

 Formation **Efficacite professionnelle**

Mieux gérer sa communication interpersonnelle avec les outils de l'analyse transactionnelle

5-CO-IATR

 **3 JOURS (21 HEURES)**

Délai maximum : 2 mois (sauf intra-entreprise ou spécifique sous 4 semaines)

Parcours concourant au développement des compétences. Action de formation réalisée en application des articles L 6313-1 et L 6313-2 du Code du travail.

Si vous êtes en situation de handicap, contactez-nous avant le début de votre formation pour que nous puissions vous orienter efficacement et vous accueillir dans les meilleures conditions.

Objectifs de la formation

- Adapter sa communication aux interlocuteurs et aux situations
- Développer son aisance relationnelle pour aborder efficacement toute situation
- Passer d'une communication «réactionnelle» à une communication «relationnelle»

Contact


Notre centre à **Mérignac**

 14 rue Euler, 33700 Mérignac

 05 57 92 22 00

 contact@afib.fr

Notre centre à **Périgueux**

 371 Boulevard des Saveurs,
24660 COULOUNIEIX
CHAMIERES

 05 64 31 02 15

 06 85 75 05 70

 contact-pcl@afib.fr

Retrouvez + d'infos sur
www.afib.fr



Les Prérequis

- Toute personne amenée à manager des équipes
- Pas de prérequis spécifique



Les Modalités

- Formation réalisée en présentiel, à distance ou mixte,
- Evaluation des acquis tout au long de la formation : QCM, mises en situation, TP, évaluations orales...
- Toutes nos formations peuvent être organisées dans nos locaux ou sur site
- Feuille de présence signée en demi-journée, questionnaires d'évaluation de la satisfaction en fin de stage et 60 jours après, attestation de stage et certificat de réalisation.



Moyens Pédagogiques

- Formateur expert dans le domaine
- Pédagogie participative et active, support de cours remis à chaque participant, vidéo projecteur, tableau blanc et paperboard
- Feuille de présence signée en demi-journée, évaluation des acquis tout au long de la formation, questionnaire de satisfaction, attestation de stage

i Programme détaillé

Programme mis à jour le 21/09/2021

1. Les états du moi : les choix de comportement

- Mieux se connaître et identifier son système de communication interpersonnelle
- Repérer les modes relationnels de ses interlocuteurs et leurs attentes

2. Les transactions : l'art de communiquer

- Les différents types de Transactions
- Les 3 règles des Transactions
- Les relations de dépendance et d'autonomie

3. Les signes de reconnaissance : l'art du contact

- Un besoin vital
- Stimulations conditionnelles et inconditionnelles
- L'économie de stimulations et ses règles

4. Les positions de vie

- La relation aux autres et au monde
- Gagnants et perdants

5. Les rackets et les jeux : sortir des conflits

- La manipulation des émotions : le Racket
- La collection de " points cadeaux "
- Les mécanismes de manipulation d'autrui : les Jeux
- Le triangle : victime, persécuteur, sauveur
- Quelques jeux courants

- Sortir des jeux : ne plus manipuler, ne plus se laisser manipuler

6. Le scénario de vie : les choix qui nous conditionnent

- Origine du scénario
- Construction du " Programme "
- Les mini-scénario ou les comportements qui nous emprisonnent
- Pour en sortir

7. La résolution de problèmes

- Questionnaire de déblocage de situation
- Déblocage à l'aide de l'un des outils de base de l'Analyse Transactionnelle

8. Réagir efficacement aux sentiments d'autrui

- Repérer et reconnaître les sentiments non-exprimés
- Faire la différence entre les sentiments positifs et les sentiments négatifs
- Choisir la réaction efficace

9. Repérer les traits de caractères sources de difficulté

- Leur origine
- Les repérer
- Les contrer

10. Réussir avec les autres : une méthode pour changer

- Etre bien avec soi et avec les autres
- Sortir de la méconnaissance et de la passivité
- Le contrat personnel "d'amélioration "
- Construire des projets réalistes avec les autres

Les + de la formation

L'examen de certification TOSA (proposé en option) est en français. Il sera passé soit à la fin de la formation, soit ultérieurement dans nos centres de formation. Cet examen de 60 minutes délivrera un diplôme attestant d'un niveau de compétence. Ce cours peut être également animé sur Mac (merci de le préciser à votre conseiller formation).