



---

## PROGRAMME DE FORMATION

### E4 – Ennéagramme et Agilité relationnelle

---

#### PUBLIC CONCERNÉ

---

- Toute personne à la recherche d'une meilleure connaissance de soi et des autres et d'une meilleure communication intrapersonnelle.

Cette formation pourra s'adresser tout particulièrement aux personnels RH, thérapeutes ou professionnels dont le métier consiste à être régulièrement dans l'accueil ou la communication avec des patients / clients, nécessitant une bonne compréhension de l'autre et un recul sur sa propre personnalité.

#### PRÉ-REQUIS

---

- M1 – Les bases de l'Ennéagramme ou tout autre formation de base permettant d'avoir une solide connaissance des 9 types de l'Ennéagramme et de connaître son propre type

#### OBJECTIFS

---

- Développer sa capacité à écouter l'autre dans l'échange (verbal et non-verbal)
- S'adapter aux réactions de l'autre et identifier son modèle du monde
- Gérer ses émotions pour rester présent dans l'échange
- Développer sa capacité à réagir rapidement et de manière adaptée en situation de conflit
- Développer sa créativité relationnelle

*Cette formation n'est pas qualifiante/certifiante.*

#### PROGRAMME DÉTAILLÉ

---

##### Journée 1

##### Introduction

- Mise en route du groupe
  - Présentations
  - Recueil des situations de travail proposées par les stagiaires
- Rappel sur les fondamentaux de la communication
  - Composantes de la communication
  - Principes de bases d'une communication constructive

**Echauffement** - Exercices de mobilisation tête – cœur – corps

##### Comprendre le modèle du monde de l'autre grâce aux techniques du théâtre

- Introduction au jeu du comédien : Introspection et interprétation
- Mise en mouvement et déplacement de chaque type
- Exercices d'application : comprendre et interpréter chaque type dans une situation simple

##### Débrief de la journée et partages d'expérience



## Journée 2

**Echauffement** - Exercices de mobilisation tête – cœur – corps

### Construction des saynètes d'étude

- Identification des scenarii possibles et choix du thème de travail par groupe
- Préparation des différentes stratégies d'improvisation par groupe

### Mise en pratique – Gestion de conflit

- Improvisations guidées avec le comédien autour des thèmes de travail identifiés
- Débrief des situations et identification des clefs / ressorts / portes d'entrée possibles dans chaque situation jouée
- Apports théoriques complémentaires

### Conclusion et partage d'expériences

## DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

---

- Apports théoriques et conceptuels (10%)
- Témoignages, exemples et illustrations apportés par les stagiaires (20% du temps)
- Echanges en binômes/groupes réduits et mises en pratique (40% du temps)
- Construction et interprétation de saynètes (30% du temps)
- Support de cours remis à chaque stagiaire

## ÉVALUATION DE LA FORMATION

---

- Evaluation tout au long de la formation au travers des échanges et des situations de jeu
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

## VALIDATION DE LA FORMATION

---

- Evaluation et synthèse des acquis en fin de formation
- Attestation de fin de stage

## MODALITÉS

---

- Durée : 16h au total
- Horaires : 2 journées de 8h
- Lieu : dans les locaux de L'Instant Formation
- Effectif : 6 à 10 personnes
- Date(s) : à consulter sur [www.linstantformation.fr](http://www.linstantformation.fr)
- Inscriptions possibles jusqu'à 48h avant le début de la formation – Sous réserve de places disponibles
- Accessibilité
  - Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.
  - Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrions ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation ou vous orienter si besoin vers les structures spécialisées.



## TARIF

---

- Inscription à titre personnel : 290 € (T.V.A. non applicable) pour les 16h
- Inscription en formation professionnelle continue : 580€ (T.V.A. non applicable) pour les 16h
- Formation Intra : 3 600€ (T.V.A. non applicable – Tarifs hors VHR)

## INTERVENANTS

---

- **Eloïse PETITJEAN**, Formatrice et Thérapeute, diplômée de l'IAE de Paris, MSG - Paris Dauphine, certifiée par le Centre d'Etude de l'Ennéagramme, certifiée par l'École de l'Enfant Intérieur, formé à la connaissance de l'Ennéagramme et à la communication depuis 5 ans.
- **Jonathan SANSOZ**, comédien et artiste de cirque depuis plus de 10 ans, directeur de la compagnie « Horizons Croisés », pratiquant le cirque en entreprise depuis 5 ans. Formé à l'Ennéagramme en 2019.

## CONTACT

---

- Mail : [contact@linstantformation.fr](mailto:contact@linstantformation.fr)
- Site internet : [www.linstantformation.fr](http://www.linstantformation.fr)
- Téléphone : 07 68 58 23 56