

# L'analyse transactionnelle pour développer sa performance relationnelle

Communication, développement personnel - 2020



## La formation en résumé

L'Analyse Transactionnelle, outil puissant de communication, permet de mieux comprendre, analyser et désamorcer les situations relationnelles professionnelles conflictuelles

### Objectifs :

- Acquérir une méthode simple et efficace pour mieux gérer ses relations avec les autres
- Apprendre à développer sa capacité d'adaptation et d'intégration dans une équipe de travail

### Participants :

Toute personne désirant accroître son efficacité professionnelle en situation de communication

### Prérequis :

- Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

**1 075 €**

(non assujetti à la TVA sauf formation à Roanne)



2 jours (14 heures)



Appartient au(x) cycle(s) :

Cycle Communication et développement personnel appliqué

## Le programme

### Repérer ce qui se joue dans un échange

- Etablir des relations interprofessionnelles saines et efficaces en fonction de la personnalité de son interlocuteur (où chacun se sent reconnu en développant ses richesses propres)
- Découvrir les états du MOI (Parent, Adulte, Enfant)
- Identifier les différentes transactions : parallèles, croisées, cachées

### Gérer ses relations de travail dans une dynamique saine et positive

- Développer l'enrichissement émotionnel pour développer la confiance et l'initiative chez les autres
- Repérer les signes de reconnaissance, les strokes
- Le positionnement relationnel

### Repérer les dysfonctionnements relationnels

- Diagnostiquer les pièges relationnels et sortir des malentendus qui perturbent les relations
- Identifier les enjeux psychologiques

### Gérer la dimension affective en situation professionnelle

- Clarifier et simplifier les relations professionnelles en mettant entre parenthèse ses sentiments et ses émotions qui polluent parfois les échanges
- S'entraîner à l'assertivité
- Développer la dimension adulte et l'autonomie

### Le contrat-réussite

- Définir son programme-réussite
- Se fixer des objectifs réalistes

## Dates et villes

Lyon - 04 72 53 88 00

- 22/06, 23/06
- 19/10, 20/10

Marseille - 04 91 14 26 90

Sessions à venir - Nous contacter

## Moyens pédagogiques et d'encadrement

### Moyens pédagogiques techniques et d'encadrement

Formation interentreprises avec alternance d'apports théoriques et pratiques. Echanges, analyse de pratiques, mises en situation et mises en pratique, cas réels d'entreprises. Salles de formation équipées pour une pédagogie active

### Suivi de l'exécution et appréciation des résultats

Cette formation donne lieu à une évaluation de satisfaction complétée par les participants et un tour de table collectif avec le formateur. Cette formation donne lieu à une évaluation des acquis uniquement dans le cadre d'une certification. Nombre de stagiaires : 3 à 10. Animateur/formateur : nom et parcours disponibles sur simple demande