



## Analyse Transactionnelle & Connaissance de Soi

### Objectifs

- Découvrir les Principes Fondamentaux de l'Analyse Transactionnelle.
- S'approprier les différents outils et concepts.
- Cultiver de bonnes relations interpersonnelles dans le travail.

### Méthodes Pédagogiques

- Apports Théoriques & Pratiques
- Partages d'Expériences & Interactivité
- Engagements & Plan d'Actions
- Évaluation des Acquis via un Questionnaire Amont/Aval & des Tests - Quiz - Ateliers

### Public

Formation dédiée aux personnes qui souhaitent valoriser leurs compétences et leurs parcours.

Aucun prérequis

**Durée** - Module de 2 jours en présentiel

Modalités d'accès - Inscription 20 jours avant

**Aix-en-Provence** ► 16.17 Décembre 2021

**Avignon** ► 16.17 Juin 2022

### Tarification / Net de TVA

**Intra** - 890€/jour | **Inter** - 445€/jour

contact@l-mahdi.com

[www.lm-formation-coaching.com](http://www.lm-formation-coaching.com)

La connaissance de soi et de l'autre pour de meilleures relations... c'est ce à quoi l'Analyse Transactionnelle nous invite ! Une bonne estime de soi, une capacité à cultiver des relations saines sont des atouts personnels et professionnels indispensables pour tout individu. L'Analyse Transactionnelle apporte un éclairage intéressant sur ce qui est en jeu en nous et dans nos relations.

### Au Programme

#### Découvrir les Principes Fondamentaux de l'Analyse Transactionnelle

- La Structure de la Personnalité et les 3 Etats du moi ↪ « P-A-E ».
- La description et fonctionnement du « P-A-E » ↪ Parent-Adulte-Enfant.
- Les besoins humains, physiologiques et psychologiques.
- Le scénario et les positions de vie.
- Les « injonctions parentales », les « messages contraignants » et les impacts
- Les contaminations ↪ Préjugés, illusions.
- Les sentiments parasites-rackets ↪ Refoulement de nos émotions de base
- Les masques ↪ Dissimulation des émotions.
- Les « dossiers » ou « collections de timbres » ↪ Accumulation de ressentiments, rancœurs.
- Les transactions et leurs différents types ↪ Simples, parallèles, croisées, cachées, à double-fond...
- Le « Triangle Dramatique » ↪ Persécuteur-Victime-Sauveteur.
- Les « Jeux Psychologiques » négatifs et les comportements toxiques.
- La recherche du rapport « gagnant-gagnant ».

#### S'approprier les différents outils et concepts

- Le Test de l'Egogramme.
- Les « micro-pas » pour gagner en Position +++.

#### Cultiver de bonnes Relations Interpersonnelles dans le travail

- Les règles d'or de la Communication Positive.
- L'Assertivité, posture de juste affirmation de soi, de maturité.

Devenez vraiment « QUI » vous êtes ... en déployant le meilleur de Vous !