

Communication | Développement Personnel

L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE POUR DEVELOPPER SA PERFORMANCE RELATIONNELLE

En résumé

Développez des relations de travail plus fluides et efficaces grâce à l'analyse transactionnelle. Cette formation vous aide à mieux comprendre les échanges, prévenir les conflits, renforcer l'assertivité et favoriser une communication constructive.

À qui s'adresse la formation ?

Public

Toute personne désirant accroître son efficacité professionnelle en situation de communication

Prérequis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis.

Objectifs

À l'issue du parcours, vous serez en capacité de :

- Acquérir une méthode simple et efficace pour cartographier manuellement et structurer des informations,
- Accroître sa performance en démultipliant sa créativité.

Programme

Repérer ce qui se joue dans un échange :

- Etablir des relations interprofessionnelles saines et efficaces en fonction de la personnalité de son interlocuteur (où chacun se sent reconnu en développant ses richesses propres)
- Découvrir les états du MOI (Parent, Adulte, Enfant)
- Identifier les différentes transactions : parallèles, croisées, cachées.

Gérer ses relations de travail dans une dynamique saine et positive :

- Développer l'enrichissement émotionnel pour développer la confiance et l'initiative chez les autres
- Repérer les signes de reconnaissance, les strokes
- Le positionnement relationnel.

Durée

2 jour(s) / 14 heure(s)

Effectif

De 3 à 8 stagiaires

Tarif

1300 € NET

Code RNCP / RS

NA

Référence

CDPE-0000-ATDPR-01

Gérer la dimension affective en situation professionnelle .

- Clarifier et simplifier les relations professionnelles en mettant entre parenthèse ses sentiments et ses émotions qui polluent parfois les échanges
- S'entraîner à l'assertivité
- Développer la dimension adulte et l'autonomie.

Le contrat-réussite :

- Définir son programme-réussite
- Se fixer des objectifs réalistes.



Méthodes pédagogiques

- Nombreux exercices pratiques et cas de synthèse pour acquérir les bons réflexes.
- Alternance d'apports théoriques et d'applications pratiques.
- Pédagogie active : échanges, analyses de pratiques, mises en situation, cas réels d'entreprises
- Support de formation remis aux participants.

Suivi d'action

Les acquis sont évalués en cours et en fin de formation notamment au travers de QCM, mises en situations, mises en pratiques, présentations ... qui feront l'objet d'une analyse/correction et d'un retour du formateur.

Une évaluation de satisfaction est complétée par les participants et un tour de table collectif est réalisé avec le formateur en fin de formation.



Intervenants

Cette formation est animée par un consultant professionnel formateur spécialisé dans les domaines de formation.

Tous nos formateurs répondent aux normes exigées par notre système qualité.



Évaluation

Une évaluation des acquis sera réalisée en fin de formation par le formateur.

Elle permettra d'attester de l'acquisition des connaissances et développement des compétences par le stagiaire à l'issue de la formation.