

Théorie avancée en analyse transactionnelle AT202

Au terme de cette formation, les participants auront connaissance des concepts principaux d'analyse transactionnelle et pourront les utiliser dans leur pratique professionnelle.

Public : Cette formation s'adresse à toute personne en situation d'accompagnement dans son environnement professionnel : manager, consultant, coach, psychologue du travail, éducateur, professeur, directeur d'école...

Objectifs :

Intégrer les concepts et le cadre de référence théorique et déontologique de l'analyse transactionnelle dans leur pratique professionnelle.

Proposer des options de traitement des dysfonctionnements relationnels et organisationnels à partir des concepts de l'analyse transactionnelle.

Élaborer et expérimenter des stratégies d'entretien individuel et/ou d'intervention auprès d'équipes ou d'organisations visant à une plus grande autonomie des clients.

Durée : 9 jours

Prérequis : cours 101

Dates : Se référer au site neonima.fr ou stanmadore.fr

Programme

Module 1 : Des clés pour développer l'autonomie des personnes

Le contrat et les 3P

Découvrir la complémentarité entre Berne, English et Steiner, les trois auteurs principaux du contrat.

Comprendre en quoi le contrat est protecteur et permet de développer de la puissance.

S'entraîner à passer des contrats dans l'Adulte.

Élaborer un contrat personnel et collectif pour ce cursus.

Découvrir les 3P comme facteur de réussite du contrat et d'une relation saine dans son métier d'accompagnant.

Méthode pédagogique : apport théorique, échanges d'expériences, exercices, rédaction de contrats.

Valeurs et éthique

Intégrer les valeurs et les principes éthiques qui régissent l'utilisation de l'analyse transactionnelle dans son activité professionnelle.

Connaître les comportements adaptés en cas de manquement éthique dans ses rencontres professionnelles.

Associer éthique et contrat pour s'affirmer dans sa posture professionnelle.

Méthode pédagogique : apport théorique, échanges d'expériences, application de la théorie dans des contextes sociétaux et professionnels.

Les 3 soifs

Découvrir en quoi les soifs sont des besoins existentiels.

Comprendre la cohérence des trois soifs, stimuli, reconnaissance et structure.

Pratiquer la distribution de signes de reconnaissance après avoir identifié ses freins.

Connaître les 6 façons de structurer son temps et découvrir celle qui occupe le plus de place dans sa vie professionnelle.

Méthode pédagogique : apport théorique, échanges d'expériences, exercices pratiques.

L'autonomie

Comprendre à quoi correspond l'autonomie dans le cadre de l'AT et faire les liens avec l'autonomie professionnelle.

Évaluer sa capacité à devenir autonome dans les trois stades : conscience claire, spontanéité, intimité.

Associer les 3 soifs et le contrat pour développer sa capacité et celle des personnes accompagnées à accéder à l'autonomie.

Faire de l'autonomie la cible de ses accompagnements professionnels.

Méthode pédagogique : apport théorique, échanges d'expériences, exercices pratiques.

Module 2 : Des clés pour développer la qualité relationnelle

Les états du moi

Replacer les états du moi dans le développement de l'AT pour exploiter le concept au mieux. Utiliser les états du moi comme clés de lecture de la personnalité et du comportement.

Identifier les 2 pathologies des états du moi, contamination et exclusion.

Différencier le schéma structural du fonctionnel et les remettre dans un contexte professionnel.

Méthode pédagogique : apport théorique, échanges d'expériences, questionnaire d'évaluation, illustration vidéo.

Les transactions

Connaître les 3 lois associées aux différentes transactions, complémentaires, croisées et psychologiques.

S'exercer à sortir des transactions parallèles et psychologiques pour mettre en place des relations saines.

Dissocier les aspects verbaux et non verbaux des transactions

Méthode pédagogique : apport théorique, échanges d'expériences, exercices pratiques, illustration vidéo.

Les opérations de Berne

Adopter les opérations de Berne comme méthode d'accompagnement

Parmi les différentes opérations intégrer celles qui s'appliqueront aux différents contextes professionnels

Associer les états du moi et les transactions aux opérations de Berne.

S'entraîner à renforcer les frontières de l'état du moi Adulte avec les opérations de Berne.

Méthode pédagogique : apport théorique, échanges d'expériences, étude de cas et mises en situation.

Les opérations sociales de Ernst

Découvrir la dynamique des opérations sociales.

Différencier les opérations sociales des positions de vie existentielles.

Faire le lien entre opérations sociales, états du moi fonctionnels et transactions.

Développer des automatismes qui permettent d'investir régulièrement l'opération de coopération.

Méthode pédagogique : apport théorique, échanges d'expériences, exercices pratiques.

Module 3 : Des clés pour aiguïser sa conscience des situations

La symbiose

Différencier la symbiose saine d'une symbiose « pathologique »

Identifier les dysfonctionnements professionnels provoqués par une symbiose non résolue.

Savoir repérer les demandes symbiotiques dans la vie professionnelle et appliquer une stratégie pour mettre en place une communication directe.

Méthode pédagogique : apport théorique, échanges d'expériences, étude de cas, application dans l'environnement des entreprises et autres organisations.

Les méconnaissances

Découvrir les liens entre méconnaissances et symbiose.

Appliquer un processus Adulte pour identifier les méconnaissances potentielles dans son environnement professionnel.

S'entraîner à sortir des méconnaissances avec le tableau des prises de conscience.

Méthode pédagogique : apport théorique, échanges d'expériences, exercices pratiques.

La passivité et les redéfinitions

Reconnaître les quatre comportements passifs et s'interroger sur leurs origines.

Identifier les contextes dans lesquels se manifestent les comportements passifs

Mettre en place une stratégie de sortie de passivité

Comprendre l'utilisation des deux transactions de redéfinition

Méthode pédagogique : apport théorique, échanges d'expériences, exercices pratiques.

Les jeux psychologiques

Comprendre les différentes lectures des jeux psychologiques, formule, triangle et transaction pour faire les liens entre elles.

Savoir anticiper l'entrée dans des jeux psychologiques ou les arrêter avant qu'ils ne prennent trop d'ampleur.

Différencier les jeux de pouvoir des jeux psychologiques

Méthode pédagogique : apport théorique, échanges d'expériences, étude de cas.

Module 4 : Des clés pour connaître ses freins et ses leviers

Le scénario de vie

Appréhender le processus de construction du scénario selon les approches narrative et paradigmatique.

Comprendre et différencier la notion de position de vie des opérations sociales présentées par Ernst.

Spécifier les caractéristiques des trois types de scénario, gagnant, non gagnant, perdant.

Méthode pédagogique : apport théorique, échanges d'expériences, étude de cas, illustration vidéo.

Les impasses

Observer comment se met en place une impasse, ce qu'elle limite dans un cadre professionnel à partir d'un exercice pratique.

S'appuyer sur les états du moi et ses dysfonctionnements pour résoudre la problématique qui provoque l'impasse

Méthode pédagogique : apport théorique, échanges d'expériences, étude de cas, exercices pratiques.

Émotions et sentiments parasites

Décrypter les principaux auteurs ayant écrit sur le sujet, distinguer les différences et les complémentarités.

Prendre en compte les avancées sur les neurosciences pour améliorer la compréhension des comportements face aux émotions

Regarder comment les sentiments parasites viennent perturber les relations en entreprise.

Méthode pédagogique : apport théorique, échanges d'expériences, exercices pratiques.

Le mini scénario – les drivers

Appréhender le mini scénario comme une lecture des comportements sous stress.

Comprendre l'origine des 5 drivers et observer dans quels cas ils se manifestent dans un environnement professionnel.

Mettre en place une stratégie positive pour sortir de l'influence des drivers ou la limiter.

Méthode pédagogique : apport théorique, échanges d'expériences, exercices pratiques.

Clôture du cursus et évaluation.

Évaluation des acquis

Auto-évaluation à la fin de chaque module

Quiz à remplir au fil de la formation

Journée d'intégration

Cette journée est centrée sur l'intégration des concepts en situation professionnelle. La correction des questions écrites du 101 peuvent aussi contribuer à une mise en pratique de la théorie.

Les questions

1. Donnez une brève définition de l'analyse transactionnelle (AT) selon ce que vous trouvez exprimé dans un des ouvrages de Berne, en donnant la référence de celui-ci. Donnez deux exemples qui illustrent comment l'analyse transactionnelle peut être utilisée pour opérer des changements de vie.
(Cette question se réfère à l'AT en tant qu'ensemble de connaissances et non pas simplement l'analyse des transactions, que Berne appelle aussi parfois « analyse transactionnelle proprement dite ». Si aucun livre d'Eric Berne n'est disponible dans votre langue, utilisez un livre de théorie en AT disponible en vous rappelant de le citer)
2. **2 a.** Le modèle structural des états du moi. Définissez un *état du moi*. Décrivez chacun des trois états du moi et expliquez quatre manières de diagnostiquer un état du moi.
2.b. Analyse fonctionnelle : tracez un diagramme du modèle fonctionnel et donnez des exemples de comportements de chaque mode.
3. Définissez une transaction : énumérez les trois types de transactions ; décrivez et tracez un diagramme d'un exemple de chaque type de transaction avec le dialogue correspondant.
4. Expliquez la relation entre la soif de stimuli, la soif de reconnaissance et les signes de reconnaissance (strokes). Citez dans votre réponse une définition de chacun de ces concepts.
5. En utilisant un exemple qui vous est propre, décrivez les différents éléments du système racket.
6. Décrivez la façon dont des collègues de travail pourraient mettre en œuvre les six manières de structurer le temps au cours d'une réception.
7. Décrivez un jeu psychologique que vous avez observé et analysez-le à l'aide du triangle dramatique. Quel a été le « bénéfice » de chacun des participants ?
8. Énumérez les quatre positions de vie et expliquez leur relation avec les jeux psychologiques et le scénario, en donnant des exemples.
9. Définissez injonction, programme, contre-injonction et décision ancienne. Expliquez le rôle que chacun de ces éléments joue dans la formation du scénario en l'illustrant à l'aide d'une matrice de scénario.
10. En utilisant une définition AT de l'autonomie, faites la distinction entre autonomie et indépendance, en donnant des exemples de la manière dont vous pourriez reconnaître la différence.