

## Formation

*Mieux se connaître pour mieux communiquer*

### Objectifs

- Mieux comprendre sa personnalité et celle de ses interlocuteurs
- Identifier les différents types d'échanges et leurs effets sur soi et ses interlocuteurs
- Repérer les jeux psychologiques pour les éviter ou en sortir

### Public concerné

Toute personne amenée à animer des réunions, à conduire des entretiens, à prévenir ou gérer des conflits.

### Nombre de participants

Dix participants au maximum.

### Méthode pédagogique

Alternance entre apports théoriques et exercices sur la base de situations vécues par les participants. Interactivité. Echanges.

**Les plus : utilisation de l'Analyse Transactionnelle et de la Programmation Neuro-Linguistique.**

### Evaluation

Fiche d'évaluation remplie par les participants à la fin de la formation.

### Prérequis

Aucun.

Programme		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Etablir un diagnostic de sa personnalité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auto-évaluation</li> <li>- Points forts</li> <li>- Axes d'amélioration</li> </ul> </li> <li>• <b>Mieux comprendre sa personnalité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'Enfant</li> <li>- Le Parent</li> <li>- L'Adulte</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Identifier les différents types d'échanges et leurs effets sur soi et ses interlocuteurs</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La structuration du temps</li> <li>- Les transactions parallèles</li> <li>- Les transactions croisées</li> <li>- Les transactions cachées</li> </ul> </li> <li>• <b>Repérer les jeux psychologiques pour les éviter ou en sortir</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le déroulé des jeux psychologiques</li> <li>- Le Triangle Dramatique : Victime, Sauveur, Persécuteur</li> <li>- Les jeux psychologiques les plus joués</li> </ul> </li> </ul>	
<p><b>Durée : 1 jour</b> Date : à déterminer 8h30-12h00 / 13h30-17h00</p>	<p><b>COMPETENS</b> 91bis, rue du Général Mangin 38100 Grenoble</p>	<p><b>Tarif forfaitaire /jour</b> Nous consulter</p>

### COMPETENS

91 bis, rue du Général Mangin 38100 Grenoble

[christophe.duhterian@competens.fr](mailto:christophe.duhterian@competens.fr) Tél. : 04 38 49 13 71/ 06 08 46 53 00 [www.competens.fr](http://www.competens.fr)

SARL au capital de 22 000 €. Code NAF : 7022 Z. Siret : 42490035500027

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84380646838 auprès du préfet de Rhône-Alpes