



Communication, éléments d'Analyse Transactionnelle

Objectifs de la formation :

- Initier les participants aux certains concepts de l'Analyse Transactionnelle (AT) de façon très pratique et opérationnelle
- Enoncer les bases pratiques de la CNV (Communication Non Violente)

Objectifs de l'AT :

L'AT offre cette particularité d'être très facile à appliquer dans le cadre relationnel. Ce n'est pas une vérité mais une approche qui peut :

- Eclairer les situations,
- Apaiser les tensions dues à des malentendus, réduire les mésententes
- Permettre de mieux connaître nos besoins psychologiques
- Comprendre les transactions avec les autres.

Contenu :

- Les Etats du Moi, les transactions
- Les signes de reconnaissance, les positions de vie
- Les jeux psychologiques ou stratagèmes, les messages contraignants
- Comment se situer entre « imposer, consoler, être protecteur, cadrer ,... » : comment passer du « triangle dramatique au triangle d'autonomie » ?

Objectifs de la CNV :

- Mieux écouter et comprendre l'autre,
- Prendre position avec précision et authenticité : apprendre à dire "non" et à entendre un "non".

Contenu :

Les 4 étapes de la Communication Non Violente (Marshal Rosenberg)