

L'Analyse Transactionnelle pour de meilleures relations - Niveau 2

INTÉRÊTS DE CETTE FORMATION :

Cette formation de niveau 2 permet de s'entraîner davantage aux relations transactionnelles et d'aborder de nouveaux outils qui peuvent être utilisés dans des situations quotidiennes professionnelles ou/et personnelles. **Nécessité d'avoir suivi préalablement la formation niveau 1.**

OBJECTIFS :

- ✓ Approfondir sa connaissance et sa pratique de l'AT
- ✓ Utiliser l'AT dans une démarche de changement
- ✓ Améliorer ses qualités relationnelles

THÈMES abordés

Aller plus loin dans la notion des transactions

Rappel sur les états du moi, les transactions, les positions de vie, les drivers
 Les contaminations dans les transactions, quels impacts
 Que se passe-t-il lorsque l'Adulte est contaminé par le Parent ou l'Enfant ?
 Comment se décontaminer
 Les transactions : entraînement intensif pour améliorer sa communication
 Comment sortir d'une relation symbiotique

Le besoin de structuration du temps

Les 6 manières possibles d'utiliser son temps
 Combien de temps consacre-t-on à ces 6 formes de structuration du temps
 Quels impacts sur l'activité professionnelle
 Y a-t-il une forme idéale de structuration de son temps ?

La gestion des émotions

Les quatre émotions de base, ce qu'elles apportent
 Les quatre types de réaction émotionnelle :

- la réaction fructueuse,
- les mécanismes d'auto-manipulation :
 - o La collection de timbres,
 - o Le racket
 - o L'élastique

Test : Quelles réactions émotionnelles utilisons-nous le plus souvent ?
 Quelles conséquences pour soi, pour les autres

Les jeux psychologiques

La manipulation de l'autre, inconsciemment, consciemment
 Le triangle dramatique, c'est quoi
 Les mécanismes d'un jeu, bénéfiques, degré de gravité des effets
 Exemples courants de jeux psychologiques dans le milieu professionnel
 Comment déjouer les tentatives de jeu des autres
 Prendre conscience de ses propres tentatives de jeux.

Comment utiliser l'AT dans un contexte de changement

Savoir présenter un changement en utilisant le bon état du moi
 Clés pour conduire le changement en utilisant l'AT
 La démarche des 3 P : Protection, Permission, Puissance

DUREE :
2 jours

FORMULES :
Intra
Formaching

PRIX :
 Nous consulter

PUBLIC :
 Pré requis : avoir suivi AT niveau 1
 Tout public

PARTICIPANTS
 De 1 à 10 pers

PEDAGOGIE
Pratique : 80%
Théorie : 20%

Nombreux
 exercices
 d'entraînement

Mise en pratique à partir de cas concrets vécus en entreprise

Autodiagnostic
 Apports
 méthodologiques
 Conseils pratiques

EVALUATION
 Evaluation à chaud