

Fiche A : Présentation

Vous êtes :

- Un professionnel de la relation d'aide, psychologue, praticiens, éducateur, et autre... désireux de découvrir une méthode utilisable dans votre profession
- Tout autre professionnel, manager, profession libérale, désireux de connaître les concepts de l'analyse transactionnelle et leur utilité dans votre vie personnelle ou professionnelle.
- Une personne désirant devenir psycho-praticien(ne) et commençant sa formation par ce 101.

Bienvenue dans votre formation 101 en e-Learning !

Cette formation e-learning va vous permettre d'acquérir les bases en analyse transactionnelle.

Cette formation est validée par l'EATA. Son but est de vous fournir une compréhension du fonctionnement humain et des relations humaines.

Nous allons voir comment nous fonctionnons à l'intérieur de nous-mêmes et comment nous fonctionnons avec les autres.

Le second but est que vous puissiez vous servir de ces concepts dans votre pratique professionnelle et/ou dans votre vie personnelle.

Éric Berne qui est le créateur de cette théorie souhaitait qu'aussi bien les professionnels qui utilisent les concepts de l'analyse transactionnelle que les patients qu'il recevait en thérapie aient connaissance de ces concepts de base. Il souhaitait ainsi une certaine égalité entre les professionnels et les particuliers, et la base était le cours d'initiation à l'analyse transactionnelle également dénommée cours 101.

Cette formation est donc une formation officielle et qui peut être validée et vous permettre d'être membre de l'association française d'analyse transactionnelle et de commencer, si vous le souhaitez, une formation approfondie en Analyse Transactionnelle.

Cette formation va vous aider à un certain nombre d'améliorations :

1. Améliorer vos compétences en vous fournissant des outils et des grilles de lecture performantes à propos de la connaissance de soi et de la connaissance des relations humaines.
2. Comprendre comment l'être humain est déterminé par son vécu d'enfance et ainsi comprendre le fonctionnement psychologique de l'individu.
3. Aider au dépassement des blocages qui empêchent les gens de faire ce qu'ils ont envie de faire (en comprenant le fonctionnement psychologique de l'individu et en débloquent des croyances des injonctions)
4. Alléger le fonctionnement psychique de charges psychologiques héritées familialement en comprenant la notion de détermination.
5. Apprendre à se positionner face aux autres en listant les positions de vie et donc
6. Apprendre à déjouer les enjeux négatifs de certaines relations.
7. Connaître les bases pour aller dans des relations saines en saisissant ce qui se joue entre les individus au sein des relations humaines.
8. Développer l'estime de soi et celle des autres avec la recherche d'un bon positionnement face à l'autre.
9. Sortir de la passivité.

10. Avoir une meilleure compréhension de l'utilisation du temps.
11. Mais aussi des besoins fondamentaux qui nous animent.
12. Connaître les émotions de base et ce qui est une émotion authentique et une émotion de base ou une émotion parasite.
13. Apprendre à devenir autonome et à éviter les relations symbiotiques.

Cette formation se décompose en 9 modules :

Je vous apporte une **compréhension** et des **exercices** qui vous permettront d'éclairer les difficultés rencontrées au quotidien par vos patients, par vous-même, et d'obtenir les outils nécessaires à leur dépassement.

Pour chaque module vous aurez un document écrit comprenant la théorie et un certain nombre d'exercices ainsi qu'une vidéo. En plus des exposés théoriques et des exercices qui vous feront mettre en pratique les concepts décrits de nombreux exemples émanent des pdf.

En tout plus de **39 vidéos**, **50 pdf** (en tout 180 pages) plus de **52 exercices**.

Enfin sachez qu'en cas de difficultés vous avez la possibilité d'avoir des temps d'accompagnement. Il y en a un gratuit. Faire une formation en psychologie n'est jamais neutre et forcément on peut s'interroger sur soi. Cela fait partie du processus d'apprentissage mais parfois ça peut être un peu déstabilisant mais n'oubliez pas que cela fait grandir aussi alors plutôt que de vous morfondre dans votre coin prenez un temps d'accompagnement ou de supervision pour vous aider.

Validation

Vous aurez une évaluation de la présence : vous ne pourrez pas passer à un module si vous n'avez pas terminé le précédent (un logiciel y veille).

A la fin de la formation vous obtiendrez une facture, et une feuille de suivi de la formation.

Si vous désirez valider cette formation c'est possible par un examen écrit à livre ouvert. L'examen final corrigé permettra de pouvoir obtenir l'attestation de validation de la formation. Cette validation permettra de commencer la formation approfondie en analyse transactionnelle dans l'un des différents champs choisis (je vous en parle dans la formation).

Qui est votre formatrice ?



Je suis Françoise MUNOZ, psychologue diplômée de l'Université de Lyon II, psychothérapeute, et psycho-praticienne, certifiée en Analyse Transactionnelle, psychothérapie Intégrative, Brainspotting.

J'appartiens aux syndicats de la profession FFDP et SNPPSY.

Je suis également formatrice et superviseur en contrat et gérante de l'institut PSYform'Action.

J'exerce depuis 30 ans.

Je suis directrice de l'institut PSYform'Action, réservé aux professionnels, et qui vous propose ce cours e-learning.

Ce programme fait partie de la formation de base à la pratique de la psychothérapie illégalement destiné aux professionnels de la santé mais aussi tout professionnel (ou particulier) désireux de connaître les bases de l'analyse transactionnelle

Quel est le contenu des modules de cette formation :

Module 1 : Je vous expliciterai le BUT DU COURS 101.

Au terme du **module 2** vous saurez ce qu'est l'ANALYSE TRANSACTIONNELLE et connaîtrez ses 3 Postulats philosophiques ainsi que ses champs d'application. Vous aurez pu mettre en pratique la réalisation d'un contrat comme le préconise l'analyse transactionnelle.

Module 3 :

Au terme du **module 3** : HISTORIQUE DU DEVELOPPEMENT DE L'AT vous aurez fait connaissance avec Éric BERNE et l'expansion de l'AT.

Dans le **Module 4** nous allons aborder une des notions fondamentales de l'analyse transactionnelle : LES ÉTATS DU MOI. Vous apprendrez leur définition, à les identifier à faire un vrai diagnostic des états du moi et saurez leurs pathologies.

Au travers des exercices vous aurez pu vous familiariser avec cette notion et l'utiliser dans un premier temps pour vous-même.

Dans le **Module 5** nous parlerons d'ANALYSE TRANSACTIONNELLE PROPREMENT DITE c'est-à-dire de TRANSACTIONS.

Au terme de ce module vous aurez appris ce qu'est une transaction, les règles de communication. Vous vous familiariserez avec la notion de Faims ou soifs, celle de Strokes ou signes de reconnaissances. Nous terminerons ce module avec la notion de structuration sociale du temps.

Et vous aurez pu mettre tous ces concepts en pratique à travers des exercices.

Le **Module 6** est consacré à l'ANALYSE DES JEUX PSYCHOLOGIQUES (qui ne sont pas drôles du tout par ailleurs)

Au terme de ce module vous saurez la définition des jeux, leur caractéristiques, causes, degrés et avantages. Et vous aurez pu mettre en pratique la très importante notion de jeu psychologique, appris à représenter les jeux psychologiques avec différents diagrammes : Diagramme Transactionnel, Formule J, Triangle Dramatique. Enfin vous aurez un certain nombre d'exemples de jeux que l'on retrouve souvent dans les relations humaines.

Avec le **Module 7** vous aurez appris ce que sont : LES SENTIMENTS AUTHENTIQUES et leurs liens avec les sentiments parasites et les timbres.

Et vous aurez appris à les utiliser.

Avec le **Module 8** vous allez faire connaissance avec la notion SCENARIO.

Au terme de ce module vous vous serez familiarisé avec la notion de Positions de vie. Vous aurez eu une explication de la notion de scénario, ses origines dans les expériences de l'enfant et son processus de développement.

Et vous aurez pu mettre en pratique cette notion d'abord en premier pour vous-même.

Enfin avec le dernier module, le **Module 9** nous parlerons d'AUTONOMIE

Au terme de ce module vous aurez appris et pu mettre en pratique ce qu'est l'autonomie et quelles sont les trois aspects de l'autonomie.

Voir la fiche B pour avoir le sommaire détaillé de la formation.

Quelles sont les actions à faire pendant la formation ?

1. Écouter la vidéo du chapitre
2. Lisez le document et faites les exercices
3. Terminer chaque module pour que vous puissiez avoir l'accès au module suivant.

Conseils

- Quand vous êtes fatigué, levez-vous quelques instants et bougez, aller boire un verre d'eau. Ressourcez-vous.
- Ménagez votre attention : pas plus de 1h 30 de travail suivi. Faites une pause et revenez-y.

La fiche C « feuille de route » est là pour vous rappeler ces conseils.

Quand demander un accompagnement ?

- Si vous êtes arrêté par une difficulté de compréhension
- Si vous sentez que les concepts éveillent des difficultés personnelles. Ne restez pas tout seul avec vos difficultés et ce qui a été réveillé et demandez de l'aide (de toute façon vous avez droit à un temps d'accompagnement de 20 minutes gratuit).

L'Institut PSY Form'action

Cabinet Françoise Munoz
27 rue Emile Clermont 42100 Saint-Etienne - 06 83 31 04 99
N° Formateur : 84 420 341 442
Siret : 535 257 802 000 12

