

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