# Améliorer ses relations de travail avec l'analyse transactionnelle

Développer des échanges positifs

CPF

## 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.

## Enjeu : Se perfectionner

- Enrichir ses pratiques grâce à l'AT pour faire, penser et ressentir autrement.
- Donner un éclairage nouveau à ses comportements, ses représentations et ses émotions pour mieux les comprendre et les faire évoluer selon ses choix.

## Prérequis

- Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.

## Objectifs

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

**3 jours**
21h présentiel
**+ activités à distance**
(en complément)

**1 860 €HT** Prix INTER
Réf. **261**
57 €HT Paris
51 €HT Régions

**5 370 €HT** Forfait INTRA*
* Détails sur cegos.fr

4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

## Points forts / Moyens pédagogiques

- **4REAL© est la nouvelle génération de formations Cegos** associant le meilleur du présentiel et du digital, axées sur la transposition en situation de travail et individualisable.
- **La formation commence dès l'inscription** avec une vidéo et un autodiagnostic pour me préparer.
- La progression repose sur des exercices pratiques, des mises en situation et des échanges dans le groupe.
- Nos consultants-formateurs sont certifiés en analyse transactionnelle.
- La mise en œuvre se poursuit avec le module d'entraînement "Donner un feedback positif et constructif", et un programme de renforcement pendant 7 semaines.
- **Le + digital :** documentation interactive téléchargeable et consultable sur mon smartphone.

## Programme

En amont, un autodiagnostic pour se situer et définir ses priorités

### 1 - 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.
- ■ **Autodiagnostic et feed back sur les égogrammes individuels.**

### 2 - Développer des "Transactions" positives

- Identifier les différents modes de relations interpersonnelles.
- Établir des relations fructueuses.
- ■ **Exercices pratiques et jeux de rôles encadrés en sous-groupes.**

### 3 - Valoriser ses interlocuteurs de façon adaptée : "les signes de reconnaissance"

- Reconnaître positivement ses interlocuteurs.
- Critiquer de façon constructive.
- ■ **Exercice pratique "donner des signes de reconnaissance".**

### 4 - Découvrir son "intelligence émotionnelle"

- Identifier les sentiments efficaces.
- Gérer les émotions, sources de tensions, de conflits.
- Les transformer en énergie positive.
- ■ **Exposé et exercice d'application du DESC en binômes.**

### 5 - 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.
- ■ **Autodiagnostic des positions de vie.**

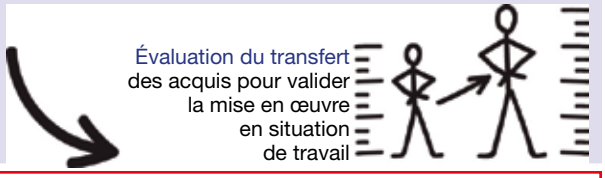
### 6 - Mettre en œuvre une dynamique du succès dans ses relations : "le contrat"

- Se fixer des objectifs réalistes et acceptables dans son environnement professionnel.
- ■ **Bilan individuel et élaboration de la stratégie d'objectif par chacun.**

### 7 - Certification

- Évaluation des compétences à certifier via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation (40 minutes).

Cette formation certifiante est éligible au CPF car elle est adossée à la Certification partielle 6 : Coopérer, collaborer avec efficacité, au sein de la certification globale : Management du changement et de la transformation . Code CPF : 236823.
Dans le cadre d'un financement de la formation par le CPF, le passage de l'examen de certification à distance est requis (sans condition de réussite). L'examen est accessible dès l'issue du présentiel.




## Dates et villes

**Sur cegos.fr, retrouvez en temps réel les dates et les places disponibles en tapant la Réf.** 261

Formation proposée à **Paris, Aix-en-provence, Lille, Lyon, Marseille, Nantes, Toulouse**

Dans le cadre de notre démarche qualité, nos formations font l'objet d'une évaluation détaillée par les participants : « à J+1 » dès le lendemain de la fin de la formation. Sanction de la formation : à l'issue de la formation, le participant reçoit une attestation.

© Cegos 2019

## Sessions Inter 2019 - Pour organiser cette formation chez vous en Intra, merci de nous communiquer vos dates - Référence 0261

Qualité des formations :
Cegos est certifié AFAQ selon le référentiel ISO 9001, qualifié OPQF (qualification figurant sur la liste CNEFOP) et enregistré au Datadock.

Retrouvez en temps réel les dates et les places disponibles sur Cegos.fr en tapant la référence 261
Toutes nos formations sont réalisables dans votre entreprise à la date qui vous convient.
Document créé le 17/02/2020