

L'analyse transactionnelle pour développer sa performance relationnelle

Communication, développement personnel - 2022

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

1 190 €

(non assujetti à la TVA sauf formation à Roanne)



2 jours (14 heures)



Appartient au(x) cycle(s) :

Cycle Communication

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

- 13/10, 14/10

Moyens pédagogiques et d'encadrement

Moyens pédagogiques et d'encadrement :

Formation interentreprises avec alternance d'apports théoriques et pratiques.

Pédagogie active : Echanges, analyses de pratiques, mises en situation, cas réels d'entreprises

Support de formation remis aux participants.

Groupe de 3 à 12 participants maximum.

Formation animée par un de nos formateurs experts de son domaine et sélectionné selon un processus qualité certifié. Les formateurs sont accompagnés par notre pôle pédagogique intégré « [Agir et Apprendre](#) ». Parcours du formateur disponible sur simple demande.

Suivi et évaluation de la formation :

Les acquis sont évalués en cours et en fin de formation notamment au travers de QCM, mises en situations, mises en pratiques, présentations... Qui feront l'objet d'une analyse/correction et d'un retour du formateur.

Une évaluation de satisfaction est complétée par les participants et un tour de table collectif est réalisé avec le formateur en fin de formation.