

## Objectifs

- Comprendre les fondamentaux de l'Analyse Transactionnelle (AT)
- Identifier leurs modes de fonctionnement relationnel (États du Moi, transactions, drivers)
- Repérer les émotions, valeurs et besoins qui influencent leurs interactions
- Développer une posture Adulte pour apaiser et fluidifier les relations
- Prévenir les tensions et sortir des schémas répétitifs (triangle dramatique)
- Communiquer de manière plus authentique, claire et respectueuse
- Mettre en place des actions concrètes pour améliorer durablement leurs relations professionnelles

## Public concerné et prérequis

Tout professionnel souhaitant :

- Améliorer sa communication
- Comprendre les comportements au travail
- Prévenir les tensions
- Développer son assertivité
- Fluidifier les relations avec collègues, managers, partenaires

## Prérequis

Aucun.

## Qualification des intervenants

Spécialiste du domaine.

## Moyens pédagogiques et techniques

### Moyens pédagogiques et techniques :

Le module alternera éléments d'enseignement didactiques et théoriques avec une prise en main progressive des modules à travers des cas pratiques et des exemples exposant les principales problématiques que le stagiaire rencontrera dans la gestion du sujet de manière à acquérir une réelle autonomie opérationnelle.

NEOACADEMY

---

Apports théoriques simples & accessibles / Exercices individuels et en groupe / Jeux de rôle, mises en situation / Photolangage, cartes valeurs / émotions / besoins / Études de cas réels / Plan d'action personnalisé.

**Outils pédagogiques :**

L'ensemble du cours est repris sous forme de projection par vidéoprojecteur.

En début de formation à chaque participant est appelé par le formateur pour un bilan personnalisé des besoins.

PC professionnel de l'apprenant et logiciel.

Vidéoprojecteur – ateliers de mise en pratique d'expérience.

## **Durée, effectifs**

14 heures.

7 stagiaires.

## **Programme (contenu de la formation)**

### **Jour 1 – Comprendre, explorer, prendre conscience**

#### 1. Fondamentaux de l'Analyse Transactionnelle

- Les États du Moi : Parent – Adulte – Enfant
- Lien entre réactions, émotions et posture
- Transactions : simples, croisées, parasites
- Décryptage de situations du quotidien professionnel

#### 2. Valeurs & besoins

- Comprendre l'origine des tensions relationnelles
- Identifier ses valeurs essentielles
- Repérer les besoins nourris / non nourris
- Lien direct avec les réactions émotionnelles

#### 3. Drivers

- Sois parfait / Fais plaisir / Dépêche-toi / Sois fort / Fais des efforts
- Identifier son driver dominant
- Comment revenir à une posture Adulte

NEOACADEMY

---

#### 4. Jeux psychologiques

- Triangle dramatique : Victime / Sauveur / Persécuteur
- Comment on y glisse "malgré soi"
- Triangle de la responsabilité : sortir du schéma

#### 5. Communication respectueuse

- Observer sans juger
- Exprimer émotions & besoins
- Faire une demande claire
- Poser un NON respectueux
- S'affirmer sans agressivité

#### 6. Plan d'action

- Une situation relationnelle à transformer
- Définition d'un premier changement concret
- Rituel d'ancrage Adulte

### **Jour 2 – Retour, intégration, pratique & transformation durable**

#### 1. Retours d'expérience

- Ce qui a fonctionné
- Ce qui reste à améliorer
- Point sur les éventuelles résistances ou difficultés rencontrées
- Analyse des progrès
- Temps d'échanges

#### 2. Études de cas & analyse de situations réelles

- Identification des États du Moi
- Repérage des transactions croisées
- Exploration des valeurs / besoins
- Repositionnement vers une réponse Adulte

#### 3. Mises en situation et jeux de rôle

- Dire les choses sans blesser
- Poser des limites
- Dire NON
- Prévenir une escalade émotionnelle
- Repositionner une relation difficile

---

#### 4. Création de la "Boussole relationnelle" personnelle

- Mes 3 valeurs clés
- Mes besoins prioritaires
- Mon driver dominant
- Mon signal d'alerte émotionnel
- Ma phrase-pivot pour revenir à l'Adulte

#### 5. Plan d'ancrage sur 3 mois

- 3 micro-habitudes relationnelles
- Indicateurs d'évolution
- Engagement individuel final

#### **Méthodes pédagogiques :**

Apports théoriques simples & accessibles

Exercices individuels et en groupe

Jeux de rôle, mises en situation

Photolangage, cartes valeurs / émotions / besoins

Études de cas réels

Plan d'action personnalisé

### **Modalités d'évaluation des acquis**

Chaque stagiaire devra effectuer un test de connaissance sous la forme d'un questionnaire oral et écrit avec le formateur reprenant les principaux points de la formation.

### **Sanction visée**

Certificat de réalisation.

### **Matériel nécessaire pour suivre la formation**

Aucun.

### **Conditions de déroulement**

Formation réalisée en présentiel - Formation en INTRA.

Alternance d'apports de connaissances théoriques, puis mise en pratique.

NEOACADEMY

---

## **Délais moyens pour accéder à la formation**

La planification de votre formation sera finalisée et inscrite à notre calendrier selon vos disponibilités et contraintes.

## **Accessibilité aux personnes en situation de handicap**

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Une étude des conditions d'accès et des moyens de compensation sera réalisé en amont de l'inscription afin d'identifier plus précisément les conditions de réalisation et de faisabilité de la formation.

## **Taux de réussite à la formation**

## **Taux de satisfaction de la formation**

## **Tarif**

Nous consulter.