


Efficacité professionnelle et personnelle

Découvrir l'Analyse Transactionnelle

Mieux communiquer dans le travail en déjouant les jeux psychologiques inefficaces de la relation interpersonnelle

 **PUBLIC** ▶ Toute personne désireuse de développer l'efficacité de ses relations professionnelles

 **OBJECTIFS** ▶ Découvrir 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 »
Acquérir un comportement adapté à une situation même si elle paraît bloquée, en déjouant les jeux psychologiques (triangle de KARPMAN)

 **DURÉE**
3 jours



 **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 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

DÉMARCHÉ PÉDAGOGIQUE

Apports théoriques sur les concepts de base de l'Analyse Transactionnelle
Exercices et mises en situation pour expérimenter les outils
Verbalisation des expériences de chacun
Ce stage implique un investissement personnel de chacun
Une formation de niveau 2 est mise 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

SERVICE INFOS

02 99 52 54 52 ou 02 96 58 69 86
www.afpi-bretagne.com