



# Découvrir l'Analyse Transactionnelle

Mieux communiquer dans le travail en déjouant les jeux psychologiques inefficaces

public

Toute personne désireuse de développer l'efficacité de ses relations professionnelles

objectifs

À l'issue de la formation, le stagiaire devra être capable de :

- D'utiliser une grille de lecture et d'analyse des comportements interpersonnels à partir des « positions de vie »
- Comprendre et améliorer son mode de communication à partir de l'expérimentation des « états du moi »
- D'acquiescer un comportement adapté à une situation même si elle paraît bloquée en déjouant les jeux psychologiques (triangle de KARPMAN)



durée

2 jours

pôle  
formation des  
industries technologiques  
CRÉATEUR DE COMPÉTENCES  
BRETAGNE

contenu

## Comprendre les transactions dans lesquelles chacun peut s'investir

- Identifier les états du moi et leur mode de fonctionnement
- Identifier les risques de « contamination » des états du moi
  - illusion, préjugé, exclusion : comment en sortir ?
- Découvrir ses « jeux » favoris et identifier en quoi ils nous entraînent dans une relation de dépendance
  - le triangle de Karpman

- Développer des attitudes valorisantes dans la rencontre avec l'autre :
  - positions de vie
  - expérimentation d'un choix OK/OK dans nos relations (transactions)

## Apprendre à gérer ses émotions et les transformer en outils de communication

- Découvrir les quatre sentiments de base
- Repérer et déjouer les sentiments sources de blocage
  - sentiments racket, timbres, sentiments élastiques
- Investir ses émotions dans une transaction authentique

## Développer de nouveaux comportements Gagnant/Gagnant

- Apprendre à se re-positionner au regard de son « scénario de vie »
  - identifier son plan de vie
  - réagir face à nos réactions habituelles

### démarche pédagogique

Apports théoriques sur les concepts de base de l'Analyse Transactionnelle

Exercices et mises en situation pour expérimenter les outils dans un contexte de bienveillance

Verbalisation des expériences de chacun

Cette formation implique un investissement personnel de chacun

Un stage de niveau 2 est mis en place en fonction de la demande

Nous vous proposons une suite dans le cadre d'un accompagnement sur une journée :

Approfondir les concepts de base de l'Analyse Transactionnelle

Comprendre et déjouer des situations bloquées