

- PROGRAMME DE FORMATION -

Ajuster sa communication avec l'Analyse Transactionnelle

PROGRAMME

1. Comprendre les États du Moi : Parent/Adulte/Enfant

- > Définition du Parent/Adulte/Enfants et des sous-types
- > Identification de ses propres modes de communication

2. Ajuster son mode de communication

- > Les différents modes relationnels
- > Jeu de rôle pour changer son mode de communication

3. Sortir des jeux psychologiques

- > La triangle dramatique : Sauveur/Victime/Persécuteur
- > Sortir des jeux toxiques : questions à soi-même & pratique

Évaluation : sous la forme d'un jeu de rôle

OBJECTIFS

- > Comprendre les différents modes de communication
- > Identifier le sien et celui de son interlocuteur
- > Changer sa façon de communiquer pour sortir des impasses relationnelles
- > Identifier et sortir des relations toxiques

EN PRATIQUE

Durée

Une journée de 7h de formation

Lieu d'intervention

En présentiel, chez le client

Intervenant

Mickael Balloi

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES



Apports théoriques structurés

- > Des outils concrets accompagnés par des schémas pour plus de clarté
- > Un support de formation
- > Des exemples vécus



Mise en pratique systématique

- > Jeux de rôles
- > Exercices de découverte et d'analyse
- > Exercices pratiques d'approfondissement



Partage d'expériences

- > Des temps dédiés au partage des expériences de chacun
- > Respect total de la confidentialité
- > Feedback après chaque exercice