

ETRE SOI

Les outils d'auto libération
de l'analyse transactionnelle

UN ATELIER / FORMATION

pour développer son autonomie, faire des choix satisfaisants,
grandir et faire grandir.

PROGRAMME

La notion de personnalité. Le conditionnement neuronal. La notion d'identité. Les 3 états du moi de l'analyse transactionnelle « Parent / Adulte / Enfant ». quelles sont mes stratégies d'adaptation ? Développer son autonomie.

Grandir est une construction. L'univers du nourrisson. Les positions de vie et les croyances sur soi. Les mécanismes de défense. Le déni, la projection, l'introjection, l'idéalisation. La culpabilité. Les facteurs favorisant l'autonomie. Les facteurs bloquants. Les besoins de reconnaissance.

Le plaisir et les besoins. Le plaisir est une énergie qui circule dans le corps. Les besoins humains universels. Les besoins de stimulation. Distinguer le besoin et la pulsion. L'art des relations réussies. Les jeux psychologiques. Le triangle de Karpman : Sauveur, victime, bourreau. L'art des stocks.

Etre soi. Etre réaliste, positif et créatif. Apprivoiser son ombre. Vivre la confiance, l'intimité et la sincérité. L'amour inconditionnel. Etre soi.

Durée :

4 jours

(3 + 1 retour d'expériences)

Tarif net :

400 € par personne.

Dates :

Octobre - Novembre 2019

(Les dates seront définies
avec les participants)

Renseignements :

Françoise ADAM

AKENE Formation

06 59 48 63 08

Email : contact@akenes.com

54, bd Jean XXIII. 54, bd Jean XXIII.

44100 NANTES

Retrouvez-nous sur

<https://letempsdesmanagers.com>