L'analyse transactionnelle

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26207774F — Mise à jour : 29 mai 2026

Organisme responsable : **STRAFORMATION**

Présentation de la formation

Objectifs

- Comprendre et pratiquer les techniques de l’analyse transactionnelle ;
- Développer sa flexibilité comportementale ;
- Intégrer les outils de l’analyse transactionnelle dans son environnement de travail.

Programme

Les principes

- La définition des états du Moi : Parents, Adulte et Enfants ;
- Les méthodes pour changer un état du Moi ;
- Les descriptions comportementales pour se reconnaître et reconnaître l’état du moi de son interlocuteur.

L’identification des « messages »

- Les messages contraignants ;
- Les antidotes ;
- L’impact de ces «messages» sur notre personnalité et dans nos attentes vis-à-vis des autres.

Les signes de reconnaissance

- Le besoin nécessaire de signes de reconnaissance ;
- Les différents types de « strockes » et ses applications ;
- Les 9 lois du « strocke ».

Les «transactions» dans un échange

- Les règles de communication dans une transaction ;
- Les 3 transactions possibles : parallèles, croisées, cachées.

Ses « positions de vie » par rapport aux autres

- La représentation de soi et des autres ;
- Les 4 positions (Ok, Non-Ok, pour soi et l’autre) ;
- Les outils pour établir des relations gagnant-gagnant avec les autres.

Les jeux psychologiques qui mènent au conflit ou dans un cercle vicieux

- Les 10 principes d’un jeu psychologique ;
- Les solutions pour sortir d’un jeu, ou l’arrêter ;
- Les jeux dans la vie courante qui faussent la communication ;
- Les enjeux psychologiques ;
- Les conséquences et le niveau de gravité.

Les fondements théoriques de deux principes de l’Analyse Transactionnelle

- Le scénario de vie ;
- La grille du temps dans ses rapports avec les autres.

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Sans niveau spécifique	**Sans niveau spécifique**

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2287697S	Mixte	Rennes	02/05/2026	31/07/2027

Source : GREF Bretagne #26207774F