

## Formation Mieux communiquer et coopérer avec l'Analyse Transactionnelle

■ <b>Durée :</b>	3 jours (21 heures)
■ <b>Tarif inter-entreprises :</b>	1 875,00 CHF HT (Présentiel) 1 500,00 CHF HT (Distanciel)
■ <b>Public :</b>	Tous
■ <b>Pré-requis :</b>	
■ <b>Objectifs :</b>	Analyser ses relations avec les autres afin de résoudre les situations difficiles - Identifier ses modes de fonctionnement pour développer son potentiel - Mettre en œuvre des relations claires et efficaces dans son environnement professionnel - Développer des relations positives favorisant la coopération - Utiliser des outils de gestion des émotions dans les situations professionnelles.
■ <b>Méthode pédagogique :</b>	Méthode affirmative : apports théoriques et synthèses - Méthode interrogative : mobilisation des connaissances et réflexion guidée - Méthode participative : échanges, exercices et mises en situation - Études de cas et ateliers d'application
■ <b>Modalités pédagogiques, techniques et d'encadrement :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Formation synchrone en présentiel et distanciel.</li><li>• Méthodologie basée sur l'Active Learning : 75 % de pratique minimum.</li><li>• Un PC par participant en présentiel, possibilité de mettre à disposition en bureau à distance un PC et l'environnement adéquat.</li><li>• Un formateur expert.</li></ul>
■ <b>Modalité d'évaluation :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Définition des besoins et attentes des apprenants en amont de la formation.</li><li>• Auto-positionnement à l'entrée et la sortie de la formation.</li><li>• Suivi continu par les formateurs durant les ateliers pratiques.</li><li>• Évaluation à chaud de l'adéquation au besoin professionnel des apprenants le dernier jour de formation.</li></ul>

■ <b>Sanction :</b>	Attestation de fin de formation mentionnant le résultat des acquis
■ <b>Référence :</b>	DéV102989-F
■ <b>Note de satisfaction des participants :</b>	Pas de données disponibles
■ <b>Contacts :</b>	commercial@dawan.fr - 09 72 37 73 73
■ <b>Modalités d'accès :</b>	Possibilité de faire un devis en ligne (www.dawan.fr, moncompteformation.gouv.fr, maformation.fr, etc.) ou en appelant au standard.
■ <b>Délais d'accès :</b>	Variable selon le type de financement.
■ <b>Accessibilité :</b>	Si vous êtes en situation de handicap, nous sommes en mesure de vous accueillir, n'hésitez pas à nous contacter à referenthandicap@dawan.fr, nous étudierons ensemble vos besoins

## Identifier ses modes de fonctionnement pour développer son potentiel

Découvrir les bases de l'Analyse Transactionnelle

Identifier ses besoins fondamentaux

Repérer ses croyances aidantes et limitantes

Reconnaître l'impact des signes de reconnaissance dans les relations

### Atelier pratique : Autodiagnostic relationnel

## Mettre en œuvre une communication claire et efficace

Quelques bases de communication

Identifier les fondamentaux de la communication

Analyser les différents états du moi

Comprendre les transactions et leurs impacts sur la communication

Développer son affirmation de soi dans les relations professionnelles

### Atelier pratique : Analyse de situations de communication

## Développer des relations positives et coopératives

Identifier les jeux psychologiques

Analyser les positions de vie et leurs conséquences relationnelles

Mettre en œuvre les conditions favorisant un esprit d'équipe constructif

### Atelier pratique : Étude de cas désamorcer un jeu psychologique

## **Utiliser les émotions comme levier de communication**

Connaître Identifier les différentes émotions et leurs fonctions

Repérer les difficultés liées à l'expression des sentiments

Comprendre les mécanismes de méconnaissance, de passivité et de symbiose

Développer des comportements favorisant l'autonomie

**Atelier pratique : Mise en situation : gérer une émotion en contexte professionnel**