

## Cours de sensibilisation à l'analyse transactionnelle

Dans ce cours vous découvrirez les principaux concepts de l'analyse transactionnelle, d'un point de vue théorique et pratique. Ce cours permet de mieux comprendre son propre fonctionnement ainsi que celui des autres. Il donne des outils pour améliorer sa communication et enrichir ses relations aux autres. Il propose des pistes concrètes de compréhension pour une meilleure gestion des conflits et des émotions. Il contribue à augmenter la confiance en soi.

L'analyse transactionnelle est une théorie et une pratique des relations humaines qui s'applique à tous les domaines où la compréhension des individus, les relations entre les personnes et la communication sont nécessaires : famille, couple, relations professionnelles et sociales.

### PROGRAMME DES SOIREES :

Les états du moi : découvrir la structure et le fonctionnement de notre personnalité

Les transactions : règles de la communication

Les signes de reconnaissance : la reconnaissance, un besoin fondamental

Les jeux psychologiques : conflits et difficultés relationnelles, jeux de pouvoir

Les sentiments : comprendre les émotions et les sentiments, mieux les gérer

Les positions de vie : nouer des relations égalitaires, augmenter la confiance en sa valeur

### RENSEIGNEMENTS :

- **6 soirées** : les mardis de 19h00 à 21h00
- **Dates** : 27 septembre, 11 octobre, 8 et 22 novembre, 13 décembre 2022 et 17 janvier 2023
- **Prix** : Frs. 320.-
- **Animation** : Véronique Charrière, Analyste Transactionnelle certifiée, consultante en éducation et formation d'adultes diplômée, superviseur
- **Lieu** : « Entr'acte », Rue de Vevey 26, Bulle
- **Inscriptions, renseignements** : 079/ 656 07 59 ou veroniquecharriere@bluewin.ch ou www.entr-acte.ch