

SE FORMER AUX GRANDES APPROCHES RELATIONNELLES

Se former aux grandes approches d'accompagnement

SENSIBILISATION : MIEUX COMMUNIQUER AVEC L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

PUBLICS

- Tout professionnel souhaitant disposer d'outils de communication en Analyse Transactionnelle en lien avec sa fonction
- Toute personne en reconversion, souhaitant découvrir les outils de l'Analyse Transactionnelle en lien avec un projet défini

OBJECTIFS

Cette formation permet de découvrir et de se familiariser avec les grands concepts de l'AT dans l'objectif de développer des capacités d'analyse des situations et des capacités relationnelles.

- Identifier les modes de réactions préférentiels dans la relation à soi et aux autres
- Comprendre ce qui facilite ou parasite la communication
- Découvrir les motivations (conscientes ou non) à entrer en relation
- Éclairer les connexions entre la manière d'être aujourd'hui et l'histoire personnelle
- Décoder les schémas relationnels insatisfaisants ; comprendre leur origine scénarique afin de s'en dégager
- Développer la capacité à se positionner de manière constructive dans la relation
- Explorer d'autres comportements et développer de nouvelles ressources
- Renforcer les capacités d'analyse, d'action et de décision

CONTENU

Les concepts de l'Analyse Transactionnelle :

- Les états du moi
- Les transactions
- Les jeux psychologiques
- Les soifs fondamentales et les signes de reconnaissance
- Les sentiments et leur fonction
- Le scénario de vie...

Les exercices et les mises en situation permettent une intégration des apports théoriques.

La participation à cette formation de 4 jours permet d'accéder au Cycle approfondi d'AT.

28h – 4 jours