

NOUVEAU - Analyse transactionnelle



14 h

Objectifs

L'analyse transactionnelle est un outil puissant de compréhension des interactions humaines. Cette formation de deux jours vous permettra d'explorer les concepts fondamentaux de l'Analyse Transactionnelle : les états du moi, l'analyse des transactions, les jeux psychologiques et les scénarios de vie. Vous apprendrez à reconnaître les mécanismes inconscients qui influencent la communication et à développer des relations plus efficaces et équilibrées.

Introduction à l'analyse transactionnelle

- Son créateur : Eric Berne et l'histoire de l'AT
- Définition et champs d'application de l'Analyse Transactionnelle

Comprendre les états du moi

- Les trois états du moi : Parent, Adulte, Enfant
- Reconnaître les états du moi chez soi et chez les autres
- L'égogramme : identifier son propre fonctionnement

Les interactions et les jeux psychologiques

- Analyse des transactions : complémentaires, croisées, cachées
- Les signes de reconnaissance et leur impact sur les relations
- Les strokes : comprendre et utiliser les marques de reconnaissance

Les scénarios et stratégies relationnelles

- Les jeux psychologiques et leur influence sur nos comportements
- Le triangle dramatique : bourreau, sauveur, victime
- Les scénarios de vie : croyances et schémas répétitifs

Développer des relations plus saines

- Les positions de vie et leur impact sur la communication
- Les drivers : ces injonctions inconscientes qui nous influencent
- La collection de timbres : accumulation et gestion des émotions

Informations pratiques

> **Droit d'inscription**

> **Certificat - Attestation**
Attestation de participation

> **Aides sectorielles à la formation**

Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle ? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<http://www.formation-continue.be/vpage-1195-2-Fonds-sectoriels-de-formation>)

