

Qu'est ce que le « 101 » ?

Le 101 désigne un cours d'introduction à la théorie et aux méthodes de base de l'analyse transactionnelle. « 101 » parce que c'est ainsi que l'on désigne les cours de présentation générale dans les universités américaines.

Objectifs

Avoir une vue d'ensemble sur l'analyse transactionnelle (historique, philosophie, objectifs, domaines d'application).

(Cette formation permet de justifier d'une formation « 101 », première étape d'apprentissage reconnue par l'Association Européenne d'Analyse Transactionnelle (EATA) et nécessaire pour accéder par la suite aux examens de qualification en AT.)

Contenu :

Présentation de l'analyse transactionnelle (définition, philosophie, aspects contractuels, domaines d'application)

- Historique
- Etats du moi (structure de la personne et modes de fonctionnement)
- Transactions (les façons de communiquer - les interactions)
- Signes de reconnaissance (messages verbaux et non verbaux, manifestant à l'autre attention et intérêt)
- Structuration du temps (nos modes d'utilisation du temps)
- Méconnaissances (comment nous réagissons et agissons face aux problèmes que nous rencontrons)
- Jeux psychologiques (comment les relations peuvent devenir conflictuelles et difficiles à gérer - pourquoi ? - que faire ?)
- Sentiments parasites et timbres (les émotions non authentiques, les ressentiments)
- Le scénario (comment, dès la plus jeune enfance, nous construisons notre plan de vie)
- Positions de vie (l'estime de soi, celle que nous portons aux autres)
- Notion d'autonomie