

COMMUNIQUER AVEC L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

Pour améliorer la relation interpersonnelle



DUREE

2 jours – 14 heures

OBJECTIFS

- Améliorer ses relations de travail avec l'analyse transactionnelle

COMPETENCES VISEES

- Analyser sa méthode de communication avec les autres
- Etablir des relations positives et constructives
- Prévenir les jeux psychologiques
- Modifier les mécanismes de résistance au changement
- Eviter les conflits

POUR QUI

- Toute personne désireuse d'améliorer sa communication et son rapport aux autres par une meilleure connaissance de soi

PREREQUIS

Aucun

PEDAGOGIE

Pédagogie active, ludique et participative. Alternance d'apports théoriques et d'exercices théâtraux, jeux de rôles pédagogiques avec scénario pour des mises en situations réelles et d'improvisation.

MOYENS D'ENCADREMENT

Formation assurée par un consultant et acteur de théâtre, justifiant d'une expérience professionnelle significative dans son domaine d'intervention doublée d'une expérience de plus de 15 ans en face-à-face pédagogique.

LIVRABLES

Exercices pédagogiques.

DELAIS D'ACCES

Inter : selon calendrier
Intra : en concertation avec l'entreprise

ACCESSIBILITE

Locaux accessibles aux PMR.
Autres handicaps : nous contacter pour mise en place des moyens de compensation.

TARIF

Nous consulter.

PROGRAMME

I. LES DIFFERENTS "ETATS DU MOI"

- Notions de base de l'analyse transactionnelle
- Définition des « Etats du moi »
- Fonctionnement d'une relation

II. SE CONNAITRE, S'AUTO DIAGNOSTIQUER

- Avec quels "états du moi" je communique ?
- Le concept de scénario de vie

III. APPRENDRE A CREER ET DEVELOPPER DES TRANSACTIONS POSITIVES

- Identifier les différents modes de relations interpersonnelles
- Repérer les scénarios de vie de ses interlocuteurs

IV. IDENTIFIER ET MAITRISER LES CHANGEMENTS DE SES MECANISMES DE RESISTANCE

- Les comportements observables de ces mécanismes
- Comprendre pourquoi ces mécanismes se mettent en place

V. DESAMORCER LES SIGNES DE TENSION ET LES CONFLITS

- Les causes des jeux psychologiques
- Le triangle dramatique (le triangle de Karpman)
- Les méthodes pour sortir des jeux psychologiques

VI. S'AUTORISER LE CHANGEMENT

- Apprendre à se responsabiliser
- Déterminer les limites aux changements
- Définir des objectifs réalistes

LES PLUS PEDAGOGIQUES

- Une grande partie de la formation est dédiée aux exercices mettant en évidence différentes situations afin de proposer des solutions concrètes en réponse à la problématique de chacun.
- Exercices de communication, d'échange et d'écoute, visant à acquérir de nouveaux réflexes pour des relations saines et constructives.
- Débats, échanges et débriefing des vidéos des mises en situations représentant la réalité professionnelle des stagiaires.
- Les stagiaires repartent avec de vrais outils, conseils et axes de progressions personnalisés.

EVALUATION

Questionnaire de positionnement.

Evaluation formative.

Evaluation de la satisfaction vis-à-vis du contenu de la formation, de son déroulement, de la prestation du formateur.

VALIDATION

Attestation de fin de formation.



Outremer Formation



0692 66 46 45



contact@outremerformation.com



outremerformation.com