

# SAVOIR INSTAURER DES RELATIONS GAGNANT/GAGNANT COLLABORATEURS ANALYSE TRANSACTIONNELLE

par Sylvie GERBAULT

## FORMATEUR/TRICE

---

Sylvie GERBAULT est titulaire d'un DESS en psychologie clinique et d'un diplôme de psychologue « groupe et famille en situation de crise ». Elle intervient sur les sujets de la communication interpersonnelle et est formée à la Gestalt, à la PNL et à l'Analyse Transactionnelle. Comment mieux communiquer ? Trouver de vrais outils ? Oser s'affirmer ? Canaliser son agressivité ?

## OBJECTIFS, BÉNÉFICES

---

- Découvrir et apprendre à utiliser une grille d'analyse de la communication,
- Comprendre comment nous induisons et créons nous-mêmes notre système d'échange et de relation,
- Être capable, en fonction de la situation et de ses collaborateurs, de choisir la réaction appropriée pour augmenter l'efficacité de la relation,
- Développer une affirmation de soi dans le respect fondamental des autres, de soi-même et de l'environnement.

## CONTENU, PROGRAMME

---

### Journée 1-matin

- Les 3 états du Moi (Parent, Adulte, Enfant),
- Votre personnalité P.A.E. : l'égogramme,

### Journée 1 – après-midi

- Les différentes transactions et leurs conséquences sur la relation (conflit, entente, malaise...),
- Les positions de vie ou comment bâtir des relations gagnant - gagnant,

### Journée 2- matin

- La structuration du temps,
- Les jeux psychologiques : identifier ses jeux préférés et son rôle de prédilection ainsi que leurs conséquences sur la relation,

### Journée 2 – après-midi

- Les signes de reconnaissance : savoir faire des critiques constructives et des félicitations, savoir aussi les recevoir.
- Mise en application dans l'équipe
  - préparer et réaliser un entretien
  - déléguer et mettre en place le mode de contrôle approprié
  - gestion des conflits

## METHODE ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

---

Une pédagogie apprenante et participative : mise en situation, entraînement, auto-diagnostic, identification de ses atouts et de ses axes de progrès, analyse de la pratique : partir d'expériences et de situations réelles des participants pour leur apporter des réponses sur-mesure et opportunes, des apports théoriques et des outils pratiques.