

# L'analyse transactionnelle

## Objectif

Apprendre à appliquer un certain comportement ou un certain mode de vie pour développer le bien-être et améliorer son efficacité.

## Intervention

Possibilité de réaliser la formation à distance par accès gratuit à la visioconférence.  
Formation en intra-entreprise ou en inter-entreprise, en groupe ou individuellement.

## Public

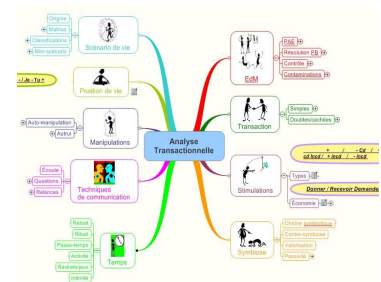
Tout public.

## Durée et lieu

Formation de 2 jours - Paris - Province et étranger (devis sur demande)

## Programme

1. les trois états du moi :
  - \* l'état enfant
  - \* l'état adulte
  - \* l'état parent
2. les interactions sociales: les « transactions »
  - \* les transactions parallèles
  - \* les transactions complémentaires
  - \* les transactions croisées: sources de conflits
  - \* les transactions à double fond, les stratagèmes, etc
3. les positions de vie et scénarii de vie
  - \* se situer face à soi même et face aux autres
  - \* découvrir sa personnalité, prendre conscience de ses décisions profondes
4. développement personnel
  - \* gestion du stress
  - \* prise de conscience du soi



## Outils et moyens pédagogiques

Travail en groupe sur le vécu des participants, études de cas, et exercices pratiques pour développer l'écoute active, avec mises en situation. Travail avec vidéo. Remise dossier et attestation de participation au stage.