

## Introduction à L'Analyse Transactionnelle

**Durée** : 3 jours (21h)

**Date** : sur demande

**Prix inter** : EUR 1.725 net de TVA /personne

**Prix intra** : sur demande (4-12 personnes)

### PRÉSENTATION

L'Analyse Transactionnelle (A.T.) est une théorie de la personnalité et une approche constructive visant au développement psychologique de la personne. Elle fut présentée par le médecin psychiatre Eric Berne (1956). Berne a légué une méthode basée sur des recherches théoriques et des activités thérapeutiques de terrain aux niveaux individuel et de groupe. Citoyen du monde, il a amplement voyagé pour comparer les comportements selon les cultures et y déceler des processus similaires. En Californie, il ouvrit une école de praticiens, expliquant que toute transformation psychologique relève de la pratique qui sait où agir dans la dynamique du relationnel. L'A.T. fait partie depuis lors des grandes méthodes d'amélioration psycho-sociale prouvées et applicables à tous métiers où la relation humaine est centrale.

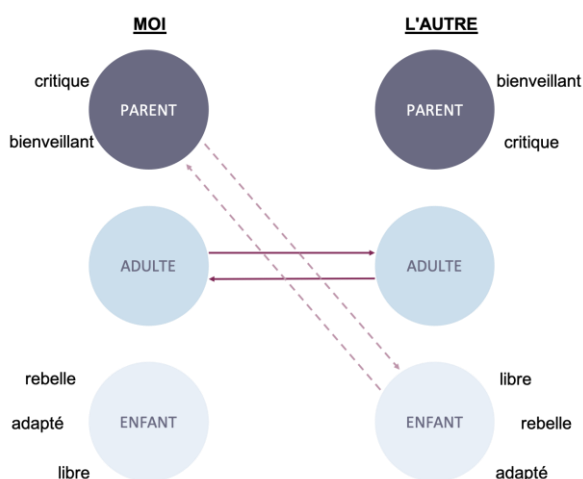
La clef de voûte de l'A.T. est la représentation triadique des états du « moi ». La prise de conscience de ces états et de leurs transactions réciproques internes (avec soi-même) et externes (avec l'autre) permet une transformation volontaire et dirigée par l'individu. Des répercussions sociales positives en découlent.

### PUBLIC & PRÉREQUIS

Tous publics  
Aucun prérequis

### OBJECTIFS

- Comprendre la construction du « soi »
- Appréhender la multiplicité de dynamiques dans le relationnel
- Voir où et comment intervenir pour construire des relations saines
- Appliquer ces pratiques dans le monde complexe et multi-dimensionnel du travail (clients, collègues, hiérarchies...)
- Développer ses propres stratégies constructives
- Redresser une relation professionnelle sous-optimale
- Aider les autres à construire des relations humaines saines dans le contexte du travail.



# Introduction à L'Analyse Transactionnelle

## PROGRAMME

- Antécédents à Eric Berne
- Travaux et lègues d'Eric Berne et après lui
- Psychiatrie, psychologie et thérapie en version simplifiée
- Les états du moi, triade et systémique
- Les transactions entre les états
- Structuration, fonctionnalité et dynamiques
- Les jeux psychologiques joués par les personnes
- Les scénarios de vie
- Le contrat de changement
- La distance (proximité, éloignement)
- La nature et l'expression des besoins
- La thérapie brève : la transformation profonde « en passant avec légèreté »
- Les savoirs, savoirs-faire et savoirs-être selon l'A.T.
- L'application au monde du travail
- Équilibre entre tâches et personnes, rendement et développement
- Boîte à outils et application en simulations

## MÉTHODES & ÉVALUATION

Alternance d'apports théoriques, de jeux de rôles et d'exercices

### Évaluation de la satisfaction :

- Évaluation à chaud
- Évaluation à froid

### Évaluation des acquis :

- Auto-diagnostic
- Quizz/questionnaire en fin de formation

**Sanction** : attestation de formation

## FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- La gestion des conflits
- La programmation neurolinguistique
- La communication non-violente

Pour les **personnes en situation de handicap** (PSH), l'organisme s'engage à fournir une salle conforme aux normes d'accessibilité.

### CONTACTEZ-NOUS

[contact@eurobogen.com](mailto:contact@eurobogen.com)

[www.eurobogen.com](http://www.eurobogen.com)

(+33) 3 88 62 37 24