



Email: info@smartfuture.tn



Téléphone : (+216) 70 100 500

Analyse transactionnelle et relation avec l'autre

2023

2 jours

+ 20 ANNÉES
d'expériences
à votre service

Smartfuture

FORMATION



Smartfuture

Business | Education | Training | Solutions



www.smartfuture.tn

[@](#) [f](#) [v](#) [in](#) / smartfuture.official

Durée:

2 jours

Formations dirigées par un instructeur

Objectif

- Etudier à se connaître davantage pour mieux comprendre les autres
- Améliorer la communication avec autrui et à s'affirmer avec bienveillance
- Apprendre à sortir des situations conflictuelles efficacement
- Chasser ses voleurs du temps en apprenant à céder

Profil population cible

- Ce stage de formation à l'analyse transactionnelle s'adresse à tout type de public

Examen de certification

N/A

Prérequis :

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre la formation analyse transactionnelle



PROGRAMME





Plan du cours

Module 1

Les principes de l'analyse transactionnelle

- Appréhender le modèle basé sur les 3 états du moi : parent, adulte et enfant
- Comprendre les lois de la communication liés aux échanges et aux transactions
- Décrypter le moteur des décisions et des actes qui traduit les besoins cachés
- Appréhender le processus du concept des positions de vie

Module 2

Comprendre les messages astreignants

- Apercevoir les messages assujettissants qui nous dominent
- Assimiler la répercussion de ces messages sur son comportement, sa communication avec les autres et sa gestion du temps et du stress
- Réaliser les messages positifs pour gagner en bien-être

PROGRAMME



Module 3

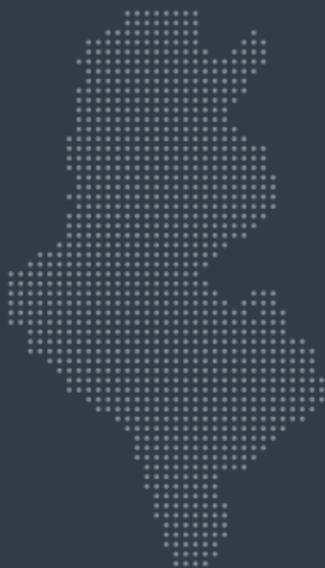
La communication bienveillante dans le cadre professionnel et personnel

- Réaliser un travail sérieux sur soi pour améliorer l'écoute active
- Appliquer les outils de l'écoute active, se centrer sur l'autre et réaliser la reformulation
- Installer une stratégie pour une relation plus authentique
- S'exercer à s'affirmer sans agresser ni se soumettre
- Se libérer des situations tendues en sortant du triangle de la manipulation

PROGRAMME



Smartfuture



Make it
happen...



« we do it with quality »

    /smartfuture.official