

PROGRAMME DE FORMATION

Déjouer les Jeux Psychologiques : Maîtrisez l'Art des Relations Authentiques Niveau 2

Vous avez suivi un 1^{er} niveau pour apprendre à identifier, comprendre et désamorcer ces schémas comportementaux qui entravent souvent nos relations personnelles et professionnelles.

Vous coaches, consultants et thérapeutes vous serez mieux équipés pour aider vos clients à développer des relations plus saines et les entraîner pendant ces 2 jours d'atelier pratique.

Vous allez suivre un 2^{ème} niveau pour concevoir des entraînements pour mieux maîtriser les jeux psychologiques en analyse transactionnelle, diminuer leur intensité, en sortir et éviter d'y entrer.

Cette formation permettra aux participants de :

- Apprendre à y répondre de manière constructive,
- Développer des stratégies pour les prévenir dans leur vie professionnelle.

Programme

Jour 3 : Proposer des techniques pour sortir des Jeux Psychologiques

- Définir des techniques pour éviter de prendre les "bénéfices négatifs"
- Comprendre les avantages à jouer des Jeux psychologiques
- Expérimenter les stratégies pour sortir du Triangle dramatique en entrant dans le Triangle gagnant
- Sortir du Jeu en dévoilant le Jeu, en l'ignorant ou en jouant à des jeux alternatifs ou de moindre intensité

Jour 4 : Appliquer différentes techniques et prévenir de rentrer dans des Jeux

- Faire des liens entre les jeux psychologiques, les émotions et le stress au travail
- Prendre en compte ses besoins et apprendre à nourrir son besoin de reconnaissance
- Développer de l'assertivité et utiliser le contrat comme outil de prévention des jeux
- Élaboration de plans d'action personnalisés pour gérer les jeux dans son environnement

Modalités pédagogiques :

Présentation théorique – Etude de cas - Mise en situation – Débriefing les observations dans l'intersession et les travailler en formation - Techniques de "self-care" et de stimulation des émotions positives pour prévenir les Jeux Psychologiques

Durée :

2 journées en continu de 9h30 à 17h30.

Durée totale : 14 heures

Dates en 2026

Dates : 26-27 novembre

Horaires : 9h30 à 17h30

Tarifs :

Tarif = **250 euros/jour** soit pour 2 jours un total de **500 euros** net de taxes

Intervenante :

Annie DE OLIVEIRA 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) 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, organisationnelle etc....
- la gestion des compétences pour redéfinir les emplois et les compétences nécessaires à l'organisation

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

Alfa conseil créativité est un organisme de formation certifié QUALIOPI et ces formations peuvent être financées par les OPCO.