Les Accords Toltèques comme outil de sérénité au quotidien

Taux de satisfaction : 9/10 – Taux d'abandon : 0%
Taux de réussite au regard de l'atteinte des aptitudes et compétences attendus : 100 %

Conditions de la formation

- **Durée** : 0.5 jour
- **Format** : présentiel
- **Effectif du groupe** : jusqu'à 12 personnes
- **Prix** : à partir de 1500 € HT / jour soit à partir de 750 € HT la demi-journée
- **Délai d'accès** : 1 à 2 mois après la signature du devis

Introduction de la formation

Cette formation propose d'explorer les 5 Accords toltèques et d'apprendre comment ces principes simples, mais puissants, peuvent transformer notre manière de communiquer, de penser et de vivre les situations difficiles, au travail comme dans la vie personnelle.

Public concerné

Cette formation s'adresse à tout public, du secteur privé ou public, en activité professionnelle de préférence, souhaitant se questionner sur ses capacités et technique d'écoute.
AUCUN PRÉREQUIS N'EST NÉCESSAIRE, cependant, un questionnaire de positionnement des attentes, compétences et aptitudes à l'entrée ainsi qu'à la sortie de la formation sera systématiquement proposé aux stagiaires.

Objectifs pédagogiques et aptitudes

A l'issue du programme, les participants seront en mesure de :

1. Comprendre l'origine et le sens des Accords toltèques.
2. Identifier leurs croyances limitantes et leurs effets sur leur vie personnelle et professionnelle.

3. Appliquer chacun des 5 accords au quotidien pour améliorer leurs relations et réduire les tensions.
4. Prendre du recul sur les situations difficiles en diminuant les interprétations et réactions automatiques.
5. Développer une posture plus sereine, constructive et bienveillante, envers soi-même et envers les autres.

Contenu de la formation

Temps clé	Objectifs	Contenus principaux	Compétences à l'issue	Outils
Accueil et introduction	Accueillir les participants, présenter le formateur et énoncer le déroulé de la formation	● Présentation du formateur ● Programme et déroulé de la formation ● Recueil des attentes	Informations, échange	Support Brainstorming
1. Découvrir les Accords toltèques	- Comprendre l'origine du concept - Introduire la notion de croyances limitantes - Identifier sa connaissance initiale du sujet	- Origines culturelles (peuple toltèque) - Notion de croyances limitantes (ex : « je suis inintéressant ») - Présentation des 5 accords de Miguel Ruiz	- Reconnaître ses croyances limitantes - Développer une curiosité envers le modèle	Sondage, apports théoriques courts, exemples du quotidien
2. Accord 1	- Comprendre le pouvoir des mots - Identifier les jugements envers soi ou les autres - Apprendre à filtrer ses paroles	- Rôle de la parole dans nos pensées et relations - Jugements & auto-jugements - Les 3 tamis de Socrate	- Réduire les jugements - Formuler plus clairement et plus respectueusement	Analyse de situations, exercice des 3 tamis

3. Accord 2	- Comprendre la distinction entre soi et la situation - Diminuer l'impact émotionnel des critiques	- Filtres de perception - Distinction comportement / personne - Principe du « Tu tue »	- Prendre du recul - Favoriser des relations apaisées	Exemples, reformulation comportement vs personne
4. Accord 3	- Identifier les interprétations automatiques - Oser poser des questions - Clarifier le besoin d'information	- Mécanismes d'interprétation - Exemple Einstein : « Pose ta question… » - Biais cognitifs liés aux suppositions	- Clarification - Communication efficace	Outil de questionnement, exemples interactifs
5. Accord 4	- Développer l'indulgence envers soi - Comprendre la variabilité du "mieux" - Renforcer la motivation	- Auto-analyse : "Dernière conversation difficile" - Challenge : ne pas réagir / questionner / écouter vraiment	- Intégrer une intention de progression - Développer sa maturité relationnelle	Exercice personnel, partage volontaire, engagement individuel
6. Accord 5	- Développer l'esprit critique sans fermeture - Comprendre ses biais cognitifs - Renforcer l'écoute réelle	- Esprit critique et doutes constructifs - Biais cognitifs (raccourcis, interprétations) - Pratique de l'écoute	- Vérification des perceptions - Meilleure qualité d'écoute	Exemples de biais, grille d'écoute
7. S'approprier les accords	- Identifier un accord prioritaire pour soi - Décider d'un petit pas concret - Visualiser les bénéfices possibles	- Bénéfices attendus (apaisement, relations, recul) - Finalité des accords (citation Miguel Ruiz) - Engagement personnel pour demain	- Auto-réflexion - Application concrète dans la vie de tous les jours	Exercice "mon petit pas", partage de bonnes pratiques

FICHE TECHNIQUE DE FORMATION

Formation – Les Accords Toltèques comme outil de sérénité au quotidien

Dernière màj 10/12/2025

Moyens pédagogiques

Le module s'appuie sur une pédagogie active et participative reposant sur :

1. Apports théoriques vulgarisés
    - Origines des Accords toltèques
    - Définition des croyances limitantes
    - Description détaillée des 5 accords
2. Activités interactives
    - Sondage de positionnement
    - Questionnements ouverts
    - Discussions guidées
    - Exploration de situations vécues
3. Exercices pratiques & introspectifs
    - Analyse de croyances limitantes
    - Application des accords dans des exemples réels
    - Exercice "3 tamis", "Mon petit pas"
4. Outils concrets mobilisables immédiatement
    - Grille de questionnement
    - Relecture des pensées / jugements
    - Reformulation comportement vs personne
    - Outils de clarification et de doute constructif
5. Approche expérientielle & bienveillante
    - Alternance théorie / pratique
    - Exemples du quotidien
    - Cadre sécurisant (non-jugement, respect)
    - Engagement final pour ancrer l'apprentissage

Moyens techniques

Cette formation est réalisée en présentiel devant les stagiaires. Elle nécessite un vidéoprojecteur et un écran, un paperboard et des feutres et une salle assez grande pour 12 personnes.

Évaluation des acquis

Les acquis de la formation sont évalués par des mises en situation pratiques au sein de l'organisme (entreprise ou service public). Les acquis de la formation seront également évalués par un questionnaire de validation des acquis systématiquement envoyé aux stagiaires en sortie de formation.

Accessibilité

En cas de signalement d'une personne en situation de handicap, l'entreprise et la personne sont orientés vers notre référente handicap.
Contact de la référente handicap : Candice WOJAK (06 78 005 03 84 / c.wojak@relyance.fr).
Elle a suivi la formation "Référent Handicap" le 07/02/2024 avec l'organisme TH Conseil.
Notre référente handicap, selon le type de handicap, s'orientera vers l'interlocuteur de l'organisme concerné afin d'adapter les conditions d'accueil et les accès en termes de locaux, et d'adaptation des moyens de la prestation.
En cas d'exécution dans les locaux de l'entreprise demandeuse, les conditions d'accès applicables sont celles de l'entreprise, au même titre que son règlement intérieur.