

Améliorer ses relations au travail avec l'Analyse Transactionnelle



Public

Toute personne souhaitant développer ses compétences comportementales et relationnelles.



Méthodes mobilisées

Recueil des attentes des participants. Apports théoriques et pratiques. Échange d'expérience. Études de cas. Mise en situation.



1 jour

(7h présentiel)

Tarif INTER : 280 €

Tarif INTRA : sur devis



Réf. : DPRC-001



Pré-requis

Aucun.



Suivi et évaluation

Feuilles d'émargement. Certificat de réalisation. Évaluation du bénéficiaire (QCM, mise en situation). Questionnaire de satisfaction à chaud et à froid.



Les plus

- Formation financable par votre OPCO et le FAF.
- Diagnostic individuel et travail sur ses propres pratiques.
- Pédagogie alternant apports et mise en pratique.
- 1h de coaching indiv. post-formation offerte.

Objectifs

Le travail en équipe et la collaboration professionnelle peuvent parfois donner naissance à des situations conflictuelles qui réduisent l'efficacité globale des employés, de l'équipe, et par extension la performance de l'entreprise.

Cette formation vous aidera à mettre en place des stratégies de réussite, à vous adapter aux exigences de votre environnement et à mieux communiquer avec autrui en développant les compétences suivantes :

- Mieux décoder les relations interpersonnelles.
- Construire des relations dynamiques, efficaces et positives avec les autres.
- Améliorer les relations difficiles.

Programme

1- AVANT LA FORMATION

Un autodiagnostic pour déterminer son égogramme.

2- PENDANT LE PRÉSENTIEL

Exprimer les différentes facettes de sa personnalité avec les «États du moi»

- S'approprier le modèle des «États du moi».
- Utiliser les États du moi pour s'adapter aux diverses situations de communication.

Travaux pratiques : échanges avec les participants sur leurs expériences et leur vécu. Débriefing et feedback sur les égogrammes individuels.

Développer des «transactions» positives

- Identifier les différents modes de relations interpersonnelles.
- Établir des relations fructueuses.

Travaux pratiques : jeux de rôle encadrés en sous-groupes.

Valoriser ses interlocuteurs de façon adaptée : «les signes de reconnaissance»

- Reconnaître positivement ses interlocuteurs.
- Critiquer de façon constructive.

Travaux pratiques : «donner des signes de reconnaissance».

Découvrir son « intelligence émotionnelle »

- Identifier les sentiments efficaces.
- Gérer les émotions, sources de tensions, de conflits.
- Transformer ses émotions en énergie positive.

Travaux pratiques : Exposé et exercice d'application du DESC.

Développer des relations gagnant-gagnant avec les autres : «les positions de vie»

- Comprendre comment sa perception de soi-même et des autres conditionne ses relations.
- Travailler en groupe de manière efficace.

Travaux pratiques : autodiagnostic des positions de vie.

Mettre en œuvre une dynamique du succès dans ses relations : «le contrat»

- Se fixer des objectifs réalistes et acceptables dans son environnement professionnel.

Travaux pratiques : bilan individuel et élaboration de la stratégie d'objectif par chacun.

3- APRÈS LA FORMATION

Un accompagnement collectif de 4 demi-journées avec échanges, partages et retour d'expériences.



Pour aller plus loin

- Coaching individuel et groupe de codéveloppement en visioconférence pour ancrer les bonnes pratiques.