

EATSO ECOLE D'ANALYSE TRANSACTIONNELLE SUD OUEST

EATSO 2022

LES EMOTIONS

Cycle 1, 1^{ère} année 6^{ème} journée

Contexte :

L'analyse transactionnelle offre une approche très élaborée, riche pour la compréhension et la gestion des émotions. Mieux les comprendre permet un meilleur rapport à ses propres émotions et aux émotions exprimées par autrui.

Objectifs généraux :

Cette journée vise à découvrir et comprendre la théorie des émotions en analyse transactionnelle pour mieux les appréhender dans la relation d'aide.

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de:

- Identifier les signaux observables liés aux émotions
- Repérer les besoins sous-jacents à chaque émotion
- Distinguer les sentiments parasites des sentiments authentiques

Modalités pédagogiques :

Alternance d'apports de connaissances, d'échanges en sous-groupes et d'exercices de mise en pratique.

Prérequis :

Avoir suivi au minimum le cours 101 (Initiation aux concepts de base de l'Analyse Transactionnelle)

Public :

- Etudiants en analyse transactionnelle année 1
- Managers

- Coachs
- Conseils
- Formateurs
- Et toute personne en position de relation d'aide

Programme :

- Définitions : émotions, sentiments ;
- définitions : sentiment naturel, sentiment parasite, sentiment élastique, timbres
- L'échelle de conscience émotionnelle
- Le style d'empathie
- Les besoins sous-jacents à chaque émotion

Formatrice :

Agnès PETIT

- didacticienne et superviseure accréditée en analyse transactionnelle (dans le champ Conseil) PTSTA-C
- thérapeute en relation d'aide,
- consultante en éducation,
- formatrice en relations humaines et communication