

## MEILLEURE CONNAISSANCE DE SOI PAR L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

### PRESTATION FORMATION



**Durée**  
4 jours  
Soit 28 heures (s)

**Format**  
Présentiel



**Prérequis**  
Aucun



**Public**  
Tout public



**Intervenant-e-s**  
Psychologues du travail

*Un référent handicap présent en interne disponible sur sollicitation.*

### ➔ OBJECTIFS DE FORMATION

*En situation de travail, vous serez capable de ...*

- Identifier son propre fonctionnement dans ses relations interpersonnelles
- Repérer les types de jeux psychologiques qui génèrent des relations humaines conflictuelles et adopter une posture d'autonomie pour favoriser des relations positives
- Identifier les croyances limitantes issues de leur histoire de vie sur leur fonctionnement relationnel

### ➔ CONTENU

Postulats pour engager une démarche qui vise une meilleure connaissance de soi (processus de la perception de la réalité, démarche de questionnement...)

Présentation de l'Analyse Transactionnelle (introduction)

Les États du Moi : analyse structurale

Les contaminations et les exclusions

L'analyse fonctionnelle de la personnalité – questionnaire d'autodiagnostic (Échanges sur l'impact de sa personnalité sur la qualité de ses relations avec sa hiérarchie, ses collègues, les personnes soignées...)

Les messages contraignants ou les influences de notre histoire de vie sur nos comportements actuels

Les jeux psychologiques et analyse des conséquences au plan relationnel (visionnage d'un film)

Le triangle d'autonomie ou comment sortir d'un cycle négatif

Échanges à partir des expériences personnelles et professionnelles

Les besoins psychologiques fondamentaux (les positions de vie...)



## **MODALITES PEDAGOGIQUES**

### ➔ Méthodes pédagogiques

Alternance de méthodes pédagogiques (active, démonstrative, interrogative et expositive)

### ➔ Moyens mobilisés

Equipe pédagogique composée de psychologues du travail et de consultant-es expert-es dans différents domaines d'activité

### ➔ Techniques pédagogiques

- Apports théoriques
- Temps de réflexion, analyses, discussions, échanges du groupe
- Questionnaires d'auto évaluation
- Mises en situation
- Etudes de cas

## **MODALITES D'EVALUATION**

Formation non certifiante et ne prévoyant pas l'évaluation des apprentissages dispensés

Évaluation formative

Un recueil de la satisfaction sera réalisé en fin de formation afin de repérer les appréciations de chaque participant

### Tarif :

à partir de 1400€ HT / jour

### Délais d'accès :

Dépend des dispositifs et conditions de prise en charge

### Contact:

Thomas Vigneau  
t.vigneau@opus-fabrica.fr

