

## S'initier à l'Analyse Transactionnelle - Niveau 2

### INTÉRÊTS DE CETTE FORMATION :

Pour aller plus loin dans la connaissance de soi et de son mode de relation avec les autres. Cette formation de niveau 2 permettra de s'entraîner davantage de manière concrète 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 AT niveau 1.**

### OBJECTIFS :

- ✓ Approfondir sa connaissance et sa pratique de l'AT
- ✓ Comprendre le lien entre tous les concepts pour mieux les utiliser
- ✓ Utiliser l'AT dans une démarche de changement
- ✓ Améliorer ses qualités relationnelles

### THÈMES abordés

#### Rappel des concepts AT

Les états du moi  
 Les transactions : entraînement intensif pour améliorer sa communication  
 Les positions de vie  
 Les scénarios de vie

#### Le besoin de structuration du temps

Le retrait  
 Le rituel  
 Le passe-temps  
 L'activité  
 L'intimité

#### La gestion des émotions

Les quatre émotions de base  
 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

#### Les jeux psychologiques

Les mécanismes de manipulation d'autrui  
 Le triangle dramatique  
 Des exemples de jeux familiaux  
 Comment déjouer les tentatives de jeu des autres et prendre conscience de ses propres tentatives.

#### La démarche de changement avec l'AT

Clés pour conduire le changement en utilisant l'AT  
 La démarche accompagnée : Protection, Permission, Puissance : 3 P pour grandir et développer l'estime de soi

**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