

Analyse Transactionnelle - Niveau 2

INTÉRÊTS DE CETTE FORMATION :

Après avoir suivi le niveau 1, il apparaît souvent nécessaire d'approfondir sa connaissance et sa pratique de l'Analyse Transactionnelle (AT). 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

L'analyse structurale : contaminations, symbioses
 Les transactions : entraînement intensif pour améliorer sa communication au quotidien et gagner en affirmation de soi
 Les positions de vie
 Les scénarios de vie

Le besoin de structuration du temps

La gestion des émotions

Les quatre émotions de base
 Les quatre types de réaction émotionnelle :

- la réaction fructueuse,
- La collection de timbres,
- L'élastique
- Le racket

Les jeux psychologiques

Définition
 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%

Coaching
 Exercices
 d'entraînement
 Mise en pratique
 Autodiagnostic
 Apport théorique

EVALUATION
 Evaluation à chaud