Date de publication : 19/02/2025

Formation : Analyse transactionnelle pour managers, fondamentaux

Développer des relations managériales simples, efficaces et authentiques

Cours pratique - 2j - 14h00 - Réf. ALG

Prix : 1590 € H.T.

5 / 5

L'analyse transactionnelle (AT) est un outil clé pour améliorer son management. Cette formation vous permettra d'acquérir une grille de lecture approfondie des comportements de vos collaborateurs. Vous serez en mesure d'appliquer le modèle de l'AT pour mieux vous comprendre, pour mieux communiquer avec vos équipes et éviter les conflits.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- Découvrir les outils de l'AT pour mieux comprendre son fonctionnement interne
- Utiliser l'AT pour mieux communiquer avec ses collaborateurs
- Anticiper et éviter les tensions menant au conflit

Public concerné

Managers, chefs de projet et toutes personnes en charge d'une équipe

Prérequis

Aucun

Méthodes et moyens pédagogiques

Travaux pratiques

Apports théoriques, échanges, exercices pratiques, mises en situation...

PARTICIPANTS

Managers, chefs de projet et toutes personnes en charge d'une équipe

PRÉREQUIS

Aucun

COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques…

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Programme de la formation

1 Mieux se connaître pour mieux manager

- Découvrir les dominantes de la personnalité : le modèle des "états du moi"
- Apprendre à développer les "états du moi" positifs du manager
- Détecter les messages contraignants qui nous gouvernent pour mieux les dépasser
- Savoir lire les émotions et gérer le circuit du sentiment parasite

Travaux pratiques

Autodiagnostic sous forme d'égogramme, test des messages contraignants, brainstorming et débat collectif sur les "états du moi" positifs du manager

2 Construire des relations positives pour motiver son équipe

- Utiliser les transactions au service d'une meilleure communication avec ses collaborateurs
- Varier les "positions de vie" et pratiquer le "pouvoir pour" au lieu du "pouvoir sur"
- Adopter les 3 P : Permission, Protection et Puissance, pour favoriser l'initiative
- Comprendre l'impact des signes de reconnaissance managériaux sur la structuration du temps relationnel

Travaux pratiques

Jeux de rôle sur l'analyse des transactions au cours des rituels managériaux clés, et sous l'angle des 3 P. Autodiagnostic des "positions de vie".

3 Désamorcer les tensions menant au conflit

- Repérer les signes avant-coureurs du conflit, grâce aux "états du moi" contaminés
- Comprendre les causes des jeux psychologiques pour mieux les déjouer
- Éviter ou apprendre à sortir du piège du "triangle dramatique"
- Jongler entre toutes les méthodes AT permettant de sortir des jeux psychologiques

Travaux pratiques

Cas pratique autour de diverses situations managériales pour mieux comprendre le triangle dramatique et surtout apprendre à en sortir. Partage d'expériences sur ces cas.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

• Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
• À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
• Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse psh-accueil@orsys.fr.

4 Se donner les moyens de réussir

- Adopter la seule attitude managériale responsable : la valorisation du changement
- Identifier les critères de l'autonomie managériale
- Établir un "contrat" relationnel : fixer des objectifs réalistes et acceptables pour soi et les autres
- Savoir entrer en relation grâce aux "3C" et au "contrat triangulaire"

Travaux pratiques
Établissement d'un contrat relationnel afin d'induire un changement autonome chez son collaborateur

Solutions de financement

Plusieurs solutions existent pour financer votre formation et dépendent de votre situation professionnelle.
Découvrez-les sur notre page Comment financer sa formation ou contactez votre conseiller formation.

Horaires

Les cours ont lieu de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.
Les participants sont accueillis à partir de 8h45. Les pauses et déjeuners sont offerts.
Pour les formations de 4 ou 5 jours, quelle que soit la modalité, les sessions se terminent à 16h le dernier jour.

Dates et lieux

CLASSE À DISTANCE
2026 : 13 avr., 25 juin, 1 oct., 7 déc.

PARIS LA DÉFENSE
2026 : 18 juin, 24 sep., 14 déc.