

<b>Catégorie de rattachement</b>		EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE	
<b>Intitulé formation</b>		<b>Développer ses Compétences Relationnelles grâce à l'Analyse Transactionnelle (A-T)</b>	
<b>Tarifs/ lieu</b>		<b>Code de la formation :</b>	DEV-17
<b>Toulouse, Colomiers</b>	1 190€ H.T.	<b>Durée (en j)</b>	3
<b>Paris</b>	1 390€ H.T.	<b>Nb d'heures</b>	21
<b>Dates de la formation en Inter</b>			
<b>Toulouse, Colomiers</b>		<b>Paris</b>	
Consulter notre site Internet		Consulter notre site Internet	
<b>A qui s'adresse cette formation</b>			
Toutes personnes souhaitant développer la qualité de ses relations professionnelles et découvrir l'Analyse Transactionnelle : Managers, Cadres Responsable de service.			
<b>Objectifs de la formation</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Intégrer les fondamentaux de l'analyse transactionnelle</li> <li>▪ Travailler sa Posture et sa manière de Communiquer avec les Autres</li> <li>▪ Construire des relations positives</li> <li>▪ Identifier et modifier ses mécanismes de résistance au changement</li> <li>▪ Désamorcer les tensions menant au conflit</li> <li>▪ Se donner les moyens de réussir</li> </ul>			
<b>Programme de la formation</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Introduction à l'Analyse Transactionnelle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Qu'appelle-t-on Analyse Transactionnelle ?</li> <li>▪ Savoir prendre des initiatives pour enclencher une dynamique de succès</li> <li>▪ Mettre en place Son Plan d'Actions Personnel de Progrès</li> </ul> </li> <li><b>2. Mieux se connaître pour renforcer son efficacité professionnelle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Appréhender les composantes dominantes de sa personnalité : les différents « états du Moi »</li> <li>▪ Apprendre à mieux utiliser son potentiel personnel</li> <li>▪ Comprendre son comportement individuel et son impact sur ses relations professionnelles</li> </ul> </li> <li><b>3. Bâtir des relations interpersonnelles positives</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Visualiser les différents types de relations interpersonnelles</li> <li>▪ Travailler sur la perception des autres et de soi-même</li> <li>▪ Rechercher les « signes de reconnaissance » pour développer des ressources positives dans les relations de travail</li> <li>▪ Mieux gérer son temps de travail pour mieux gérer ses relations avec ses collègues</li> <li>▪ Soigner sa Communication Interpersonnelle</li> </ul> </li> <li><b>4. Gérer et Résoudre les problèmes au quotidien</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prendre conscience de nos propres préjugés et de nos propres freins</li> <li>▪ Savoir dépasser ses croyances</li> <li>▪ Être en capacité d'assumer pleinement ses responsabilités</li> </ul> </li> <li><b>5. Mieux gérer les conflits</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ D'où vient le conflit ?</li> <li>▪ Le « Triangle Dramatique » persécuteur/sauveteur/victime</li> <li>▪ Agir pour sortir des conflits</li> </ul> </li> <li><b>6. Développer son Potentiel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les Sentiments et les Émotions dans ses relations professionnelles</li> <li>▪ Apprendre à accepter ses émotions et celles de son interlocuteur</li> </ul> </li> <li><b>7. Mettre en place SON Plan d'Actions pour plus d'autonomie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ S'approprier les trois étapes vers l'autonomie</li> <li>▪ Travailler sur l'Image, l'Estime et la Confiance en Soi</li> </ul> </li> </ol>			
<b>Animation pédagogique ou commentaires</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 20% d'apports théoriques et 80% de mise en pratique</li> <li>❖ Méthode active et participative alternant apports théoriques et méthodologiques</li> <li>❖ Échanges sur les bonnes pratiques</li> <li>❖ Exercices pratiques, Mise en Situations, Auto-diagnostics rythmés par les Retours d'expériences du Formateur</li> </ul>			