

## ANALYSE COMPORTEMENTALE

### POURQUOI CETTE FORMATION ?

L'analyse transactionnelle offre des clés utiles pour décoder les dynamiques relationnelles et changer vos rapports avec vos collaborateurs. Vos objectifs :

- Découvrir les trois profils Parent, Adulte, Enfant et leurs interactions
- Comprendre les mécanismes psychologiques des rapports humains pour pouvoir agir dessus
- Apaiser ses relations professionnelles en modulant sa communication

« - J'ai fait de  
l'analyse  
transactionnelle.

- Ah oui ? Très peu  
pour moi, je déteste  
la comptabilité ! »

*Un dialogue qui  
n'existera plus après  
cette formation*

### AU PROGRAMME :

#### Intro pour les pros

- Découvrez comment ça se passe en entreprise
- Apprenez ce qu'est de l'analyse transactionnelle
- Apprenez à vous comprendre et les différentes facettes d'une personnalité

#### Un Moi aux trois visages

- Êtes-vous plutôt Parent, Enfant ou Adulte ? Découvrez votre profil grâce au quiz
- Apprenez à reformuler vos idées pour réagir en "Adulte"
- Découvrez les aspects sur lesquels travailler selon votre profil

#### Savoir dialoguer

- Faites une mise en pratique : reconnaître les profils et adaptations dans différentes saynètes
- Découvrez l'attitude, le vocabulaire et la gestuelle des trois profils
- Utilisez cette analyse pour vous sortir d'une situation épineuse
- Lancez un atelier pour rééquilibrer les relations dans votre équipe
- Entraînez-vous à trouver la bonne attitude grâce à une mise en situation concrète

#### Je donne et je reçois

- Découvrez les besoins fondamentaux de l'homme
- Apprenez les freins et blocages dans la communication professionnelle
- Familiarisez-vous avec une reconnaissance quotidienne

#### Ma vie en équipe

- Décortiquez les échanges sociaux
- Apprenez la multitude d'échange que peut avoir un leader dans une journée
- Découvrez grâce à une mise en situation les petites actions importantes dans une journée

#### Prêt pour l'échange !

- Excellez dans les connaissances et la mise en pratique d'améliorations de vos relations pro !
- Entraînez-vous en mettant au défi vos collègues en duel !
- Validez votre formation grâce aux compétences acquises
- Obtenez votre certificat en remportant le challenge final !

#### Une formation disponible aux formats :



## COMMENT ÇA SE PASSE ?



### VIVE LE MICRO-LEARNING !

7 modules pour une durée totale  
de 1h.



### VIVE L'HUMAIN !

Ajoutez des modalités à votre  
formation digitale : coaching à  
distance, temps en salle et plus.



### VIVE LA MIXITÉ !

Cours, vidéos, quiz, mises en  
situation, challenges et plus.



## Les plus des formations Skillsday :



Formations  
personnalisables



Documents  
téléchargeables



Mises à jour  
régulières



Certificats  
nominatifs