

## Optimiser ses relations avec l'analyse transactionnelle

MCCO080 - Durée : 3 jours

### OBJECTIFS :

- Prendre la mesure de son potentiel relationnel.
- Identifier ses points de blocage dans sa communication./
- Sortir de difficultés relationnelles simples dans sa fonction.

### PUBLIC :

Tout public voulant progresser dans la connaissance de soi et d'autrui et réussir les évolutions souhaitables

### PROGRAMME :

- Ressources de la personnalité : les différents « états du moi »
- Stratégies de communication avec autrui et leurs bénéfices
- Canaux de communication, leur efficacité et les pièges
- Différents types de transactions dans la communication
- Blocages relationnels : les messages qui parasitent l'autonomie
- Messages « à double fond » dans la communication
- Symbioses et jeux psychologiques négatifs : choisir des options positives
- Schémas relationnels répétitifs, négatifs pour soi et les autres

