



## EXPLORER MON SCENARIO DE VIE

### Développer mon autonomie

**Public visé** : Séminaire ouvert à toute personne désireuse de découvrir et explorer notre scénario de vie et son impact ; Personnes souhaitant se former ou déjà formées à l'Analyse Transactionnelle

**Dates** : 24 et 25 septembre de 9h30 à 17h30

**Lieu** : AIX EN PROVENCE

#### **Intérêt de ce programme :**

Nous nous servons de tous les outils présentés de façon ludique pour aborder vos situations de vie professionnelles et personnelles.

Le sens de cette approche est de repérer nos croyances : D'où venons-nous ? Qu'avons-nous hérité de nos ancêtres ? Quels sont nos préjugés hérités de nos ancêtres ? Quels sont les messages parentaux ou interdictions qui nous

freinent ? Quelles permissions avons-nous reçues ? De qui ? Comment les développer.

Vous percevrez vos ressources internes à mobiliser. De quelles ressources extérieures avez-vous besoin pour renforcer votre chemin vers l'autonomie ?

**Objectifs pédagogiques** : Au terme de ce séminaire vous allez reconnaître en vous les concepts clés en analyse transactionnelle sur le Scénario. Vous pourrez utiliser des clés pour comprendre comment ce qui est inconscient en vous interagit avec l'extérieur et vous amène à faire ou vous empêche de faire des choix. Vous pourrez

- Prendre conscience de notre "scénario" notre histoire de vie de façon ludique pour aller vers l'Autonomie
- Identifier nos freins et nos forces
- Réveiller notre enfant intérieur
- Oser décider de notre prochaine tranche de vie
- Se donner les Permissions pour être soi



## Programme :

### Construire ma représentation de mon scénario et développer mon chemin vers l'autonomie

- Identifier les attentes, craintes, freins, envies et mettre en place un contrat individuel de changement
- Rappel des différents concepts en lien avec le scénario : injonctions, contre-injonctions, programme, permissions, décision scénarique
- **Raconter mon histoire de vie** : Chacun raconte mon histoire de vie au travers d'un collage, dessin ou mindmapping et présente sa réalisation au groupe
- **Décrire d'où je viens** : Histoire de ma famille : Travailler l'intergénérationnel : repérer les états du moi structuraux, contaminations, préjugés, illusions transmis par mes ascendants, l'épiscénario, la patate chaude ,...) - En utilisant le questionnaire de scénario de Berne écrire un conte qui représente la vie de ma famille, repérer les impacts sur moi et mes décisions prises dans l'enfance
- **Construire ma matrice de scénario** : Par binôme, chacun aide l'autre à repérer sur une grande feuille les différents éléments du scénario sur sa propre matrice
- **Identifier les clés de libération du scénario** : Des injonctions aux Permissions. Utiliser la Roue des Permissions. Développer les 3 capacités de l'Autonomie (conscience de soi, spontanéité, Intimité Les 3 P = Protection + Permission= Puissance. Créer des bulles de OKness - Utiliser l'économie des signes de reconnaissances. Mettre en place un processus de redécision
- **Définir mon plan d'action** : Définir mes intentions Pour quoi et Pourquoi faire ? ce que j'ai besoin de développer avec qui ? Comment ?
- **Évaluer** les deux jours d'atelier : ce que j'ai apprécié ? ce que j'ai appris ? ce que je vais appliquer et mon premier petit pas

#### Modalités pédagogiques

**Outils** : Matrice de scénario, questionnaire de scénario de Berne, les points de vérification de sortie du scénario, la roue des permissions

**Méthodes créatives** : fresque, blason, collage, dessins, pâtes à modeler, argile, peintures, dessins, contes, théâtre, relaxation-visualisation



## Intervenante Annie DE OLIVEIRA



Forte de plus de 30 ans de formation et de transmission des concepts de l'Analyse transactionnelle, Annie DE OLIVEIRA est Formatrice et superviseur en Analyse transactionnelle en contrat avec l'EATA au sein de son école AT Provence.

Depuis 2000, elle a créé son entreprise Alfa Conseil Créativité et a développé des activités au sein des organisations tant que consultante, coach et formatrice. Ses interventions se sont beaucoup basées sur la Théorie organisationnelle de berne et les concepts d'AT. Annie est passionnée par la transmission de cette théorie pragmatique et puissante pour améliorer la vie de chacun d'entre nous.

Elle est psychopraticienne depuis 5 ans et reçoit dans son cabinet basé à Fréjus.



## BULLETIN D'INSCRIPTION

**Nom** : ..... **Prénom**.....

Rue : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Société : ..... Email : ..... @ .....

Téléphone : .....

**Je m'inscris au Séminaire** : Explorer mon scénario de vie qui aura lieu les 24 et 25 septembre 2026 à AIX EN PROVENCE

**Au tarif de** (cocher la case correspondante)

**Entreprise : 890 € exonéré de TVA**

**Profession libérale (et entreprise de -10 salariés) 750,00 € exonéré de TVA**

**Particulier** (hors votre comptabilité professionnelle) : **570,00 €** exonéré de tva

*Les frais d'hébergement et de repas ne sont pas compris dans le prix*

**Adresse** : Lieu à définir

Si vous êtes salarié ou profession libérale, vous avez la possibilité de demander Une convention de formation dans le cadre du financement par votre OPCO

Besoin d'une convention de formation (cocher la case et noter les coordonnées de l'entreprise plus haut)

**Facturation et règlement :**

Votre inscription sera confirmée dès réception de votre chèque ou virement correspondant à la totalité du coût du séminaire sur le compte

AT PROVENCE se réserve le droit de modifier les dates 15 jours avant le début du stage ou d'annuler s'il n'y a pas assez de participants. Vous seriez prévenus dès lors par téléphone et nous conviendrions, soit de reporter la date du stage, soit de vous rembourser.

**Ce bulletin a valeur d'engagement dès lors qu'il est adressé, signé avec paiement par chèque ou virement ALFA CONSEIL CREATIVITE 733, Chemin AURELIEN LE PANAMA B 83700 SAINT RAPHAEL**

IBAN : FR76 3000 4006 0100 0101 0566 721

BIC:BNPAFRPPXXX

Code Banque	Code agence	Numéro de compte	Clé RIB	Agence de domiciliation
0004	00601	00010105667	21	BNPPARB FREJUS TOUR MARE (02375)

En cas d'annulation par le stagiaire, il ne sera remboursé que si elle intervient 15 jours avant le début de l'atelier.

Fait à : .....

Le : ...../ ...../ 2024

Cachet de l'entreprise :

(Lu et approuvé)

Signature :