



ALTERNANCES

Formation – Conseil – Coaching – Supervision – École d'Analyse Transactionnelle

INITIATION AUX CONCEPTS DE BASE DE L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE STAGE AT 101



Cours officiel d'introduction à l'analyse transactionnelle agréé par les associations européennes et internationales E.A.T.A et I.T.A.A

- **PUBLIC : Tout public – aucun prérequis**
- **DATES : Session du 27 au 29 novembre 2023 - 18 heures de formation**
- **LIEU : Angers (49)**
- **OBJECTIFS ET CONTENU :**

Les objectifs de formation

- Découvrir les concepts théoriques de l'Analyse Transactionnelle
- Comprendre comment ils peuvent être appliqués au domaine de la relation d'aide et du conseil dans un cadre professionnel
- Améliorer sa communication interpersonnelle dans le cadre professionnel

Le contenu, les concepts fondamentaux présentés

JOUR 1

- **Définition et philosophie de l'AT, champs d'application.** *L'application de l'AT dans les quatre spécialités suivantes : éducation, psychothérapie, organisation, relation d'aide ; comprendre les particularités de chaque spécialité : points communs et différences.*
- **Historique de l'AT.**
- **Etats du moi structuraux et fonctionnels :** *les sources des comportements, les types de réponses possibles et les canaux de communication à utiliser.*
- **Les transactions et règles de communication :** *savoir s'affirmer, faire partager ses idées sans s'imposer ni dévaloriser les autres...*
- **La méthode contractuelle : les contrats bipartie et multi- parties.** *Se donner des repères pour gérer l'organisation de ses relations avec les autres, avec la hiérarchie ; maîtriser sa place et son rôle dans un système.*
- **Pathologie des états du moi :** *la source de certaines tensions et désordres psychiques, savoir y remédier...)*

JOUR 2

- **Les positions de vie :** *les origines et mécanismes de la dévalorisation, survalorisation ;*
- **Les signes de reconnaissance :** *la gestion des besoins de reconnaissance ; le lien avec la gestion des conflits, avec la motivation...*
- **Les émotions : sentiments parasites :** *distinguer les émotions authentiques des émotions parasites, savoir trouver la bonne distance dans la relation professionnelle, distinguer rôle et personne, comprendre les principes de l'alphabétisation émotionnelle.*

ALTERNANCES – 54bis rue du général Leclerc 49250 BEAUFORT EN ANJOU - Tél : 06 43 59 30 16

www.alternances-formation.com - contact@alternances-formation.com

SIRET : 478 847 775 00028 - NDA n° 52490378249 auprès du préfet de la région Pays de Loire



ALTERNANCES

Formation – Conseil – Coaching – Supervision – École d'Analyse Transactionnelle

INITIATION AUX CONCEPTS DE BASE DE L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE STAGE AT 101



- **Les jeux psychologiques :** *la gestion des conflits : en comprendre les causes, le déroulement et les options de résolution.*
- **La structuration du temps :** *application à des situations professionnelles.*

JOUR 3

- **Les rackets et leurs bénéfiques ; les timbres ristournes et le système racket. La symbiose, les méconnaissances et les comportements de passivité.** *Les liens de dépendance, de contre - dépendance, d'indépendance, d'interdépendance.*
- **Le scénario de vie ; Histoires de vie :** *les messages verbaux, non verbaux à l'origine des décisions de vie.*
- **Notion d'autonomie**

■ **METHODES PEDAGOGIQUES**

Des exposés alternent avec des exercices pratiques (cas concrets), mises en situations et des échanges. Un document pédagogique est remis à chaque participant.

■ **EVALUATIONS**

A chaque fin de journée, une évaluation orale permet éventuellement de recadrer le processus et le contenu. En fin de formation, chaque stagiaire sera invité à partager son bilan personnalisé. L'évaluation individuelle de l'acquisition des compétences se fait en fin de session sous la forme d'un quizz.

- **COÛT : 860 €** financement par une convention de formation, exonéré de TVA
480 € financement personnel, exonéré de TVA

■ **FORMATRICE**

Agnès PETIT - TSTA-C

Analyste transactionnelle dans le champ Conseil, Agnès PETIT est également enseignante et superviseure en analyse transactionnelle.

Elle a une expérience de 30 années de formatrice en relations humaines et communication auprès de travailleurs sociaux, professionnels de la petite enfance et bénévoles-écoutants de différentes associations.

Elle est également thérapeute en relation d'aide et accompagne en entretiens individuels des enfants, adolescents et adultes en « situation de crise » et est spécialisée en accompagnement à la parentalité et à l'accompagnement du deuil.

Elle est l'auteure de plusieurs articles dans la revue « Actualités en Analyse Transactionnelle », notamment « Les pleurs des bébés en question(s) » et « Les enfants capables d'analyse transactionnelle » AAT 164 et 171

