



Maîtriser les outils de l'Analyse
Transactionnelle – AT - pour les appliquer
dans ses relations personnelles et
professionnelles

Prestataire de formation
n°73 31 04972 31 / Siret 48414813500037

Hélios SUBIRATS

Psychologue Clinicien - Psychothérapeute - Consultant

inscrit à l'ARS (Agence Régionale Santé) identifiant 319301891

☎ 06 84 98 02 37 ☎ 07 70 62 46 09

6 impasse du ramier des Catalans 31000 TOULOUSE

✉ elie@heliospsy.com / www.heliospsy.com

LE MODELE COMPORTEMENTAL
MODULE - M1 (PAE)
MODULE - M2 (Transactions)

Objectifs de formation

Objectif général

Dans le cadre des Ressources Humaines, conduisant à un perfectionnement et un élargissement des compétences le programme « Maîtriser les outils de l'Analyse Transactionnelle pour les appliquer dans ses relations professionnelles et personnelles », s'inscrit dans le développement des capacités comportementales et relationnelles.

Objectif principal

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable d'utiliser les techniques enseignées par l'analyse transactionnelle, pour « **Mieux vivre ses relations personnelles/professionnelles** » face à ses différents interlocuteurs, en choisissant son mode de communication efficace.

Objectifs secondaires de la formation

Le stagiaire sera en capacité :

- d'identifier les **États du Moi** utilisés par lui-même et par les autres pour instaurer les bases d'une communication claire ;
- de décoder les **transactions** entre deux personnes en relation, d'analyser les attitudes de base appliquées dans son entourage professionnel / personnel ;
- de déjouer les **jeux psychologiques** afin de **gérer les conflits** ;
- de reconnaître et **gérer les émotions** exprimées, donner et recevoir des signes de reconnaissance, voir les liens entre le modèle comportemental et le scénario personnel/professionnel.

Modules d'une journée réalisés en suivant l'ordre du programme de 1 à 6

- M1/ La grille de lecture de l'individu le P A E (le Parent/l'Adulte/l'Enfant)
- M2/ La grille de lecture des transactions (les 3 Lois de la communication)
- M3/ Les positions de vie
- M4/ Les jeux psychologiques
- M5/ Les relations fusionnelles
- M6/ Les signes de reconnaissance

Méthodes et moyens pédagogiques

Ces formations se déroulent en accord avec les **besoins** et les **attentes** des participant(e)s dans le respect des différentes sensibilités et des valeurs individuelles, collectives et/ou professionnelles.

Un contrat spécifique de « Protection/Permission/Puissance » est proposé dès l'ouverture des sessions. Le formateur se porte garant de ce contrat. Il s'appuie sur des techniques relationnelles propres à la régulation d'un groupe en libre expression. La condition : en co-responsabilité, toutes les personnes présentes s'engagent impérativement à le respecter.

L'objectif est d'apporter aux participant(e)s

- 1/Les garanties d'une **confidentialité** des propos tenus à l'intérieur du groupe.
- 2/Une **écoute** empathique, bienveillante et **dénuée de jugements**.
- 3/Un espace privilégié de **soutien** pour des personnes potentiellement vulnérabilisées par une situation problématique - professionnelle et/ou personnelle.
- 4/Un cadre psychologique **libérateur**.

Ce cadre de travail sécurisé rend propice le recueil des expériences professionnelles et personnelles, les échanges sur les difficultés rencontrées, la libre expression de visions du monde diverses et variées, autour des 4 fonctions d'orientation de la psyché (l'âme) : 2 fonctions d'appréciation (Pensée, Sentiment), 2 fonctions de perception (Sensation, Intuition).

L'animateur met à disposition du groupe ses méthodes d'accompagnements psychologiques et psychothérapeutiques, ainsi que tous les supports permettant d'atteindre les objectifs fixés - remis au fur et à mesure.

Chaque module permet d'alterner et d'adapter des techniques diversifiées : exposés, réflexions, ressentis, questionnaires, tests, jeux de rôles, mises en situations, relaxations ...

Modalités d'organisation

Durée une session : 9h-18h
Participation la journée **75€** (*coût horaire formation Qualiopi*) Étudiant.e.s : **40€** Sociétés : **150€**
Une facturation pourra vous être établie

Lieu 10 allées du Docteur Ludwig ZAMENHOF - 31100 TOULOUSE
Bât Carlotta (après le portail d'entrée, 1^{er} bât à droite) / Apt 9 / 1^{er} étage à droite)
S'y rendre métro Basso Cambo puis bus 46 arrêt Zamenhof
Ligne 45 terminus Purpan Pelletier
Puis ligne 46 (direction Basso Cambo) arrêt Zamenhof
Restauration Auberge espagnole (Intermarché à 300 mètres)
Participants Maximum : 12 personnes

Journées de formations

M1 - PAE	Vendredi	10 janv. 2025	07 fév. 2025	07 mars. 2025
	Samedi	11 janv. 2025	08 fév. 2025	08 mars. 2025

M1 - PAE	Vendredi	11 avril 2025	2 mai 2025	13 juin 2025
M2 Transactions	Samedi	12 avril 2025	3 mai 2025	14 juin 2025

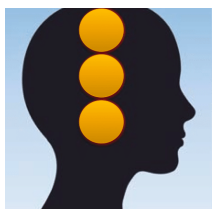
2 jours suivis M1+M2 / vendredi et samedi – coût **140 €** / Étudiants **75€/ 280 €** Sociétés

Inscriptions

Cliquez <https://www.heliospsy.com/demande-de-formation/>
Par mail (elie@heliospsy.com) SMS/Téléphone Sarah (07 63 21 32 08)

M1 – La grille de lecture de l'individu (Les États du Moi)

Qui sont ces 3 personnes dans ma tête ?



Le **Parent**

P

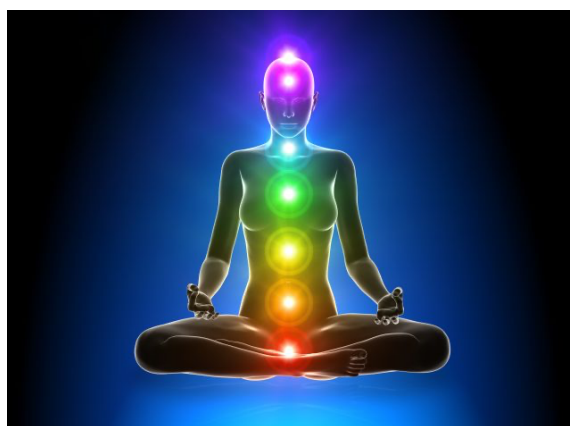
L'**Adulte**

A

L'**Enfant**

E

Où sont ces 3 personnes
dans mon Être ?



P

le Parent

A

l'Adulte

E

l'Enfant

● A la question :

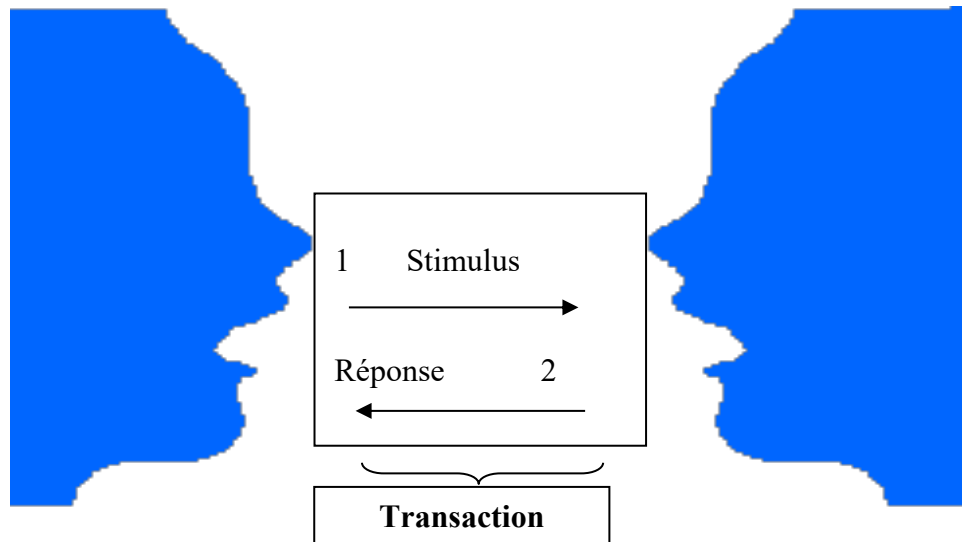
- comment se fait-il qu'une personne observée pendant un laps de temps suffisant puisse montrer des comportements complètement contradictoires ?

● Le concept d'États du MOI tente de nous donner une explication à cette capacité humaine de changer avec une telle facilité.

Tout être humain a en lui 3 États : Parent - Adulte - Enfant qu'il sollicite à tour de rôle et sans cesse.

L'étude de chacun de ces États permet de comprendre **comment nous fonctionnons**.

M2 – La grille de lecture des transactions (Les 3 Lois de la communication)



Les transactions se manifestent essentiellement sous **3** formes (**lois**) :

- | | | | |
|---|-------------------------------|----------|--|
| 1 | - Les transactions parallèles | // | répondent à l'attente de l'autre |
| 2 | - Les transactions croisées : | X | refusent l'attente de l'autre |
| 3 | - Les transactions cachées : | | font semblant de répondre à l'attente de l'autre (ex : oui, mais....) |

C'est donc une unité d'échange bilatéral entre deux États du Moi.

● **L'Analyse Transactionnelle (l'A.T.)** se veut simple, à la portée de tous “ accessible à un enfant de 12 ans ” (Éric Berne) ; à un moment donné un État du MOI est aux commandes ce sera logique et cohérent.



Hélios



Mieux vivre ses relations personnelles / professionnelles
Les outils de l'Analyse Transactionnelle

Au plaisir de vous accueillir

Bien cordialement



Colette