

Améliorer ses relations de travail avec l'analyse transactionnelle

-Référence: **DP-6**

-Durée: **3 Jours (21 Heures)**

Les objectifs de la formation

- Mieux décoder les relations interpersonnelles.
- Construire des relations dynamiques, efficaces et positives avec les autres.
- Améliorer les relations difficiles.

A qui s'adresse cette formation ?

POUR QUI :

- Manager, cadre, chef de projet, assistante, technicien ou tout collaborateur travaillant dans un contexte où la qualité des relations est primordiale : management transversal, groupe projet, démarche qualité et négociations.

Programme

- **Exprimer les différentes facettes de sa personnalité avec les**
 - 'États du moi' S'approprier le modèle des 'états du moi'.
 - Les utiliser pour s'adapter aux diverses situations de communication.
- **Développer des 'Transactions' positives**
 - Identifier les différents modes de relations interpersonnelles.
 - Établir des relations fructueuses.
- **Valoriser ses interlocuteurs de façon adaptée : 'les signes de reconnaissance'**
 - Reconnaître positivement ses interlocuteurs.
 - Critiquer de façon constructive.
 - Mise en situation Exercice pratique 'donner des signes de reconnaissance'.
 - Découvrir son 'intelligence émotionnelle' Identifier les sentiments efficaces.
 - Gérer les émotions, sources de tensions, de conflits. Les transformer en énergie positive.
- **Développer des relations gagnant-gagnant avec les autres : 'les positions de vie**

Programme

- Comprendre comment sa perception de soi-même et des autres conditionne ses relations.
- Travailler en groupe de manière efficace.
- **Mettre en œuvre une dynamique du succès dans ses relations : 'le contrat'**
 - Se fixer des objectifs réalistes et acceptables dans son environnement professionnel.



(+212) 5 22 27 99 01



(+212) 6 60 10 42 56



Contact@skills-group.com

Nous sommes à votre disposition :
De Lun - Ven 09h00-18h00 et Sam 09H00 – 13H00

Angle bd Abdelmoumen et rue Soumaya, Résidence Shehrazade 3, 7ème étage N° 30
Casablanca 20340, Maroc