécure et accordage (Bessel Van Der Kolk)
- Techniques de communication (déceler, adapter, stratégies)
- Analyse de cas, échanges et mises en situation

Animation
Tilleux Olivier, docteur en sociologie et comédien, formateur d'adultes et fondateur d'Areal 44 Sàrl

Public cible, nombre de participant·e·s
Toute personne souhaitant mieux comprendre les personnalités et les styles de communication qui peuvent rendre les relations professionnelles difficiles et mieux gérer ces situations.

Limité à 12 personnes

Lieu
Lago Lodge, Uferweg 5, 2560 Bienne, Tél.: 032 331 37 32

Inscription et désistement
Inscription : Pour garantir la planification, inscrivez-vous suffisamment tôt, idéalement avant la date limite de désinscription. Sinon, les inscriptions sont possibles tant que le formulaire d'inscription est ouvert sur notre site web.
Désistement (sans conséquences financières) : jusqu'au **mardi 31 août 2027** au plus tard, à l'adresse suivante : arc@travailsuisse.ch.

Frais
Pour les **membres**, les frais sont pris en charge comme suit :
- **Syna** : 4 jours de cours / an ou 2 jours de cours pour les retraités et les apprentis.
- **transfair** / transfair Poste : 2 jours de cours / an, le même cours ne peut être suivi qu'une seule fois sur une période de trois ans.
- **SCIV** : jusqu'à CHF 450 / an
- **SwissPersona** : jusqu'à CHF 1'000 / an

Ensuite, les frais sont à la charge des participants.

Pour les **non-membres** : 590.- (documentation de cours et repas inclus)