

#### **PUBLIC**

---

Toutes personnes désirant comprendre et faciliter la communication

#### **OBJECTIFS**

---

Comprendre la communication et notre système d'échange.  
Être capable de choisir la réaction appropriée pour augmenter l'efficacité de la relation

#### **NIVEAU REQUIS**

---

Aucun

#### **PEDAGOGIE**

---

Formation inter ou intra entreprise  
Power Point  
Support de cours détaillé  
Analyse individuelle  
Exercices et jeux de rôles

#### **ENCADREMENT**

---

Nos formateurs sont des pédagogues avec une véritable expérience terrain. Ils ont tous expérimentés

#### **DUREE**

---

2.5 jours (7 heures par jour)

#### **Les états du moi : Parent, Adulte, Enfant**

- Les définir, les reconnaître, les utiliser à bon escient : les attitudes verbales et non verbales
- Savoir changer d'état du Moi
- Les ennuis du moi : imperméabilité, contamination, exclusion

#### **Notre personnalité PAE**

- L'ergogramme
- L'énergie bien gérée et mal gérée dans notre PAE

#### **Les transactions et leurs conséquences sur la relation**

- Parallèles
- Croisées
- Cachées
- Tangentielles

#### **Les positions de vie**

- Connaître sa position préférée
- Développer la relation gagnant-gagnant et donc une relation constructive
- Savoir l'utiliser dans les relations professionnelles

#### **La structuration du temps**

#### **Les jeux psychologiques : les reconnaître et les désamorcer**

- Le fonctionnement du triangle victime, sauveur, persécuteur
- Identifier ses jeux préférés et son rôle de prédilection

#### **Les signes de reconnaissance**

- Reconnaître le poids des « stroke » conditionnels et inconditionnels, soit positifs, soit négatifs et leur influence
- Savoir les recevoir, les accepter, les demander et les donner