

S'initier à l'Analyse Transactionnelle – Niveau 1

INTÉRÊTS DE CETTE FORMATION :

Mise au point par Eric Berne, l'Analyse Transactionnelle est un outil d'analyse qui consiste à analyser nos comportements, nos attitudes, nos paroles, nos sentiments et nos réactions par une dizaine de grilles analytiques (Etat du moi, jeux psychologiques, position de vie...) L'Analyse Transactionnelle permet de prendre conscience que lorsque nous nous adressons à l'autre, sa réaction est souvent dépendante de la manière dont nous nous sommes adressé à lui. Cette formation (niveau 1) est destinée à découvrir l'AT et développer une meilleure maîtrise de sa relation avec l'autre.

OBJECTIFS :

- ✓ Développer son potentiel relationnel
- ✓ Comprendre et maîtriser les processus des échanges interpersonnels
- ✓ Identifier les « pièges inconscients » de la relation

THÈMES abordés

Utilité et domaine d'application de l'AT

Les états du moi

Les états parent – adulte – enfant
 L'analyse structurale
 Les dialogues intérieurs
 Savoir utiliser le bon état du moi en fonction de la situation
 Utiliser les états du moi pour résoudre les problèmes
 Les contaminations des états du moi
 Les états du moi dans le management, impacts, effets

Les transactions

Les différentes sortes de transaction
 Les transactions simples, parallèles, croisées
 Les transactions doubles ou duplex
 Gérer les transactions pour mieux communiquer au quotidien

Les positions de vie

Les croyances générales sur soi et sur les autres
 Autodiagnostic sur sa relation à l'autre (OK, NOK)

Les besoins de reconnaissance

Définition
 Les différents types de stimulations – Dévalorisation, survalorisation
 L'économie des signes de reconnaissance
 Les relations de dépendance et d'autonomie : la symbiose

Les scénarios de vie

Les injonctions et les permissions
 Les drivers ou les messages contraignants : Découvrir ses pilotes internes :
 sois parfait, dépêche toi, fais un effort, sois fort, fais plaisir
 Pistes pour répondre à ses drivers
 Les bons comportements qui permettent de diminuer l'impact négatif des drivers

DUREE :
2 jours

FORMULES :
Intra
Formaching
DIF

PRIX :
Nous consulter

PUBLIC :
Tout public

PARTICIPANTS
 De 1 à 10 pers

PEDAGOGIE
 Pratique : 90%
 Théorie : 10%

Nombreux
 exercices
 d'entraînement
 Mise en pratique à
 partir de cas
 concrets vécus en
 entreprise

Autodiagnostic
 Apport théorique

EVALUATION
 Evaluation à chaud

ANIMATEUR
 Hervé Camus
 Christophe Capelle