

Améliorer ses relations par l'analyse transactionnelle

 1 journée / 6 heures

 Pré-requis : aucun

Pédagogie

Approche théorique, étude de cas, échange de bonnes pratiques

Public visé (10 à 15 participants)

En groupe, élus locaux, collaborateurs d'élus locaux

Acquis recherchés

Interagir avec les autres





Développer la communication interpersonnelle

OBJECTIFS DE LA FORMATION




- Mieux se comprendre et décoder les relations interpersonnelles, favoriser la construction de relations dynamiques, efficaces et positives avec les autres
- Appréhender positivement et d'améliorer ses relations difficiles
- Un égogramme sera effectué durant la première séance et fera l'objet de feedback et d'exercices

CONTENU PÉDAGOGIQUE







Séquence 1 : Origines et fondamentaux de l'Analyse Transactionnelle

-  Origine et histoire de l'Analyse Transactionnelle
-  Les fondamentaux de l'Analyse Transactionnelle
-  Exercice : votre Egogramme
-  Liens utiles et lectures

Séquence 2 : Concepts de base de l'Analyse Transactionnelle

-  Les Etats du Moi
-  Les Transactions
-  Exercices et mises en application

Séquence 3 : Jeux Psychologiques : Comprendre et Sortir du Jeu

-  Comprendre et sortir des jeux psychologiques
-  Jeux psychologiques initiés à partir de la position de VICTIME
-  Jeux psychologiques initiés à partir de la position de SAUVEUR
-  Jeux psychologiques initiés à partir de la position de BOURREAU
-  Exercice
-  Liens utiles et lectures