

## L'Analyse Transactionnelle pour de meilleures relations – Niveau 1

<p><b>INTÉRÊTS DE CETTE FORMATION :</b>  <i>L'Analyse Transactionnelle est un outil qui permet de prendre conscience que lorsque nous nous adressons à l'autre, sa réaction est souvent liée à la manière dont nous nous sommes adressé à lui.</i></p> <p><b>OBJECTIFS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Développer son potentiel relationnel</li> <li>✓ Comprendre et maîtriser les processus des échanges interpersonnels</li> <li>✓ Identifier les « pièges inconscients » de la relation</li> </ul> <p><b>THÈMES abordés</b></p> <p><b>Utilité et domaine d'application de l'AT</b></p> <p><b>Les états du moi</b>  <i>Test : l'égogramme</i>          Les états parent – adulte – enfant          L'impact de chaque état de moi sur la réaction de l'autre          Savoir utiliser le bon état du moi en fonction de la situation          Les avantages, les limites de chaque état du moi          Les outils qui permettent de repérer facilement l'état du moi de l'autre          Les états du moi dans le management, impacts, effets</p> <p><b>Les transactions</b>          Les transactions simples, parallèles, croisées          Les transactions doubles ou duplex          Comment sortir d'une transaction Parent-Enfant conflictuelle          Savoir utiliser le bon état du moi en fonction de la situation</p> <p><b>Les positions de vie</b>          Les croyances générales sur soi et sur les autres          Autodiagnostic sur sa relation à l'autre (OK, NOK)          L'impact d'une relation « gagnant/perdant » sur l'autre          Comment développer une relation « gagnant/gagnant »</p> <p><b>Les besoins de reconnaissance</b>          Les différents types de stimulations – Dévalorisation, survalorisation          Des signes de reconnaissance bien dosés          Les relations de dépendance et d'autonomie : la symbiose</p> <p><b>Les drivers</b>  <i>Test : Découvrir ses 5 pilotes internes (drivers) :</i>          sois parfait, dépêche toi, fais un effort, sois fort, fais plaisir          Les avantages et les limites de chaque driver          Pistes pour répondre à ses drivers          Les bons comportements qui permettent de diminuer l'impact négatif des drivers</p>	<p><b>DUREE :</b>  <b>2 jours</b></p> <p><b>FORMULES :</b>  <b>Intra</b>  <b>Formaching</b></p> <p><b>PRIX :</b>          Nous consulter</p> <p><b>PUBLIC :</b>          Tout public</p> <p><b>PARTICIPANTS</b>          De 1 à 10 pers</p> <p><b>PEDAGOGIE</b>  <i>Pratique : 80%</i>  <i>Théorie : 20%</i></p> <p>Autodiagnostic          Nombreux exercices d'entraînement</p> <p><b>Mise en pratique à partir de cas concrets vécus en entreprise</b>          Apports méthodologiques</p> <p><b>EVALUATION</b>          Evaluation à chaud</p>	<h1>L'analyse transactionnelle – Niveau 1</h1>
--	---	--