Sensibilisation aux clés relationnelles pour les manageur.e.s et salarié.e.s selon l'approche Imago

Programme générique en date du 12 août 2026. Il peut être adapté à vos besoins.

Présentation générale	Acquérir les clés de compréhension des dynamiques relationnelles afin de développer une posture plus consciente, ajustée et constructive dans ses interactions professionnelles. Pendant une journée alternant théorie, ateliers pratiques et réflexivité individuelle et collective, vous allez comprendre se qui se joue dans vos relations au travail. En remettant de la conscience sur vos mécanismes individuels lorsque vous êtes en relation et en mobilisant des outils simples et accessibles, vous allez comprendre comment travailler mieux ensemble au bénéfice de votre équipe (bien être au travail), de la qualité opérationnelle de vos projets et de votre efficacité collective. Cette formation permet de mieux comprendre ce qui se joue dans les interactions entre les personnes, afin de favoriser des relations constructives et des environnements de travail plus sereins et efficients.
Pré-requis	Il n'y a pas de pré-requis pour cette formation.
Objectifs généraux	Appréhender et acquérir les clés de compréhension des enjeux relationnels pour une meilleure communication et une posture professionnelle sereine. Comprendre ce qui se joue pour soi, pour l'autre et pour la relation. Acquérir des outils de facilitation du dialogue en équipe
Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables	À la fin de la formation, les participants seront capables de : Identifier leurs propres fonctionnements relationnels afin de mieux comprendre leurs réactions dans les interactions avec autrui et en collectif. Prendre en compte la vision du monde de l'autre afin de favoriser des échanges apaisés et constructifs. Reconnaître ce qui relève du passé ou de l'émotionnel dans leurs réactions (principe du 90/10) pour ajuster leur posture et prendre conscience de son pouvoir d'agir. Comprendre la notion d'"espace relationnel". Appliquer les clés relationnelles Imago afin de sécuriser et nourrir cet espace au travail. Adopter une communication plus consciente, respectueuse et co-responsable dans leur équipe. Repérer leurs mécanismes internes d'activation et leurs modes de défense. Se situer dans les polarités relationnelles et identifier leurs ressources et limites. Expérimenter l'écoute active, la validation et la curiosité du point de vue de l'autre. Mobiliser des outils concrets pour protéger et nourrir l'espace relationnel.
Public concerné	Cette formation s'adresse à des manageur.e.s, chef.fes de projets, salariés en posture d'encadrement, susceptible de le devenir ou en situation de travailler en équipe.
Modalités d'inscription et délai d'accès	L'inscription se fait directement auprès de la formatrice Des sessions peuvent être mises en place à la demande sous un délai de... Dans le cas d'une prise en charge OPCO, les délais entre la demande d'inscription et le démarrage de la session est alors de 45 jours minimum.
Méthodes mobilisées	Grille d'analyse et d'auto-diagnostic, apports méthodologiques et théoriques, exercices et mises en situation, format participatif et ludique pour favoriser l'ancrage, animation fondée sur les vertus de l'intelligence collective
Ressources pédagogiques	Un support de formation au format numérique est remis au stagiaire Un questionnaire à 3 et 6 mois est réalisé pour ancrer les acquis de la formation.
Modalités d'organisation	La formation est proposée en présentiel, en intra ou inter (Tarif inter-entreprises par stagiaire. Contactez-nous pour un tarif de groupe)
Matériel pédagogique	Les supports de formation et le matériel pédagogique sont fournis par le prestataire. Paperboard et vidéo-projection sont fournis préférentiellement par la structure accueillante

Modalités d'évaluation

Questionnaire d'auto-positionnement, mise en situation, des exercices pratiques, quizz des acquis, échange de pratiques, questionnaire d'auto-évaluation.

Accessibilité des personnes en situation de handicap

L'accessibilité d'un organisme de formation doit répondre au principe d'égalité de traitement vis-à-vis des personnes en situation de handicap, établi par la loi Handicap du 11 février 2005.

Accès aux formations
À chaque personne son projet de formation adapté à ses besoins spécifiques.

Nos formations et les locaux dans lesquels elles se déroulent sont accessibles à toutes et tous.

En cas de besoin spécifique, n'hésitez pas à contacter la référente handicap de Coopaname : Carine Julien / of@coopaname.coop.

Tarif indicatif

Tarif par stagiaire
450 € HT (540 € TTC) Soit 60 € HT (72 € TTC) de l'heure
Tarif pour un groupe d'une même structure
3000 € HT (3600 € TTC) Soit 400 € HT (480 € TTC) de l'heure

Tarif réduit

Tarif par stagiaire
375 € HT (450 € TTC) Soit 50 € HT (60 € TTC) de l'heure
Tarif pour un groupe d'une même structure
2250 € HT (2700 € TTC) Soit 300 € HT (360 € TTC) de l'heure

Durée

7 heures et 30 minutes

Intervenant(e)



Son CV
https://www.linkedin.com/in/aude-justafre/

Site Web
http://www.tissonsnosliens.fr

Aude JUSTAFRE

Consultante - Coaching - Facilitation relationnelle Imago - Médiation

J'accompagne les personnes et les entreprises dans leur développement et celui de leurs missions avec une clé d'entrée : La Relation.

Dans ce contexte je propose des formations en management, capacités à coopérer et capacité à vivre les conflits, afin de favoriser la bonne intégration sur le long terme des transformations que j'accompagne au sein des organisations.

Coach professionnelle et facilitatrice relationnelle, j'ai occupé des postes de management d'équipes ou transverse en stratégie et développement au sein de grandes entreprises et dans l'ESS avec une forte sensibilité aux enjeux de transition environnementale que j'ai également accompagnés dans le cadre de projets internes.

Ses réalisations

- Initiation aux capacités à coopérer selon le corpus de l'Institut des territoires coopératifs (Association de solidarité internationale, Paris)
- Formations aux clés relationnelles (Mission Locale, Périgueux, Association On Purpose, Paris)
- Accompagnement des coopérations (Cabinet médial, Lyon)
- Fresque du climat
- Accompagnement de gouvernances et directions dans des contextes de transitions (Lire à Voix Haute Normandie, Conseillère Ideas)

Contenus

Cette formation d'une journée propose une exploration vécue et progressive des mécanismes relationnels à travers l'approche Imago, à partir d'apports théoriques courts, de mises en situation et d'expérimentations concrètes. Les participants identifient leurs propres modes relationnels, comprennent ce qui se joue dans leurs interactions quotidiennes et repartent avec des clés pratiques immédiatement mobilisables au sein de leur équipe dans leur quotidien de travail. Elle comprend :

Une présentation d'Imago, l'origine et les fondement de la méthode. Des précisions sur les contextes d'application de la méthode.

La présentation des différentes clés relationnelles et leur décryptage, des mises en situation, échanges et retours d'expérience permettant d'intégrer les notions dans la réalité vécue par les participant.e.s.

L'expérimentation de dialogues en binômes, trinômes ou en sous-groupes.

Des temps de réflexion collectives permettant l'intégration des acquis et leur application concrète au quotidien.