

Analyse transactionnelle : posture professionnelle, communication positive et bientraitance en une journée

Le 08/10/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Comprendre les divers aspects de la personnalité grâce aux concepts de l'analyse transactionnelle.
- Décrypter les enjeux et sous-entendus d'une communication relationnelle.
- Adopter une posture de bientraitance au quotidien dans la relation à soi et aux autres.
- Identifier et réguler les tensions ou dysfonctionnements relationnels.
- Instaurer des relations de travail collaboratives, respectueuses et sécurisantes.

CONTENU

AVANT FORMATION

- Discussion téléphonique préalable avec le formateur afin d'individualiser votre parcours de formation
- Le programme de formation ci-dessous peut être aménagé sans frais supplémentaires en fonction de vos attentes

JOURNÉE UNIQUE : Analyse transactionnelle et posture de bientraitance

MATIN — 9h00 à 12h00 : Comprendre la structure de la personnalité et poser les bases de la bientraitance

9h00 – 10h30 : Les principes cardinaux de l'analyse transactionnelle

- Fondements et principes cardinaux
- Présentation générale de la théorie et cadre d'analyse.
- Le concept principal : les « états du Moi » (Parent, Adulte, Enfant).
- Étude des communications personnelles (analyse structurale) et des comportements (analyse fonctionnelle).
- Les « états du Moi » en situation d'encadrement, d'accompagnement et d'évaluation des pratiques.

10h30 – 11h15 : Dysfonctionnements des états du Moi

- Ce qui fausse le jugement : « la contamination ».
- Absence d'un des trois états du Moi : « les exclusions ».
- Établissement de la grille de l'analyse transactionnelle (égogramme).

11h15 – 12h00 : Analyse des transactions et ancrage de la posture de bientraitance

Appréhender les différentes transactions

- Les communications simples (complémentaires et croisées).
- Les communications complexes (pièges et sous-entendus).

Développer une posture de bientraitance relationnelle

- Définition de la bientraitance : de la bienveillance théorique aux actes quotidiens.
- L'alignement de la posture Adulte-Adulte comme socle du respect mutuel.
- Prévenir la maltraitance ordinaire et le désengagement dans les échanges professionnels.

APRÈS-MIDI — 13h00 à 17h00 : Dynamiques relationnelles, marques de reconnaissance et climat bientraitant

CONTACTEZ
NOUS



Du Lundi au Vendredi

de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Par téléphone au **05 31 60 07 07**

Par email : serviceclient@formasuite.fr

Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE

12 rue Courbet 82000 Montauban

SIRET : 842 016 594 00017

N° de déclaration d'activité :

76820087382

13h00 – 13h45 : Autonomie, régulation des dépendances et juste distance**Comprendre et gérer la notion de symbiose**

- Définition des termes et mécanismes de la dépendance relationnelle.
- Identifier la surprotection ou la passivité dans la relation.
- Se départir de la relation de symbiose pour favoriser l'autonomie et la responsabilisation.

13h45 – 14h30 : Positions de vie et considération de l'autre

- Les 4 positions de vie de l'analyse transactionnelle (++ / +- / -+ / --).
- Viser la position de vie d'égalité (++ / « Je suis OK, Tu es OK ») pour garantir un cadre bientraitant.

14h30 – 15h15 : Détecter et distribuer les marques de reconnaissance (strokes)

- Typologie des marques de reconnaissance (conditionnelles, inconditionnelles, positives, négatives).
- Gérer le besoin de reconnaissance pour entretenir un climat de confiance et de bientraitance.

15h15 – 16h15 : Structuration du temps et prévention des jeux psychologiques

- Les 6 modes de structuration du temps en analyse transactionnelle.
- Déceler les prémices des jeux relationnels toxiques pour réorienter l'échange vers la collaboration.

16h15 – 17h00 : Synthèse et ancrage des pratiques

- Retours sur les concepts clés de la journée.
- Préparation au débrief de fin de formation.

FIN DE LA FORMATION

- Débrief de la formation avec le formateur pour consolider vos connaissances.

PREREQUIS

Aucun

PUBLIC VISE

Tout public

- Formation individuelle ou collective (garantie à partir du premier inscrit)
- Formation assurée au sein de vos locaux ou dans une salle de formation dans la ville de votre choix
- Dates de votre choix sans surcoût
- Entretien téléphonique préalable avec notre formateur afin de personnaliser votre formation
- Inscription à réaliser 15 jours avant le démarrage de la formation
- Horaires : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
- Nombre de participants : de 1 à 20 participants (au delà nous consulter)
- **Formation accessible à toutes personnes porteuses de handicap. Locaux adaptés.**

DUREE

7 heures

PEDAGOGIE

Montée en compétence assurée par l'association d'un contenu théorique et pratique. Etude de cas concrets en rapport avec votre quotidien professionnel.

Suivi de l'exécution :

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

Appréciation des résultats :

**CONTACTEZ
NOUS**

Du Lundi au Vendredi

de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Par téléphone au **05 31 60 07 07**

Par email : serviceclient@formasuite.fr

Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE

12 rue Courbet 82000 Montauban

SIRET : 842 016 594 00017

N° de déclaration d'activité :

76820087382

- Recueil individuel des attentes du stagiaire
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en début et en fin de formation
- Évaluation continue durant la session
- Remise d'une attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

Moyens et supports pédagogiques :

- Evaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Cas pratiques
- Questionnaire et exercices
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Retours d'expériences
- Séquences pédagogiques regroupées en différents modules,
- Remise d'un support pédagogique
- Echanges interactifs
- Intervention d'un formateur expert dans son domaine

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Grille d'évaluation (test de positionnement)
- Entretien téléphonique avec le formateur avant la formation
- Travaux pratiques
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Echange avec le formateur par visioconférence (webinar), téléphone et mail
- Exercices corrigés, études de cas réels, mise en application concrète et utile
- Évaluation pour valider vos acquis en fin de formation

Profil du formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation.
- Le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.
- Formateur référent : M.Lacave Téléphone : 05 31 60 07 07

Une attestation de formation sera délivrée au stagiaire.



**CONTACTEZ
NOUS**

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité :
76820087382