

# DEVELOPPER SA COMMUNICATION AVEC LES OUTILS DE L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

Quelles que soient les situations professionnelles que l'on peut rencontrer, la qualité des relations et de la communication interpersonnelle est essentielle pour établir des échanges constructifs. Une formation aux principaux concepts de l'Analyse Transactionnelle vous donnera des outils pour développer une meilleure connaissance de vous-même et des autres, et gagner ainsi en confort dans vos relations et en efficacité dans votre communication interpersonnelle.

## PROGRAMME DE LA FORMATION

2 jours



**16-17 mai 2022**  
**9h30 - 17h00**



**IRA de Nantes**



**Maryse FORT, ATLAN CONSEIL**



### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ Comprendre son mode de fonctionnement et celui des autres selon le modèle de l'Analyse Transactionnelle
- ✓ Identifier les éléments qui facilitent ou bloquent la communication
- ✓ Comprendre le mécanisme des jeux psychologiques
- ✓ Savoir les repérer en situation professionnelle et y mettre un terme
- ✓ Acquérir des techniques pour donner des signes de reconnaissance constructifs



### PUBLICS

Tout agent de catégorie B ou A qui souhaite améliorer ses compétences en communication interpersonnelle et ses relations dans son travail



### PREREQUIS

- ✓ Pas de prérequis



### METHODES PEDAGOGIQUES

- ✓ Apports théoriques
- ✓ Méthode participative

### 1 – COMPRENDRE LES CONCEPTS DE BASE DE L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

- Les principes de l'analyse transactionnelle
- La définition des Etats du moi et leur analyse fonctionnelle
- Les comportements de chaque Etat du moi

### 2- MIEUX COMMUNIQUER AVEC L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

- Les fondamentaux de la communication
- Les positions de vie
- La communication : un échange de transactions
- L'art de choisir des messages engageants
- Les 3 principales transactions

### 3-REPERER LES JEUX PSYCHOLOGIQUES :

- Le rôle essentiel des signes de reconnaissance ou « strokes »
- Le jeu psychologique et sa dynamique
- Le « triangle dramatique de Karpman
- Comment sortir d'un triangle dramatique

### 4- DONNER DES SIGNES DE RECONNAISSANCE CONSTRUCTIFS

- Le feedback, outil indispensable pour donner des signes de reconnaissance
- Donner du feedback positif et constructif
- Savoir adresser une critique constructive