

AVOIR DES RELATIONS DE TRAVAIL EFFICACES GRÂCE À L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE : LES FONDAMENTAUX

DP06

3 jours (21h) 1 990,00 €^{HT}

Objectifs

Acquérir les outils spécifiques de l'analyse transactionnelle et les appliquer aux relations humaines dans l'entreprise • Renforcer positivement les relations de travail • Enrichir les relations professionnelles en tenant compte des capacités et du sens de l'initiative de chacun

Profil Stagiaire(s)

Cette formation Développement Personnel s'adresse à toute personne souhaitant appliquer les fondamentaux de l'analyse transactionnelle

Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Profil Animateur(s)

cette formation Développement Personnel est animée par un expert en communication



PROGRAMME

Mieux se connaître avec la structure de notre personnalité et son fonctionnement

Les 3 états du moi : Parent - Adulte - Enfant (P-A-E)
Les sous-états du moi et les 5 états du moi positif

Développer des " transactions " positives avec les autres

Les différents types de transactions : complémentaires, croisées, cachées
Établir des " transactions " efficaces pour une communication efficace
Auto-diagnostic à partir du système P-A-E
Test et détermination d'un diagramme personnel : égogramme
Que changer, à partir de quel état du moi ?
Comprendre

Les 4 " positions de vie "

Base de la dynamique professionnelle : attitude gagnante ou perdante
Position fondamentale et position en cas de conflit ou de stress

Gestion des signes de reconnaissance

Les différents types de signes de reconnaissance : effets sur soi, sur la relation
Apprendre à les gérer

Structuration de son temps

Les 6 manières de structurer son temps
Les types de relations interpersonnelles qui en découlent

Identifier et désamorcer les " jeux "

Les " jeux " ou relations piégées, manipulatrices, sources de conflits
Les " jeux " les plus fréquemment rencontrés
Les désamorcer pour établir des relations plus saines

Influence des messages contraignants dans la relation à l'autre

Identifier les messages contraignants : fais des efforts, fais plaisir, sois parfait, dépêche-toi, sois fort
Effets poduits dans les relations au sein de l'entreprise

Analyse de situations professionnelles, détermination de nouveaux objectifs personnels

Contactez-nous

Conseiller formation
09 88 66 10 00
inscriptions@demos.fr

Nos sessions

13 - 15 mars 2024 : Paris

19 - 21 juin 2024 : A Distance

9 - 11 sept. 2024 : Paris

13 - 15 nov. 2024 : A Distance

AVOIR DES RELATIONS DE TRAVAIL EFFICACES GRÂCE À L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE : LES FONDAMENTAUX

DP06

3 jours (21h) 1 990,00 €^{HT}

Compléter la formation avec les modules e-learning offerts :

- s'exprimer avec assertivité : féliciter et critiquer
- s'exprimer avec assertivité : méthode DESC

Méthodes pédagogiques & Evaluation

Accès pendant un an à un espace e-learning dédié, permettant de réviser et de compléter la formation communication

Les sessions "A distance" sont réalisées avec l'outil de visioconférence Teams, permettant au formateur d'adapter sa pédagogie.

Suivi & Evaluation

Pour assurer un suivi individuel, Demos a mis en place 2 types d'évaluation :

Une évaluation de compétences en ligne en début et en fin de formation qui peut prendre différentes formes selon le contenu de la formation suivie : Tests d'évaluation des acquis, cas pratiques, mises en situation, soutenance devant un jury pour les formations à finalité certifiante.

Une évaluation de la satisfaction de chaque stagiaire est réalisée en ligne. Cette évaluation est complétée par l'appréciation du formateur à l'issue de chaque session.

Ressources pédagogiques

Support de formation, exercices...

Moyens techniques

Nos centres de formation DEMOS, accessibles aux personnes à mobilité réduite, sont tous équipés :

- Salles de formation lumineuses, spacieuses, design, ergonomiques, mobiles et équipées d'écrans plasma, de PC portables/fixes si nécessaire à la formation suivie
- Accès au wifi haut débit sur l'ensemble des lieux
- Espace de colearning et webcorners
- Cafés, collations et rafraîchissement sont offerts

Les sessions "A distance" sont réalisées avec l'outil de visioconférence Teams, permettant au formateur d'adapter sa pédagogie.

En complément

Avant cette formation vous pouvez suivre :

- PNL : observer différemment et mieux communiquer (niveau 1)