



## Améliorer ses Relations par l'Analyse Transactionnelle

Lien : <https://innov-maroc.com/formation/ameliorer-ses-relations-par-lanalyse-transactionnelle>

**DURÉE**  
**3 jours (21h)**

**RÉFÉRENCE**  
**DP36**

**CATÉGORIE**  
**PNL et Analyse  
Transactionnelle**

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- ✓ Analyser sa manière de communiquer avec les autres
- ✓ Établir des relations positives dans la communication interpersonnelle
- ✓ Prévenir les jeux psychologiques
- ✓ Modifier les mécanismes de résistance au changement
- ✓ Éviter les conflits

### POUR QUI ?

- ✓ Toute personne désireuse d'améliorer ses compétences en communication et ses relations.



## Programme détaillé

### 1 / S'approprier les bases de l'Analyse Transactionnelle

- Le concept de scénario de vie, les états du "Moi"
- Le Parent Adulte Enfant (PAE)

### 2 / Repérer sa manière de communiquer avec les autres

- S'approprier le modèle des "États du moi"
- Utiliser les "états du moi" pour s'adapter aux diverses situations de communication
- Repérer les états du moi de l'interlocuteur
- Développer des relations gagnant-gagnant avec les autres : "les positions de vie"

### 3 / Construire des relations positives

- Les différents types de transactions : complémentaires, croisées, cachées
- Établir des " transactions " efficaces pour une communication efficace
- Les différents types de signes de reconnaissance : effets sur soi, sur la relation
- L'échange des signes de reconnaissance en entreprise
- La structuration du temps pour optimiser son temps relationnel

### 4 / Identifier et modifier ses mécanismes de résistance au changement

- Les douze injonctions et leurs permissions
- Les messages contraignants : avantages, inconvénients, antidotes
- La représentation du changement : une question de filtre

- Les sentiments parasites
- Le tableau des méconnaissances

## 5 / Désamorcer les tensions menant au conflit

- Les jeux psychologiques : définition et causes
- Le cas particulier du triangle dramatique
- Les méthodes pour sortir des jeux psychologiques

## 6 / Se donner les moyens de réussir

- Le changement : une attitude responsable
- Les critères de l'autonomie
- Le "contrat" : Se fixer des objectifs réalistes et acceptables dans son environnement professionnel


## Approche pédagogique

- ✓ Support Ecrit et Projection
- ✓ Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- ✓ Brainstorming et Jeux de Rôle
- ✓ Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- ✓ Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- ✓ Test de Validation des Acquis des Connaissances


## Prochaines dates programmées

 08 au 10 Jul. 2026

 Présentiel - Casablanca

 02 au 04 Sep. 2026

 Distanciel

 28 au 30 Oct. 2026

 Distanciel

 Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

---

## 📍 Réservation & Renseignements

☎ **Téléphone** : +212 522 247 210

✉ **Email** : [contact@innov-maroc.com](mailto:contact@innov-maroc.com)

🌐 **Web** : <https://www.innov-maroc.com>

---

Document généré le 07/07/2026 — Réf : DP36

INNOV MAROC — Tous droits réservés

INNOV MAROC