

Opleiding : Transactionele analyse om relaties te verbeteren

Praktijkcursus - 3d - 21u00 - Ref. NAT

Prijs : 1820 € V.B.



4,9 / 5

Deze training, gebaseerd op de hulpmiddelen van transactionele analyse, zal je in staat stellen jezelf beter te leren kennen in je relatie met anderen, positieve relaties op te bouwen in interpersoonlijke communicatie en psychologische spelletjes te voorkomen om conflicten te vermijden.



Pedagogische doelstellingen

Aan het einde van de training is de deelnemer in staat om:

- ✓ De manier waarop je met anderen communiceert analyseren
- ✓ Positieve relaties opbouwen in interpersoonlijke communicatie
- ✓ Psychologische spelletjes voorkomen
- ✓ Mechanismen van weerstand tegen verandering wijzigen
- ✓ Conflicten vermijden

Doelgroep

Iedereen die transactionele analyse wil gebruiken om meer over zichzelf te weten te komen en zijn werkrelaties te optimaliseren.

Voorafgaande vereisten

Geen speciale kennis vereist.

Praktische modaliteiten

Oefening

Zelfdiagnose, rollenspel gevolgd door debriefing in de groep, casestudies.

Opleidingsprogramma

DEELNEMERS

Iedereen die transactionele analyse wil gebruiken om meer over zichzelf te weten te komen en zijn werkrelaties te optimaliseren.

VOORAFGAANDE VEREISTEN

Geen speciale kennis vereist.

VAARDIGHEDEN VAN DE CURSUSLEIDER

De deskundigen die de cursus leiden zijn specialisten op het betreffende vakgebied. Zij werden geselecteerd door onze pedagogische teams zowel om hun vakkennis als hun pedagogische vaardigheden voor elke cursus die zij geven. Zij hebben minstens vijf tot tien jaar ervaring in hun vakgebied en oefenen of oefenden verantwoordelijke bedrijfsfuncties uit.

BEOORDELINGSMODALITEITEN

De cursusleider beoordeelt de pedagogische vooruitgang van de deelnemer gedurende de gehele cursus aan de hand van meerkeuzevragen, praktijksituaties, praktische opdrachten, ...
De deelnemer legt ook van tevoren en naderhand een test af ter bevestiging van de verworven kennis.

1 Integreren van wat geleerd is uit transactionele analyse

- De basisprincipes van transactionele analyse.
- Het concept van het levensscenario.

Oefening

Levensscenario's gevolgd door groepsdiscussies.

2 De manier waarop je met anderen communiceert identificeren

- Dominanten van persoonlijkheid: het ego-staat model.
- Manieren om positieve egotoestanden te ontwikkelen.
- De ego-toestanden van de spreker identificeren.
- Levensposities bepalen het gedrag.

Oefening

Zelfdiagnose : Rollenspel: training in communicatie met volwassenen.

3 Positieve relaties opbouwen

- Transacties voor betere communicatie.
- Herkenningstekens: definitie en oorsprong.
- Het uitwisselen van tekenen van erkenning op de werkplek.
- Tijd structureren om je relatietijd te optimaliseren.

Oefening

Rollenspel om transacties te ontdekken. Individuele training in het formuleren van herkenningstekens.

4 Je weerstandsmechanismen tegen verandering identificeren en aanpassen

- De twaalf geboden en hun toestemmingen.
- Dwingende boodschappen: voordelen, nadelen, tegengiffen.
- Verandering weergeven: een kwestie van filters.
- Parasitaire gevoelens.
- De tabel met misvattingen.

Oefening

Zelfdiagnose: beperkende boodschappen. Parasitaire gevoelens en misverstanden ontdekken.

5 Spanningen die tot conflicten leiden wegnemen

- Psychologische spelletjes: definitie en oorzaken.
- Het speciale geval van de dramatische driehoek.
- Methoden om uit psychologische spelletjes te komen.

Oefening

Casestudie: de spanningsdriehoek.

PEDAGOGISCHE EN TECHNISCHE MIDDELEN

- De gebruikte pedagogische middelen en cursusmethoden zijn voornamelijk: audiovisuele hulpmiddelen, documentatie en cursusmateriaal, praktische oefeningen en correcties van de oefeningen voor praktijkstages, casestudies of reële voorbeelden voor de seminars.
- Na afloop van de stages of seminars verstrekt ORSYS de deelnemers een evaluatievragenlijst over de cursus die vervolgens door onze pedagogische teams wordt geanalyseerd.
- Na afloop van de cursus wordt een presentielijst per halve dag verstrekt, evenals een verklaring van de afronding van de cursus indien de stagiair alle sessies heeft bijgewoond.

TOEGANGSMODALITEITEN EN TERMIJNEN

De inschrijving dient 24 uur voor aanvang van de cursus plaatsgevonden te hebben.

TOEGANKELIJKHEID VOOR MINDERVALIDEN

Is voor u speciale toegankelijkheid vereist? Neem contact op met mevr. FOSSE, contactpersoon voor mindervaliden, via het adres psh-accueil@ORSYS.fr om uw verzoek en de haalbaarheid daarvan zo goed mogelijk te bestuderen.

6 Jezelf de middelen geven om te slagen

- Verandering: een verantwoordelijke houding.
- De criteria voor autonomie.
- Het "contract": realistische doelstellingen die aanvaardbaar zijn voor onszelf en anderen.

Oefening

Een individueel veranderingscontract opstellen.

Data en plaats

KLAS OP AFSTAND

2026 : 15 juni, 17 aug., 19 okt., 7 dec.

PARIS LA DÉFENSE

2026 : 15 juni, 17 aug., 19 okt., 7 dec.

LILLE

2026 : 7 dec.