

## Améliorer ses relations de travail avec l'analyse transactionnelle



DP-6 3 Jours (21 Heures)

### Description

Les formes de travail actuelles en équipe ou transversales reposent sur des échanges multiples. Pour la réussite de tous, la qualité des relations est primordiale. Une formation à l'analyse transactionnelle est particulièrement adaptée pour apprendre à créer des échanges dynamiques et construire la coopération.

### À qui s'adresse cette formation ?

#### Pour qui

Manager, cadre, chef de projet, assistante, technicien ou tout collaborateur travaillant dans un contexte où la qualité des relations est primordiale : management transversal, groupe projet, démarche qualité et négociations.

#### Prérequis

Aucune

### Les objectifs de la formation

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

### Programme de la formation

Exprimer les différentes facettes de sa personnalité avec les

- 'États du moi' S'approprier le modèle des 'états du moi'.
- Les utiliser pour s'adapter aux diverses situations de communication.

Développer des 'Transactions' positives

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

Valoriser ses interlocuteurs de façon adaptée : 'les signes de reconnaissance'

- Reconnaître positivement ses interlocuteurs.
- Critiquer de façon constructive.
- Mise en situation Exercice pratique 'donner des signes de reconnaissance'.
- Découvrir son 'intelligence émotionnelle' Identifier les sentiments efficaces.
- Gérer les émotions, sources de tensions, de conflits. Les transformer en énergie positive.

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.

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

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