

# Développer l'énergie des individus et des organisations par l'AT

## *Approfondissement*

L'approfondissement vise à développer les compétences pratiques et théoriques des outils présentés dans le séminaire de sensibilisation.

Adressé aux personnes qui souhaitent approfondir leur démarche de compréhension des mécanismes qui animent les individus et les groupes.

Basé sur une philosophie humaniste et donc respectueuse de chacun, le travail de développement professionnel et personnel qui sera conduit au long de cette formation vise à permettre à chaque participant de développer ses aptitudes relationnelles et à faire de lui-même son meilleur outil de communication.

Au delà des apports de l'analyse transactionnelle, ce stage constitue une ouverture aux autres et à d'autres milieux professionnels pour enrichir sa pratique relationnelle en même temps qu'une réflexion sur soi.

## *Approfondissement 1*

### OBJECTIFS

- Se laisser imprégner de la théorie AT afin qu'elle nous aide à clarifier notre langage pour obtenir une communication plus efficace avec nous même et les autres
- Prendre conscience de ses limites et de celles des autres
- Développer l'autonomie et l'affirmation de soi en exploitant les conflits de façon positive
- Développer le meilleur de soi-même.

### CONTENU

- Le Moi dans tous ses états, l'analyse structurale
- La structuration du temps, l'art d'utiliser son temps, vivre le temps autrement
- L'art du contact, être constructif avec soi-même et les autres
- Gérer les relations, désamorcer les conflits
- Apprendre à neutraliser les sous-entendus, la manipulation afin de les exploiter de façon positive
- Le triangle de l'autonomie, les 3P (Protections + Permissions = Puissance)

### DESTINATAIRES

Toute personne ayant suivi la formation de sensibilisation à analyse transactionnelle.

Toute personne dont les fonctions exigent une bonne connaissance des mécanismes du comportement humain et qui vise à une plus grande efficacité dans ses relations avec autrui.

### DURÉE

6 x 3 périodes

## *Approfondissement 2*

### OBJECTIF

Approfondir ses connaissances en AT

### CONTENU

- Les représentations positives de soi-même et des autres ; développer une position de confiance
- Le cadre de référence, contaminations, décontaminations, décisions
- L'art de mettre ses sentiments au service de son énergie personnelle
- Les circuits à risques : sentiments parasites, « racket », « timbres », « élastiques »
- Utiliser son énergie avec réalisme, surmonter les méconnaissances.
- Transformer l'énergie négative en énergie positive : Les contrats
- Le scénario, les messages et leur système d'influence, les décisions

### DESTINATAIRES

Toute personne ayant suivi la formation Approfondissent 1 en analyse transactionnelle  
Cette formation est destinée aux personnes qui désirent approfondir les concepts de l'AT dans leur vie personnelle et professionnelle.

### DURÉE

6 x 3 périodes