



## LE PARCOURS 202

### *L'efficacité relationnelle*

*Formation avancée en Analyse Transactionnelle*

**Public et prérequis :** Cette formation s'adresse à tous les publics.  
Avoir validé le cours 101.

**Les objectifs :**

- Savoir observer et analyser les situations de la vie courante avec certains outils de l'AT.
- Commencer à les intégrer dans sa pratique professionnelle.
- Se préparer sur le chemin de la certification AT.

Chaque séminaire a ses objectifs propres.

**Modalités et délais d'accès :** Cette formation est proposée en Inter-entreprise.  
Après réception du bulletin d'inscription dûment complété et signé.  
Inscription possible jusqu'à 15 jours avant le démarrage de la formation.

**Positionnement avant formation :**

Envoi au participant d'un questionnaire des besoins et attentes.

**Programme de la formation :**

**SEMINAIRE 1 : L'AT et la communication**

**Mieux connaître son propre fonctionnement, en particulier devant des choix.**

**Avoir quelques clés pour comprendre l'autre.**

**User d'une communication directe et respectueuse.**

- Etats du moi : Structure
- Les modes relationnels
- Etats du Moi : liens Structure et Fonction
- Transactions Simples : Complémentaires
- Transactions Simples Croisées
- Transactions Complexes... enjeux

**SEMINAIRE 2 : Stimulation et Energie**

**Connaitre les ressorts de nos besoins et ce qui stimule nos échanges sociaux.**

**Gérer les émotions et savoir différencier certains sentiments liés à nos histoires de vie.**

**Réguler nos rapports sociaux.**

- Soifs
- Signes de Reconnaissance et leur circulation
- Emotions et Sentiments

- Sentiments particuliers récurrents
- Structuration du temps

### **SEMINAIRE 3 : Quand la relation tourne mal**

**Avoir quelques outils pour comprendre certaines formes de relations répétitives et limitantes.**

**Analyser des séquences de la vie quotidienne désagréables.**

**Sortir de certains schémas.**

**Eviter ou prévenir certains conflits.**

- Parasitage, une forme de relation limitante
- Comportements Rackets
- Jeux psychologiques
- Jeux ludiques
- Sortir des Jeux et Parasitages

### **SEMINAIRE 4 : Connaitre quelques outils pour décrypter des phénomènes de blocages, mais aussi de réactions face aux crises.**

**Se donner toutes les chances de réussir avec le Contrat, gérer un projet, un entretien.**

Les Comportements Passifs

Le Cadre de Référence

Les Redéfinitions, la Symbiose

Le Contrat : philosophie, niveaux, règles

Contrat triangulaire, distance psychologique

### **SEMINAIRE D'INTEGRATION 5 : S'auto-évaluer et intégrer les connaissances dans sa pratique :**

- Quizz sur les concepts appris
- Partages d'expériences
- Présentation d'un sujet, sous le tutorat du formateur

**Méthodes pédagogiques et déroulement :** Présentation du concept, illustrations, exercices en sous-groupes, échanges. Apports d'expérience des participants. Mises en situation.

#### **Pour les 4 premiers séminaires :**

Les participants apportent leurs expériences professionnelles et personnelles.

Ils participent aux échanges et aux exercices et mise en situation.

Plusieurs moments sont consacrés aux feedbacks afin de vérifier leur compréhension mais aussi leur niveau de confort personnel.

Des documents pédagogiques leurs sont remis sous forme dématérialisée.

#### **Pour le 5<sup>ème</sup> séminaire :**

Les participants auront connaissance des modalités en amont.

Ils se coordonneront pour préparer un sujet à exposer devant le groupe, support d'un temps de tutorat par le formateur.

Ils participeront à plusieurs temps d'échanges et auto-évaluation des connaissances acquises.

**Dispositif de suivi et modalité d'évaluation :**

- Feuilles de présence
- Attestation de fin de cycle
- Progression évaluée par l'intervenant tout au long de la formation : questionnaire d'évaluation des compétences en début et fin de séminaire, auto-évaluations, apports complémentaires suivants les besoins, exercices et entraînements pratiques, présentation d'un des concepts appris
- Evaluation à chaud : questionnaire en clôture de chaque séminaire
- Validation finale qui reprend les critères de l'association européenne d'Analyse Transactionnelle EATA.

**Durée :** 10 jours – 70 heures

- 4 Séminaires de 2 jours : 8 jours – 56 heures
- 1 Séminaire d'intégration : 2 jours – 12 heures + 2 heures de tutorat

**Horaires :** 9h00 – 17h00

**Lieu :** TIME PROD – 5 rue Jacqueline AURIOL – 90000 BELFORT

**Intervenant :** Christophe PETITJEAN

Consultant-coach-formateur, enseignant et superviseur certifié (TSTA-C)



**Accès aux personnes en situation de handicap :**

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

Si l'un des participants est en situation de handicap, merci de nous en informer et nous mettrons en œuvre les conditions adaptées pour faciliter ses apprentissages (aménagement spécifique, adaptation pédagogique et technique de la formation).

Référent handicap : [florence.roy@campusat.fr](mailto:florence.roy@campusat.fr)

V.P : 10/10/25

## BULLETIN D'INSCRIPTION 2026

**Participant :** Nom : ..... Prénom : .....  
Société : ..... Fonction : .....  
Rue : .....  
Code postal : ..... Ville : .....  
Pays : ..... TVA intracom : .....  
Email : ..... Téléphone : .....

### Protection des données personnelles :

Vous autorisez COHELIANCE FORMATION à enregistrer les informations que vous avez renseignées, ci-dessus, car elles sont nécessaires au traitement de votre inscription. Conformément au Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD) entré en vigueur le 25 mai 2018, COHELIANCE FORMATION s'engage à assurer la confidentialité et la sécurité de vos données personnelles. Vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification ou de suppression des informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit, vous devez en faire la demande par mail à l'adresse suivante : [contact@coheliance.com](mailto:contact@coheliance.com).

### Je m'inscris au stage « LE PARCOURS 202 – L'efficacité relationnelle - Formation avancée en Analyse Transactionnelle »

☐ 29-30/01/26 – 26-27/03/26 – 28-29/05/26 – 17-18/09/26 – 03-04/12/26 (10 jours – 70 heures)

**Adresse :** TIME PROD – 5 rue Jacqueline AURIOL – 90000 BELFORT

**Contact :** Florence ROY – Tel : 03 80 52 11 22 – email : [florence.roy@campusat.fr](mailto:florence.roy@campusat.fr)

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

☐ Dans cette situation, je souhaite un entretien avec le référent pour échanger sur mes besoins spécifiques.

### Au tarif de (cocher la case correspondante)

☐ Entreprise (plus 10 salariés) : 4500 € HT – 5400 € TTC (VP\* 1620 € TTC)

☐ Individuel (non pris en charge dans les frais professionnels) : 1800 € TTC (VP\* 540 €)

Les frais d'hébergement et de repas ne sont pas compris dans le prix

\* Versement Préalable à l'ordre de **COHELIANCE FORMATION** par chèque ou par virement

**IBAN** FR76 1080 7004 0115 0216 4598 991 **Banque** BPBFC DIJON TREMOUILLE **Bic** CCBPFRPPDJN

### Facturation et règlement :

Le bulletin d'inscription accompagné du versement préalable a valeur d'engagement. Le versement préalable ne sera pas remboursé en cas de désistement de ma part 15 jours avant le début du stage. Cette inscription m'engage pour la totalité du stage. Le solde sera réglé à réception de facture. Si j'abandonne le stage en cours de route, le solde du stage sera dû. COHELIANCE FORMATION se réserve le droit de modifier les dates 15 jours avant le début du stage ou d'annuler s'il n'y a pas assez de participants. Vous seriez prévenus dès lors par téléphone et nous conviendrions, soit de reporter la date du stage, soit de vous rembourser le Versement Préalable.

Fait à : .....

Signature / Cachet de l'entreprise :

Le : .....