RebooT
par Dulytech

Formation « Appliquer l'analyse transactionnelle pour améliorer la qualité de ses relations »

La qualité de nos relations professionnelles et personnelles repose largement sur notre capacité à communiquer de manière efficace et à comprendre les dynamiques interpersonnelles. Cette formation pratique et interactive de 3 jours propose d'explorer les principes de l'Analyse Transactionnelle comme outil puissant pour améliorer la qualité de vos interactions. En apprenant à reconnaître et à utiliser les différents états du Moi, les transactions et les jeux psychologiques, vous serez en mesure de cultiver des relations plus authentiques et gérer les conflits.

PROGRAMME

1/ Assimiler les enseignements de l'Analyse Transactionnelle

- Acquérir les fondamentaux de l'Analyse Transactionnelle
- Comprendre le concept du scénario de vie

2/ Identifier sa manière de communiquer avec autrui

- Explorer les dominantes de la personnalité à travers le modèle des "états du moi"
- Développer ses états du moi positifs pour une communication efficace
- Reconnaître les états du moi de son interlocuteur
- Comprendre l'influence des positions de vie sur les comportement

3/ Bâtir des relations positives

- Optimiser sa communication grâce aux transactions
- Définir les signes de reconnaissance et en identifier les origines
- Explorer l'échange des signes de reconnaissance dans le contexte professionnel
- Structurer le temps pour maximiser les interactions relationnelles

4/ Reconnaître et ajuster les mécanismes de résistance au changement

- Explorer les douze injonctions et des permissions associées.
- Analyse des messages contraignants : bénéfices, limites et moyens de les surmonter.
- Étude de la perception du changement et de ses filtres.
- Gestion des émotions parasites liées au changement.
- Utilisation du tableau des méconnaissances pour identifier les obstacles au changement.

MAJ : 03.01.2025

Numéro de déclaration d'activité

11922694792

Durée : 3 jours - 21 heures | **Code : AT02**

Prix : 1950 euros HT

Horaires

- 9h30-13h/14h-17h30

Objectifs

- Examiner sa manière de communiquer avec les autres
- Cultiver des interactions positives dans la communication interpersonnelle.
- Anticiper les jeux psychologiques.
- Adapter les schémas de résistance au changement.
- Prévenir les situations conflictuelles.

Prérequis

- Aucun

Public concerné

- Tout public

Dates Interentreprises

délai d'entrée : sans
Paris et à distance : 18/11/2026 - 19/01/2027 - 20/04/2027 - 20/07/2027 - 19/10/2027

RebooT
par Dulytech

5/ Désamorcer les tensions menant au conflit

- Les jeux psychologiques : origines et facteurs déclencheurs
- Analyse du triangle dramatique
- Les méthodes pour désamorcer les jeux psychologiques

6/ S'engager dans la voie du succès

- Adopter une attitude responsable face au changement
- Comprendre les critères de l'autonomie
- Établir un "contrat" comportant des objectifs concrets, réalistes et acceptables pour soi et les autres

A distance :05/03/2025 - 04/06/2025 - 17/09/2025 - 19/11/2025

Modalité d'évaluations

- L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation au travers d'exercices à réaliser , de mises en situation et de QCM. Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Certificat de stage

- Un certificat de fin stage est remis au participant

Compétences du formateur

- Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque formation qu'ils animent. Ils ont majoritairement cinq à dix années d'expérience dans leur domaine de compétences et ont une grande pratique en entreprise

Moyens pédagogiques et techniques

60% pratique et 40% théorique
- Exposés théoriques
- Exercices individuels et collectifs

Les supports pédagogiques sont remis au format électronique aux participants. Ce support est projeté via un vidéo projecteur afin d'animer la formation.Des exercices d'application ou études de cas sont prévus afin de valider les acquis des stagiaires.

Accès handicap

- Oui, consultez notre référent interne houily@reboot-training.fr

Modalités de suivi de l'exécution

- Contrôle systématique des présences par demi-journée
- Attestation de présence remis à chaque participant

Moyens d'accompagnement

-8 personnes maximum, formation animée par un formateur expert sur le sujet.

Mise en situation : Pédagogie active et participative.
Apport théorique et méthodologique.
Etude de cas.

Nature des travaux demandés au stagiaire

- Un exercice est réalisé par le participant à la fin de chaque chapitre. Le participant dispose de 20 min avant de passer à la correction avec le formateur.

Modalités techniques en cas de problèmes

- Les connexions et installations d'outil peuvent être testées en amont de la formation avec le formateur et les stagiaires ou le donneur d'ordre.
Ce test permet d'éviter tout accident technique lié aux outils de connexion à distance.
Le formateur prend la main sur le poste du participant en cas de difficulté durant la formation.
Dans le cadre d'une formation à distance, le lien de connexion est envoyé 2 semaines avant le début de la formation
Pour avoir une assistance, contacter nous : houily@reboot-training.fr - 0614928564 (réponse en moins de 24 heures)

NOUS CONTACTER

Reboot
35 rue Pierre Brossolette
92130 Issy-les-Moulineaux
Tel : 06 14 92 85 64
www.reboot-training.fr