



Améliorer ses Relations de Travail avec l'Analyse Transactionnelle

Lien :

<https://maroc-performance.com/formation/ameliorer-ses-relations-de-travail-avec-lanalyse-transactionnelle>

 DURÉE
3 jours (21h)

 RÉFÉRENCE
DP34

 CATÉGORIE
PNL et Analyse Transactionnelle

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- ✓ Analyser sa manière de communiquer avec les autres
- ✓ Établir des relations positives dans la communication interpersonnelle
- ✓ Prévenir les jeux psychologiques
- ✓ Modifier les mécanismes de résistance au changement
- ✓ Éviter les conflits

POUR QUI ?

- ✓ Toute personne désireuse d'améliorer ses compétences en communication et ses relations.



Programme détaillé

1 / S'approprier les bases de l'Analyse Transactionnelle

- Le concept de scénario de vie, les états du "Moi"
- Le Parent Adulte Enfant (PAE)

2 / Repérer sa manière de communiquer avec les autres

- S'approprier le modèle des "États du moi"
- Utiliser les "états du moi" pour s'adapter aux diverses situations de communication
- Repérer les états du moi de l'interlocuteur
- Développer des relations gagnant-gagnant avec les autres : "les positions de vie"

3 / Construire des relations positives

- Les différents types de transactions : complémentaires, croisées, cachées
- Établir des " transactions " efficaces pour une communication efficace
- Les différents types de signes de reconnaissance : effets sur soi, sur la relation
- L'échange des signes de reconnaissance en entreprise
- La structuration du temps pour optimiser son temps relationnel

4 / Identifier et modifier ses mécanismes de résistance au changement

- Les douze injonctions et leurs permissions
- Les messages contraignants : avantages, inconvénients, antidotes
- La représentation du changement : une question de filtre
- Les sentiments parasites

- Le tableau des méconnaissances

5 / Désamorcer les tensions menant au conflit

- Les jeux psychologiques : définition et causes
- Le cas particulier du triangle dramatique
- Les méthodes pour sortir des jeux psychologiques

6 / Se donner les moyens de réussir

- Le changement : une attitude responsable
- Les critères de l'autonomie
- Le "contrat" : Se fixer des objectifs réalistes et acceptables dans son environnement professionnel

Approche pédagogique

- ✓ Support Ecrit et Projection
- ✓ Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- ✓ Brainstorming et Jeux de Rôle
- ✓ Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- ✓ Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- ✓ Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

 15 au 17 Juil. 2026

 Présentiel - Casablanca

 09 au 11 Sep. 2026

 Distanciel

 11 au 13 Nov. 2026

 Distanciel

 Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

📞 Réservation & Renseignements

📞 **Téléphone** : +212 522 247 210

✉️ **Email** : contact@maroc-performance.com

🌐 **Web** : <https://www.maroc-performance.com>

Document généré le 13/07/2026 — Réf : DP34
Maroc Performance — Tous droits réservés

Maroc Performance