

# Méthode de Problem Solving



## Objectifs

- ✓ Comprendre et appliquer la méthode de résolution de problème permettant de transformer un cercle vicieux en cercle vertueux.
- ✓ Apprendre à se servir des injonctions paradoxales



**Publics**

Tout Public



**Prérequis**

Aucun

## 1- Découvrir les principes des solutions tentées

- Les solutions tentées alimentent le problème : schématisation du cercle vicieux
- Le contrôle, l'évitement, la « peur » de déléguer, la procrastination... autant de tentatives de solutions inconscientes à débloquer
- Les modes de communication dysfonctionnels : s'attaquer à la forme et non pas au fond
- Découvrir ses propres mécanismes de solutions tentées au travers de situations réelles jouées et débriefées en atelier

### MISE EN SITUATION :

Atelier d'improvisation mettant en situation les solutions tentées

## 2 – Appliquer de la « Méthode non normative de Résolution de Problèmes »

- Les 3 clés pour passer d'un cercle vicieux à un cercle vertueux :
  - Le lâcher-prise : le contrôle alimente le problème
  - Technique d'auto-résolution de problème
  - La prescription paradoxale

### MISE EN SITUATION :

Atelier d'improvisation :

- Exercices d'improvisation de mise en énergie positive
- Improvisations impliquant : des inversions de rôles, des retournements de situation au regard de la solution tentée vers une autre solution (souvent paradoxale), des exercices permettant la conscientisation de la manière dont on est perçu et dont on perçoit l'autre également.

Conseils et inscription : [contact@sismiik.com](mailto:contact@sismiik.com) - 06 09 74 62 40

**Financement**

Formation éligible aux prises en charge des formations budgets OPCO et CPF (formations certifiantes)



# Inscription à une formation

Par email  
[contact@sismiik.com](mailto:contact@sismiik.com)

Par téléphone  
06 09 74 62 40

## Votre entreprise

Raison sociale de l'entreprise .....

Adresse .....

N° SIRET

N° TVA intracommunautaire

RESPONSABLE DE L'INSCRIPTION  Mme  M.

Prénom ..... Nom .....

Fonction ..... E-mail .....

Téléphone fixe ..... Téléphone mobile .....

## La formation

Nom de la formation : .....

Nombre de stagiaires : .....

## Demande d'éligibilité

Nom de l'OPCO .....

Souhaitez-vous nous confier la relation avec l'OPCO :  Oui  
 Non

Mode de financement souhaité :  Plan de développement des compétences  
 CPF pendant temps de travail  
 CPF hors temps de travail