



no limit
development

Développement Personnel, Coaching,
Formation: PCM, PNL, AT....

Introduction à l'Analyse Transactionnelle



Révélateur de ressources

Coaching – Formation – Consulting

Construire des relations dynamiques avec les autres

Introduction à l'Analyse Transactionnelle

“Ce qui se passe dans l'intervalle, entre bonjour et au revoir, relève d'une théorie spécifique de la personnalité et de la dynamique de groupe, qui est aussi une méthode thérapeutique, connue sous le nom d'analyse transactionnelle”. (Eric Berne - Que dites-vous après avoir dit Bonjour ?)

Objectifs

- Mieux décoder les relations interpersonnelles.
- Construire des relations dynamiques, efficaces et positives avec les autres.
- Améliorer les relations difficiles.
- Avoir une vue d'ensemble sur l'analyse transactionnelle (historique, philosophie, objectifs, domaines d'application).

Public concerné

Toute personne désirant avoir un aperçu général de l'analyse transactionnelle et de ses applications à la vie personnelle, familiale et sociale

Contenus

- Présentation de l'analyse transactionnelle (définition, philosophie, aspects contractuels, domaines d'application)
- Historique
- Etats du moi (structure de la personne et modes de fonctionnement)
- Transactions (les façons de communiquer - les interactions)
- Signes de reconnaissance (messages verbaux et non verbaux, manifestant à l'autre attention et intérêt)
- Structuration du temps (nos modes d'utilisation du temps)
- Méconnaissances (comment nous réagissons et agissons face aux problèmes que nous rencontrons)
- Jeux psychologiques (comment les relations peuvent devenir conflictuelles et difficiles à gérer - pourquoi ? - que faire ?)
- Sentiments parasites et timbres (les émotions non authentiques, les ressentiments)
- Le scénario (comment, dès la plus jeune enfance, nous construisons notre plan de vie)
- Positions de vie (l'estime de soi, celle que nous portons aux autres)

Méthodes

Apports d'informations et échanges avec le groupe. Des exemples concrets et des exercices pratiques permettent d'illustrer certaines notions et d'en faciliter l'approche.

Informations Générales

- **Durée** : 2 jours
- **Pour tout renseignement** :

contactez-nous au : 06 16 26 74 26 nolimitdevlpt@gmail.com