

## **Cours officiel d'introduction à l'analyse transactionnelle**

Cette formation constitue une introduction aux concepts de base de l'analyse transactionnelle, une psychologie humaniste dont le nom barbare cache un outil extraordinairement accessible. Fondée par Eric Berne, médecin psychanalyste, ce médecin passionné a voulu rendre la psychologie plus abordable.

Il créa un vocabulaire simple, parfois amusant, avec des notions faciles à saisir à un premier niveau.

Toutefois, plus on étudie la méthode, plus elle s'avère d'une grande complexité, tant les facteurs qui influent sur les relations entre individus sont multiples.

Cette introduction, accessible à tous, s'en tient au premier degré de compréhension,

### **OBJECTIFS :**

- Découvrir les différentes manières de communiquer avec leurs conséquences sur autrui.
- Comprendre les composantes essentielles de la personnalité
- Développer des comportements positifs et accroître notre efficacité dans la résolution de problèmes, la négociation, le règlement des conflits, la conduite des collaborateurs, le management des équipes et la relation d'aide
- Savoir sélectionner des modes de communication efficaces en fonction de la situation et de l'interlocuteur
- Découvrir les applications pratiques de cette approche dans le règlement de problèmes quotidiens .

Au terme de cette formation, les participants seront plus à même de : (liste non exhaustive)

- conduire un entretien ou une négociation
- gérer l'agressivité
- prévenir les conflits
- bâtir un plan thérapeutique ou un plan d'action

### **CONTENU DE LA FORMATION :**

- Philosophie de l'AT. Etats du moi, analyse structurale et fonctionnelle
- Transactions, analyse des échanges entre les personnes
- Signes de reconnaissance. Symbiose. Méconnaissances
- Structuration du temps et jeux psychologiques
- Analyse des sentiments- parasites
- Positions de vie, analyse du Scénario de vie, Re Décision, Autonomie
- Contrats
- Exemples, exercices d'application et de compréhension

### **CETTE FORMATION S'ADRESSE A :**

Toutes personnes travaillant en équipe, en contact avec le public.  
Professionnels de la relation d'aide.

Ce séminaire sera conduit par le Dr Christophe Marx , T.S.T.A Didacticien superviseur certifié par l'Association Européenne d'AT (EATA) et Yannick Delamare, coach international, sophrologue.

La participation à ce cours donne droit à l'attestation nécessaire pour tous ceux qui voudront un jour commencer un cursus de formation en AT.