

FORMATION « BIEN COMMUNIQUER AVEC L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE »

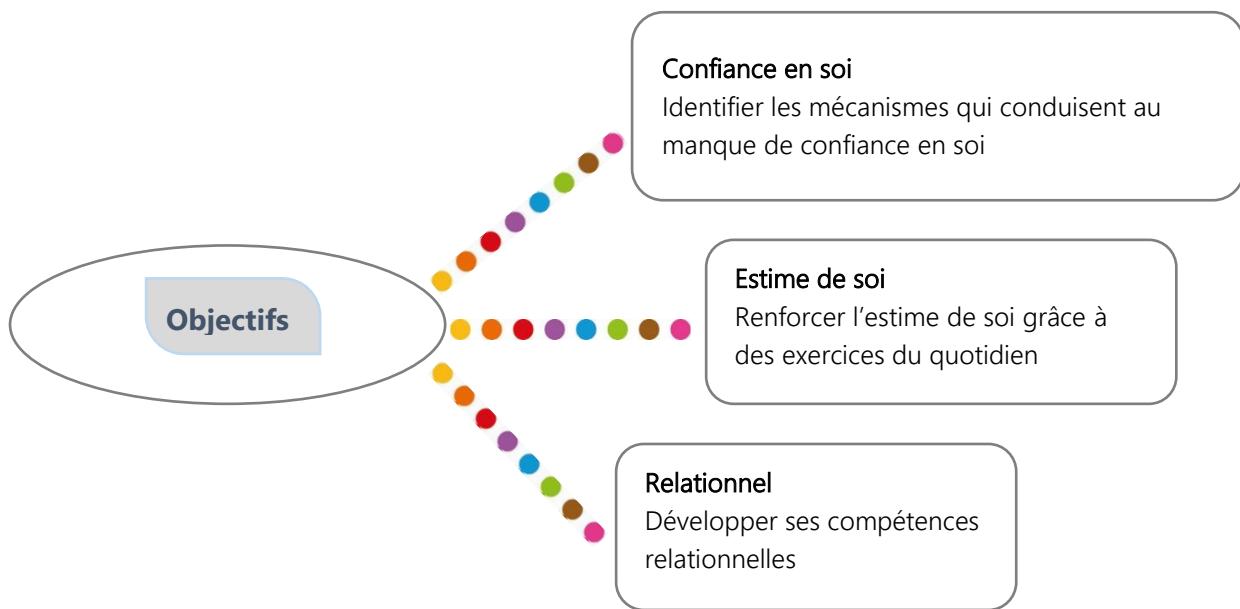
Durée : **7H – 1 jour**

Modalité pédagogique : **Présentiel/distanciel /mixte - 12 stagiaires**

Public : **Toute personne travaillant en équipe**

Prérequis : **Aucun**

↗ Tarif
 ↗ Programmation
[**Nous consulter**](#) / 05 63 40 50 60



Contenu de la formation

Bases de l'intelligence collective et des relations interpersonnelles

- Comprendre les valeurs partagées au sein de l'équipe : qu'est-ce qui nous rassemble ?
- Introduction aux principes de l'analyse transactionnelle
- Les États du Moi (parent, adulte, enfant) et leurs impacts dans les interactions
- Analyse d'expériences professionnelles à la lumière de l'AT. Identification des leviers pour améliorer les interactions dans l'équipe

Bases de la communication positive en situation professionnelle

- Schéma de la communication et de l'AT
- Déetecter et gérer les transactions « croisées » et « ultrasons »
- Observer les signaux verbaux et non verbaux associés aux États du Moi
- Apprendre à identifier les signes de reconnaissance et les renforcer
- Techniques essentielles de l'AT
- Identifier ses drivers (messages contraignants) et leurs impacts sur ses comportements
- Adopter une posture d'adulte pour mieux répondre aux défis émotionnels



S'exprimer avec assertivité et gagner en confiance en soi

- Mettre en pratique les signes de reconnaissance positifs
- Identifier les jeux psychologiques et apprendre à en sortir grâce au triangle dramatique de Karpman
- Renforcer des transactions +/+ pour une collaboration constructive
- Utiliser les outils de l'AT pour renforcer la bienveillance (signes de reconnaissance, autorisations, protection)
- Identifier les messages de parent critique et y répondre avec une posture d'adulte
- Transformer les transactions conflictuelles en opportunités de dialogue assertif

Auto-évaluation et plan d'action

- Où j'en suis avec mon efficacité émotionnelle et mon positionnement
- Analyse des transactions récurrentes dans son contexte professionnel
- Gestion des situations difficiles
- Élaboration d'un plan d'amélioration basé sur l'AT

Pédagogie

Méthode

- Autodiagnostic
- Méthodes d'intelligence collective
- Travaux en sous-groupes
- Discussion
- Jeux de rôles
- Construction d'un plan d'action

Outils

Salle de cours, vidéo projecteur

Validation des acquis et documents délivrés à l'issue de la formation

Les stagiaires sont évalués par la formatrice/le formateur, sur chaque séquence d'apprentissage.
À l'issue, une attestation de fin de formation sera remise à chaque participant.

Le + FORMAFRANCE

Votre Conseiller Technique se tient à votre disposition gratuitement toute l'année afin de répondre à vos questions via assistance@formafrance.fr



Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessibilité physique

- ✓ En INTRA : l'accès à vos personnels en situation de handicap est sous votre responsabilité
- ✓ En INTER : nous vous assurons l'accès à la salle de formation

Accessibilité pédagogique

- ✓ Pratique : nos programmes sont adaptables selon le handicap – nous consulter
- ✓ Théorie : certains handicaps nécessitent la présence d'un accompagnateur -nous consulter pour l'option tarifaire à prévoir

Nous avertir en amont de la formation afin de prévoir les adaptations nécessaires.

Informations pratiques

Recyclage : sur demande

Encadrement : Formateurs et Formatrices Psychologues-psychosociologues, spécialisés en animation de formations sur les dynamiques de groupe, la communication et le développement personnel. Experts en management, intelligence émotionnelle, gestion du stress et gestion des conflits.