



alfa
conseil & créativité

PROGRAMME DE FORMATION

**Construire des relations professionnelles
efficaces**

avec l'Analyse Transactionnelle

- Etape 1 – La sensibilisation – Le 101 -

**Cette formation peut être charge par l'OPCO de
l'employeur, ou le votre si vous êtes indépendant**



PROGRAMME

La communication vise à bâtir des relations constructives avec son entourage. Professionnel de l'accompagnement, vous possédez déjà les compétences liées à la technique de votre métier de base.

Vous sentez que vous avez besoin de renforcer votre savoir-faire relationnel. Mieux connaître ses propres mécanismes de communication permet d'aller vers plus de compréhension des autres, de s'adapter finement aux processus en jeu dans les communications professionnelles.

Le but de cette formation est de favoriser le développement des capacités relationnelles des participants dans leur contexte personnel, social et professionnel grâce à l'analyse transactionnelle.

► Objectif

A l'issue de la formation, les participants seront en mesure d'utiliser des grilles d'analyse, des outils efficaces de communication. Ils seront en capacité de développer pour eux et autour d'eux un climat de coopération.

► Dates et lieu

Durée : 2 jours en continu

Vous pouvez choisir les dates de sessions suivantes

- **We du 10 et 11 juin 2023**
- **Vendredi 29 et samedi 30 septembre 2023**

► **Horaires** : 9h-12h30 14h-17h30

AVIGNON : 12 avenue EISENHOWER – 84000 AVIGNON

CONTENU DE LA FORMATION

- Mieux se connaître : Les Etats du Moi
 - Savoir repérer la façon d'exprimer sa personnalité et d'appréhender la réalité par trois systèmes appelés Etats du Moi (le moi étant un ensemble spécifique de comportements observables).
- Etablir des relations positives : Les Transactions
 - Identifier les différents types de relations interpersonnelles et l'analyse des échanges dans la relation (Comment se passe l'échange? Qu'est-ce qui s'échange ?)
- Développer les ressources positives des autres : Les Signes de Reconnaissance
 - Identifier sa façon de valoriser les ressources humaines dans sa vie quotidienne et développer sa capacité à donner des signes de reconnaissance (positifs ou négatifs) aux autres
- Travailler en équipe : Les Positions de Vie
 - Comprendre la relation de l'individu avec son environnement : comment la représentation que chacun a de lui-même vis-à-vis des autres détermine des attitudes et des comportements décisifs
- Savoir utiliser de façon appropriée ses émotions : les Sentiments
 - • Identifier les 4 émotions de base et reconnaître et gérer les sentiments inefficaces (timbres, rackets, élastiques)
- Faire face à un environnement manipulateur ou conflictuel : les Jeux Psychologiques
 - Analyser des échanges parfois répétitifs qui conduisent souvent à des sentiments négatifs, apprendre à reconnaître les amorces qui déclenchent les différents types de relations piégées négatives et élaborer des stratégies pour éviter ou sortir des petits conflits quotidiens de travail
- Comprendre comment se forme la personnalité humaine et comment développer son vrai Moi : le Scénario et l'Autonomie
 - Identifier le processus de formation de notre plan de vie dans l'enfance qui nous conduisent à répéter des stratégies inopérantes dans notre vie d'adulte
 - Comment retrouver notre vrai self et se dégager des freins du scénario L'autonomie

METHODE PEDAGOGIQUE

Dans cette formation, l'intervenante alternera des apports théoriques et des exercices d'applications pratiques sous forme d'exercices d'intégration en grand groupe, en petits groupes ou individuellement.

Les participants seront encouragés à faire des liens avec des situations professionnelles concrètes

► Validation par l'examen écrit 101

► Objectif :

Capitaliser et approfondir les concepts vus pendant les deux jours d'enseignement.

► Méthode :

Cet examen comprend dix questions ouvertes. La réponse à chaque question se fait en une page.

C'est un examen à livre ouvert. Toutes les ressources bibliographiques sont utilisables pour préparer chacune des réponses. Il s'agit de citer les références bibliographiques utilisées pour répondre à une question, identifier par les caractères ce qui appartient à un auteur.

Vous pouvez vous servir d'exemples personnels ou professionnels chaque fois que cela est pertinent, plutôt que des exemples tirés d'ouvrages AT.

► Résultats :

L'examen 101 sera corrigé selon les normes de corrections en vigueur à l'EATA (Association Européenne d'Analyse Transactionnelle). Le stagiaire recevra le rapport écrit et détaillé des corrections par question et l'attestation 101 avec l'obtention de sa note.

Cette attestation est valable pour entrer dans un cursus de formation proposée par les écoles d'Analyse Transactionnelle n'importe où dans le monde.



INTERVENANTES

► Annie DE OLIVEIRA
Intervenante, P-TSTA O

Formée à l'analyse transactionnelle depuis 1994, Annie de Oliveira est certifiée par l'EATA (Association Européenne d'Analyse Transactionnelle) dans le champ Organisation CTA-O. Elle est Enseignante et Superviseur en Analyse Transactionnelle P-TSTA en Organisation et Conseil) en contrat avec l'EATA.

Formatrice-consultante et coach en Management, Créativité et Ressources Humaines, diplômée de l'IAE (CAAE Certificat d'Administration des Entreprises), elle est spécialisée dans :

- l'accompagnement des individus, des équipes ou des organisations au développement de leur projet
- la dynamique de groupe, la cohésion d'équipe et la gestion des conflits,

Psychopraticienne depuis 2017 en Analyse transactionnelle et EMDR elle reçoit à Fréjus et en Visio des adultes et des couples pour apprendre à gérer leurs tensions



▪ RYLAUX-NOUDEL Maud, Thérapeute formée à l'Analyse transactionnelle

Installée à Avignon, Maud est thérapeute de couple, elle intervient à partir de la méthode Relationship Enhancement

Elle reçoit également des adultes en individuel et se base sur la théorie de l'Analyse transactionnelle et de l'EFT.

Maud se forme depuis 4 ans à l'Analyse transactionnelle à l'école AT Provence avec Annie DE OLIVEIRA

Public	Tarif
Individuel (étudiant & particulier en reconversion) Examen facultatif par la suite	190 € TTC/j, soit 380 € TTC les 2 j 100 € TTC
Association, profession libérale & entreprise de moins de 10 salariés Examen facultatif par la suite	250 €TTC/j, soit 500 € TTC les 2 j 150 € TTC
Entreprise de plus de 10 salariés, Examen facultatif par la suite	370 €TTC/j, soit 740 € TTC les 2 j 200 € TTC