COOPÉRATION

Analyse transactionnelle : décoder, réguler et assainir ses relations de travail

Certains échanges tournent mal sans raison apparente : un collègue prend un ton paternel, un autre se met en retrait, une réunion glisse vers le reproche. Ces mécanismes se répètent et pèsent sur le climat de travail sans que les personnes concernées parviennent à les nommer ni à les interrompre. Cette formation de perfectionnement de 21 heures utilise les concepts de l'analyse transactionnelle comme grille de lecture opérationnelle. Sur trois jours les participants apprennent à repérer les états du moi mobilisés dans un échange, à identifier le moment où la transaction dérape et à modifier leur propre contribution pour rétablir une relation de travail utilisable.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
3 jours — 21 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 2 190 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Managers chefs de projet et professionnels confrontés à des relations de travail régulièrement tendues.

PRÉREQUIS
Une première expérience du travail en équipe ou en relation client est nécessaire pour exploiter les apports du parcours.

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Identifier les états du moi mobilisés dans un échange professionnel
- Analyser une transaction qui dérape à partir d'un dialogue réel
- Repérer les mécanismes relationnels récurrents dans une équipe
- Modifier sa propre contribution pour interrompre un enchaînement stérile
- Utiliser les signes de reconnaissance pour entretenir la relation de travail

03 Programme détaillé

M1 États du moi et positions relationnelles

- Qui parle quand je parle
- Repérage des trois états du moi dans un échange
- Indices verbaux et non verbaux propres à chaque état
- Effet de l'état mobilisé sur la réponse de l'interlocuteur
- Positions de vie et regard porté sur soi et sur l'autre
- Cas pratique : Analyse d'un dialogue retranscrit par un participant réplique par réplique.

M2 Transactions et échanges qui dérapent
- Le moment où la conversation bascule
- Transactions simples et transactions croisées
- Repérage du message caché sous la phrase prononcée
- Identification du point de bascule d'un échange
- Réponse permettant de revenir à un échange utilisable
- Mise en situation : Un même échange est rejoué avec une réponse issue d'un autre état du moi.

M3 Mécanismes relationnels répétitifs
- Les scénarios qui reviennent
- Reconnaissance des rôles de victime de sauveur et de persécuteur
- Repérage de son rôle d'entrée préféré
- Bénéfices apparents et coûts réels de ces enchaînements
- Sortie du mécanisme sans humilier l'interlocuteur
- Cas pratique : Décomposition d'une situation d'équipe où chacun a tenu un rôle identifiable.

M4 Signes de reconnaissance et climat d'équipe
- Ce qui nourrit la relation
- Types de signes de reconnaissance échangés au travail
- Repérage de ses habitudes de don et de réception
- Formulation d'un signe de reconnaissance précis et sincère
- Effets du manque de reconnaissance sur l'implication
- Atelier : Chaque participant formule un signe de reconnaissance à un autre membre du groupe.

M5 Contrat relationnel et mise en pratique
- Passer de l'analyse à l'action
- Formulation d'un contrat clair avec un interlocuteur
- Choix de la relation à faire évoluer en priorité
- Anticipation des réactions au changement de posture
- Construction d'un plan d'observation personnel
- Atelier : Rédaction d'un contrat relationnel sur une situation à traiter dès le retour au poste.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
Présentiel ou à distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, Paris — Présentiel, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
- OPCO et plan de développement des compétences
- FAF et CFP
- France Travail
- Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF
Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 2 190 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 26/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr