

# MIEUX COMMUNIQUER AVEC L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

TARIF  
350 € HT  
par personne

L'analyse transactionnelle est un outil de communication puissant pour mieux se comprendre, analyser et désamorcer les conflits.

## OBJECTIFS DE FORMATION

- Améliorer sa relation interpersonnelle.
- Comprendre les jeux de communication.
- Optimiser l'efficacité de sa communication
- Désamorcer les conflits
- Sortir du rapport bourreau-victime-sauveur

**Durée : 1 jour  
(7 heures)**

**\*Option :**  
Mise en place de séances  
de Train coaching  
individuel (1h30)

## CONTENU PEDAGOGIQUE

### Découvrir la structure de la personnalité ou les 3 états du moi :

- Parent
- Adulte
- Enfant

### Comprendre ce qui se joue dans un échange :

- Les postures
- Les transactions
- Les positions
- Les jeux communicationnels ou Triangle Dramatique
- Les malentendus
- Les signes de reconnaissance
- Les feedbacks négatifs

### Casser les scénarios pour créer une stratégie gagnante :

- Les scénarios de vie
- L'assertivité
- Savoir dire non pour dire de vrais oui

PROPOSITION DE  
FORMATIONS SUR MESURE  
**CONTACTEZ-NOUS:**

**Patricia MORREVE**  
[pmorreve@ac2v.fr](mailto:pmorreve@ac2v.fr)  
Tél : 06.24.71.06.32

AC2V Conseil  
122 rue du Château d'Orgemont  
49000 Angers



## DATES ET VILLE :

**ANGERS**

**Nos prochaines sessions :**

- Le 11/01/2019
- Le 29/03/2019
- Le 17/05/2019

Réf : KY 201805

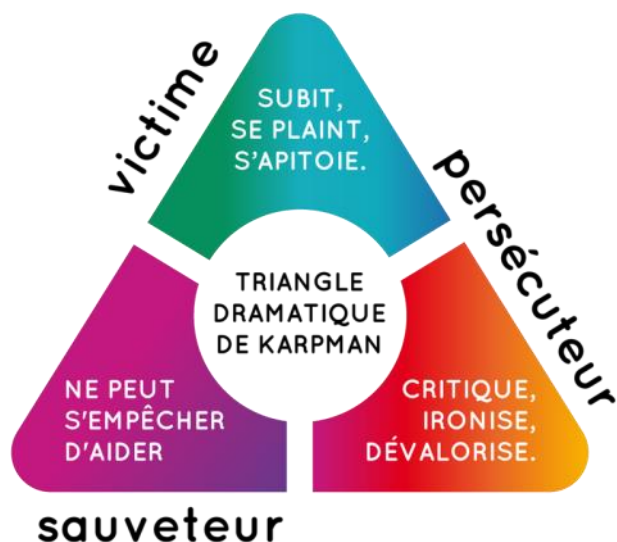
## CONTENU PEDAGOGIQUE

### Créer des rapports gagnants /gagnants pour des échanges sains et harmonieux

- **Entraînez-vous**
- **Donnez-leur envie de vous regarder** : gestes, mouvements, postures, silences, questions, regard, sourire
- **Donnez-leur envie de vous écouter** : voix, tons, respirations, silences
- **Soyez assertif**

### Développer votre harmonie personnelle

- Confiance en soi
- Affirmation de soi
- L'estime de soi
- Trouver l'attitude, le ton et les mots qui facilitent les échanges et le respect.



**Votre Formateur**  
**KARINE YOU GARBARINI**  
Formatrice et Coach professionnelle

#### Expériences :

- ⇒ Commerciale et Manager
- ⇒ Consultante en Recrutement des cadres et en bilan de compétences.
- ⇒ Formatrice et Coach Certifiée

#### Formation :

##### Praticien en :

- \* Analyse Transactionnelle
- \* 16PF®: Test de Recrutement
- \* MBTI®: questionnaire de personnalité : accompagnement et développement des individus
- \* P.N.L: Communication et clarification d'objectifs

##### Certifiée :

- \* Arc En Ciel DISC®
- \* Coach Professionnel et Personnel -RNCP NIV I
- \* Parcours : construire son PPP
- \* Consultante en Bilan de Compétences
- \* Sophro-relaxologue : Amélioration de l'efficacité et du bien-être des individus par la gestion du stress



## OUTILS ET MOYENS

- Analyse transactionnelle / PNL / Technique de communication non violente / Méthode de questionnement « CQCOQP », d'organisation « OMDC »
- Cours ( Format PDF ) et fiches (format papier)
- Expériences théoriques
- Exercices pratiques (Méthode d'organisation et de structuration de pensée CQCOQP, comprendre son style de leadership, communication efficace avec le DESC et la méthode DISC).
- Etudes de cas et mises en situation.
- Réflexion de groupe : le management, les types de personnalités, les difficultés de communication ou relationnelles.
- Echange de pratiques.
- Plan d'action individuel pour identifier ses difficultés et mettre en place des actions pour les contourner.

## POUR QUI?

### **PUBLIC VISE et PRE-REQUIS**

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis et est adaptée à tous.

### Votre conseillère

**Patricia MORREVE**  
pmorreve@ac2v.fr  
Tél : 06.24.71.06.32

**AC2V Conseil**  
**122 rue du Château d'Orgemont**  
**49000 Angers**  
Organisme de Formation Datadocké