



PROGRAMME DE FORMATION

**Construire des relations professionnelles efficaces
avec l'Analyse Transactionnelle**

- Etape 1 – La sensibilisation – Le 101 -



Cette formation peut être chargée par l'OPCO de
l'employeur, ou votre OPCO si vous êtes en statut
indépendant

PROGRAMME

La communication vise à bâtir des relations constructives avec son entourage. Professionnel de l'accompagnement, vous possédez déjà les compétences liées à la technique de votre métier de base. Vous sentez que vous avez besoin de renforcer votre savoir-faire relationnel. Mieux connaître ses propres mécanismes de communication permet d'aller vers plus de compréhension des autres, de s'adapter finement aux processus en jeu dans les communications professionnelles.

Le but de cette formation est de favoriser le développement des capacités relationnelles des participants dans leur contexte social et professionnel grâce à l'analyse transactionnelle.

► Objectif

A l'issue de la formation, les participants seront en mesure d'utiliser des grilles d'analyse, des outils efficaces de communication. Ils seront en capacité de développer pour eux et autour d'eux un climat de coopération.

► Dates et lieu

Durée : 2 jours en continu

Vous pouvez choisir les dates de sessions suivantes

Aix-en-Provence- Marseille

- 31 janvier - 1 février 2026
- 20-21 mars
- 13-14 juin
- 15-16 octobre
- 19-20 décembre

VISIO

- 10-11 janvier 2026
- 29-30 août

CONTENU DE LA FORMATION

■ **Mieux se connaître : Les Etats du Moi**

- Savoir repérer la façon d'exprimer sa personnalité et d'appréhender la réalité par trois systèmes appelés Etats du Moi (le moi étant un ensemble spécifique de comportements observables).

■ **Etablir des relations positives : Les Transactions**

- Identifier les différents types de relations interpersonnelles et l'analyse des échanges dans la relation (Comment se passe l'échange? Qu'est-ce qui s'échange ?)

■ **Développer les ressources positives des autres : Les Signes de Reconnaissance**

- Identifier sa façon de valoriser les ressources humaines dans sa vie quotidienne et développer sa capacité à donner des signes de reconnaissance (positifs ou négatifs) aux autres

■ **Travailler en équipe : Les Positions de Vie**

- Comprendre la relation de l'individu avec son environnement : comment la représentation que chacun a de lui-même vis-à-vis des autres détermine des attitudes et des comportements décisifs

■ **Savoir utiliser de façon appropriée ses émotions : le système émotionnel**

- Identifier les 4 émotions de base et reconnaître et gérer les sentiments inefficaces (timbres, rackets, élastiques)

■ **Faire face à un environnement manipulateur ou conflictuel : les Jeux Psychologiques**

- Analyser des échanges parfois répétitifs qui conduisent souvent à des sentiments négatifs, apprendre à reconnaître les amorces qui déclenchent les différents types de relations piégées négatives et élaborer des stratégies pour éviter ou sortir des petits conflits quotidiens de travail

■ **Comprendre comment se forme la personnalité humaine et comment développer son vrai Moi : le Scénario et l'Autonomie**

- Identifier le processus de formation de notre plan de vie dans l'enfance qui nous conduisent à répéter des stratégies inopérantes dans notre vie d'adulte
- Comment retrouver notre vrai self et se dégager des freins du scénario L'autonomie

METHODE PEDAGOGIQUE

Dans cette formation, l'intervenante alternera des apports théoriques et des exercices d'applications pratiques sous forme d'exercices d'intégration en grand groupe, en petits groupes ou individuellement.

Les participants seront encouragés à faire des liens avec des situations professionnelles concrètes

■ Validation par l'examen écrit 101

■ Objectif :

Capitaliser et approfondir les concepts vus pendant les deux jours d'enseignement.

■ Méthode :

Cet examen comprend dix questions ouvertes. La réponse à chaque question se fait en une page.

C'est un examen à livre ouvert. Toutes les ressources bibliographiques sont utilisables pour préparer chacune des réponses. Il s'agit de citer les références bibliographiques utilisées pour répondre à une question, identifier par les caractères ce qui appartient à un auteur.

Vous pouvez vous servir d'exemples personnels ou professionnels chaque fois que cela est pertinent, plutôt que des exemples tirés d'ouvrages AT.

■ Résultats :

L'examen 101 sera corrigé selon les normes de corrections en vigueur à l'EATA (Association Européenne d'Analyse Transactionnelle). Le stagiaire recevra le rapport écrit et détaillé des corrections par question et l'attestation 101 avec l'obtention de sa note.

Cette attestation est valable pour entrer dans un cursus de formation proposée par les écoles d'Analyse Transactionnelle n'importe où dans le monde.



INTERVENANTE

■ Annie DE OLIVEIRA
Intervenante, P-TSTA O

Formée à l'analyse transactionnelle depuis 1994, Annie de Oliveira est certifiée par l'EATA (Association Européenne d'Analyse Transactionnelle) dans le champ Organisation CTA-O. Elle est Enseignante et Superviseur en Analyse Transactionnelle (P-TSTA en Organisation et Conseil) en contrat avec l'EATA.

Formatrice-consultante et coach en Management, Créativité et Ressources Humaines, diplômée de l'IAE (CAAE Certificat d'Administration des Entreprises), elle est spécialisée dans :

- l'accompagnement des organisations, des équipes ou des individus au développement de leur projet
- la dynamique de groupe, la cohésion d'équipe et la gestion des conflits,
- la créativité au service de l'innovation technologique, managériale, commerciale, logistique, organisation etc....
- la gestion des compétences pour redéfinir les emplois et les compétences nécessaires à l'organisation et la formation de formateur

Elle intervient dans le secteur privé, (Associations et Entreprises) et public (Collectivités Territoriales administrations..).

Public	Tarif
Individuel (étudiant & particulier en reconversion) Examen	195 € TTC/j, soit 390 € TTC les 2 j 100 € TTC
Association, profession libérale & entreprise de moins de 10 salariés, collectivité territoriale Examen	250 €TTC/j, soit 500 € TTC les 2 j 150 € TTC
Entreprise de plus de 10 salariés, Examen	370 €TTC/j, soit 740 € TTC les 2 j 200 € TTC

Personne en situation de handicap

Accessibilité physique : Tous les lieux de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Accessibilité pédagogique : En fonction de la nature du handicap, nous orienterons la personne vers une association spécialisée, de notre réseau, pour mettre en œuvre les mesures de compensation adéquates et pertinentes au contexte.

Alfa Conseil Créativité

733,Chemin Aurélien LE PANAMA B 23 - 83700 Saint-Raphaël Tél. 06 80 72 54 25. alfa.conseil@gmail.com

N° SIRET : 422 764 787 00053 Code NAF : 7022 Z NDA : 93 83 05179 83