



**MIEUX COMMUNIQUER,
ÊTRE PLUS EFFICACE
AVEC L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE**

Objectifs :

1. Identifier les trois états du moi et leur déclinaison
2. Communiquer mieux : les transactions complémentaires, cachées, à double fond
3. Donner des signes de reconnaissance
4. Gérer ses émotions, identifier ses « bêtes noires »
5. Être plus efficace, déjouer les jeux psychologiques

Programme :

- **Identifier les préférences comportementales avec la méthode des couleurs**
 - o Analyse de votre profil « Arc En Ciel »
 - o Connaître précisément les comportements préférentiels dans chaque couleur en fonction de l'intensité de la couleur
 - o Diagnostic de mes collaborateurs
- **Détecter les modes complémentaires, anticiper les sources de tension dans chaque mode**
 - o Identifier les zones de complémentarités au sein de l'équipe
 - o Connaître « ce qui me stresse dans ma couleur »
 - o Anticiper les situations de tension par un plan d'action approprié
- **Donner des signes de reconnaissance**
 - o Prendre conscience des 3 besoins fondamentaux de l'être humain
 - o Découvrir les différentes formes de reconnaissance (positifs, négatifs, verbaux, non verbaux, conditionnels, inconditionnels)
 - o Reconnaître l'autre, de façon différenciée
- **Identifier ses bêtes noires, désamorcer et gérer ses émotions**
 - o Identifier ses « bêtes noires », comprendre ce qui me piège, comment je me laisse manipuler : la notion de déclencheur
 - o Comprendre son propre mécanisme d'accumulation des tensions
 - o Identifier ses signaux d'alerte, mettre en place les stratégies préventives adaptées
- **Être plus efficace, déjouer les « jeux psychologiques »**
 - o Découvrir le fonctionnement d'un « jeu psychologique »
 - o Analyser une séquence de jeu psychologique, identifier les rôles et les bénéfices possibles pour chaque interlocuteur
 - o Déjouer les jeux dans mon environnement relationnel

Durée : 2 jours

Contact : Catherine Pellé 06 60 47 14 64 – c.pelle@catherine-pelle-consultant.fr