



2
Jours

L'Analyse Transactionnelle - Perfectionnement

dans COMMUNICATION ORALE - COMMUNICATION ORALE / Réf : EFF-COR-23

Objectifs de la formation

- Comprendre les fondamentaux de l'analyse transactionnelle
- Identifier les types de transactions dans les interactions de travail
- Améliorer la communication et la coopération en utilisant l'AT
- Résoudre les conflits et gérer le stress grâce à l'AT

Programme de la formation

Jour 1 - Matin

Expliquer les principes de l'analyse transactionnelle

- Introduction à l'analyse transactionnelle : Origine et principes
- Les états du moi : Parent, Adulte, Enfant
- Les transactions : Complémentaire, Croisée, et Duplex
- Les signes de reconnaissance et le concept de "strokes"

Jour 1 - Après-midi

Identifier les états du moi et les transactions dans les interactions quotidiennes

- Exemples pratiques et analyse des états du moi
- Comment reconnaître les différentes transactions
- Décoder les signes de reconnaissance et leur influence sur les relations

Jour 2 - Matin

Appliquer l'analyse transactionnelle pour améliorer la communication et la coopération



- Techniques de communication basées sur l'AT
- Utiliser l'AT pour améliorer la coopération au sein de l'équipe
- L'AT pour stimuler les signes de reconnaissance positifs et réduire les signes négatifs

Jour 2 - Après-midi

Utiliser l'analyse transactionnelle pour résoudre les conflits et gérer les situations stressantes

- L'AT et la résolution de conflits : Identifier et briser les "jeux psychologiques"
- Utiliser l'AT pour gérer le stress et les situations difficiles
- Techniques pour passer d'un état du moi à un autre pour gérer les conflits

Pré-requis

Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre cette formation

Public cible

Managers, employés, professionnels des ressources humaines, coachs et consultants intéressés à améliorer leurs relations de travail et leur communication professionnelle

Pédagogie

Méthodes pédagogiques

- Les concepts, outils, méthodes seront transmis au travers de présentations théoriques
- Pour s'assurer de la bonne assimilation des savoirs, le formateur proposera des études de cas pratiques issues ou inspirées des situations des apprenants
- Des ateliers collaboratifs en sous-groupes (workshop) pourront être mis en place afin de faciliter l'acquisition des connaissances

Modalités d'évaluation



- Les acquis des participants seront mesurés tout au long de la session de formation
- L'évaluation privilégiera la réalisation de cas pratiques corrigés
- Elle pourra également prendre l'aspect d'un QCM ou d'un quiz
- Enfin la bonne acquisition des savoirs pourra être vérifiée par la mise en place de jeux de rôles évalués avec retours du formateur
- Une attestation de formation reprenant l'ensemble des objectifs pédagogiques sera délivrée à chaque participant à l'issue de la formation

