

# ANALYSE TRANSACTIONNELLE

- présentiel -

L'Analyse Transactionnelle est une théorie élaborée par Eric Berne à partir des années 50 et constamment enrichie par de nombreux chercheurs, théoriciens, psychologues et spécialistes du comportement.

Elle repose sur un ensemble de concepts clairs et interdépendants, ainsi que sur des outils pragmatiques qui permettent une appropriation facile à tout un chacun, dans le but d'établir des relations professionnelles saines et efficaces, et de développer son autonomie.

Sa pertinence, son originalité, son accessibilité en font aujourd'hui l'une des théories les plus appréciées et appliquées dans l'ensemble des métiers de la relation d'aide et dans le monde de l'entreprise.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître la théorie de l'Analyse Transactionnelle
- S'approprier les principaux concepts de base
- Acquérir une meilleure connaissance de soi et des autres
- Maîtriser les outils de l'Analyse Transactionnelle pour aborder de façon positive et responsable toutes les situations relationnelles

## PRINCIPE

Le dispositif de formation s'organise en trois temps :

- Découvrir les contenus théoriques en amont du séminaire

- Affiner la compréhension et expérimenter en présentiel ou en classe virtuelle

- Tester et ancrer les acquis en ligne

La pédagogie alterne des apports théoriques et des mises en pratique sous forme d'ateliers, de jeux de rôles et d'expérimentation entre participants

## PUBLIC

Toute personne désireuse d'améliorer sa communication et son rapport aux autres par une meilleure connaissance de soi ; d'apprendre à créer des échanges dynamiques et d'accroître son efficacité professionnelle.

Toute personne souhaitant enrichir sa pratique professionnelle (coach, formateur, consultant, manager ...) avec l'Analyse Transactionnelle.

Pré-requis : aucun

## ANIMATION

Ce cycle est animé par une équipe de coachs certifiés :

Violaine ISAAC : coach certifiée A.T.

Baptiste Calté : coach certifié et métathérapeute

## LIEU

IFOD PARIS  
10, rue Cambacérés  
75008 Paris

Tél 01 40 20 21 22  
[www.ifod.fr](http://www.ifod.fr)

## PROGRAMME

*Cette formation se décline en 3 journées de formation en blended learning ou en 100% distanciel.*

### **Origines, définition et applications de l'A.T.**

- L'Analyse Transactionnelle : définition, valeurs et principes de base
- Les domaines d'application : les quatre champs
- Eric Berne : éléments biographiques
- La méthode contractuelle

### **Mieux se connaître avec les Etats du Moi**

- Le modèle structural des Etats du Moi
- Les dysfonctionnements : contamination, prise de pouvoir, symbiose,...
- Le modèle fonctionnel des Etats du Moi
- Les différentes facettes de sa personnalité avec l'expression des États du Moi

### **Développer une communication efficace et respectueuse**

- Les trois grands types de transactions
- Les besoins de base : les trois soifs fondamentales
- Les signes de reconnaissance
- La structuration du temps

### **S'affirmer en situation en développant un comportement adapté**

- L'analyse des jeux psychologiques pour prévenir et désamorcer les conflits
- Les positions de vie pour se positionner clairement face à ses interlocuteurs
- Les sentiments authentiques, substitutifs et parasites

### **Développer son autonomie**

- Le concept d'autonomie
- Les drivers : messages contraignants
- Les douze injonctions et les douze permissions
- Le scénario de vie
- Les niveaux de méconnaissances
- Les formes de passivité