

Programme de Formation intra

Manager autrement : décoder les dynamiques relationnelles au sein de son équipe | Les bases de l'Analyse Transactionnelle

Objectifs de la formation

L'**objectif global** de cette formation est de donner aux managers & cadres associatifs les repères fondamentaux de l'Analyse Transactionnelle (AT) permettant de mieux se connaître, décoder les dynamiques relationnelles et renforcer une posture de leadership.

Dans le but d'ancrer des pratiques managériales saines, et de piloter les interactions professionnelles au sein de leur équipe avec davantage de conscience et d'efficacité.

Les objectifs spécifiques sont au nombre de quatre :

- ⇒ Affiner sa posture de manager et identifier les dynamiques interpersonnelles qui influencent la communication et la coopération au sein de son équipe.
- ⇒ Identifier et décrypter les jeux psychologiques dans les relations professionnelles, pour mieux prévenir les tensions et restaurer des échanges sains auprès de ses collaborateur-trices.
- ⇒ Expérimenter des outils concrets pour adapter sa communication, renforcer l'autonomie et l'engagement des membres de son équipe et poser un cadre relationnel explicite.
- ⇒ Comprendre les concepts-clés de l'AT (Etats du Moi, transactions, triangle dramatique, drivers, etc.) et repérer leur utilité dans des situations managériales concrètes.

Public

Managers et chef-fes de service en association.

Pré-requis

Aucun.

Date et Durée

Trois journées de 7 heures (total de 21 heures)

Dates : définies sur mesure avec l'association.

Matin : 9h à 12h30 [*Pause déjeuner sur site*] Après-midi : 14h à 17h30.

➡ Nombre de participant.es **maximal** par session : **9** personnes.

Lieu

Au sein des locaux de la structure accompagnée.

Contenu de la formation

Jour 1 Lire autrement les dynamiques relationnelles

Intentions de la 1^{ère} journée :

- ⇒ Poser un cadre de sécurité et de coopération
- ⇒ Identifier les mécanismes inconscients à l'œuvre en amont dans les interactions

Matin

Accueil et inclusion

- ⇒ Brise-glace et interconnaissance
- ⇒ Présentation du programme et de la logique pédagogique

Emergence des besoins et ancrage dans l'accompagnement collectif

- ⇒ Expression des attentes et besoins de chacun-e
- ⇒ Co-construction du cadre de fonctionnement du groupe
- ⇒ Exploration initiale autour de l'*autonomie*

Repérage des émotions dans l'interaction managériale

- ⇒ Identifier et verbaliser des émotions à partir de situations clés vécues dans sa propre équipe
- ⇒ Travail sur les bascules de posture

Apports théoriques : les *Etats du moi*

- ⇒ Les Etats du moi structurels et fonctionnels
- ⇒ Le fonctionnement des Etats du moi dans la *relation* à l'Autre

Analyse d'une situation vécue à travers le prisme des Etats du moi

Après-midi

Atelier collectif sur les jeux psychologiques

- ⇒ Identifier et verbaliser le vécu en équipe à partir de situations données
- ⇒ Décrypter les rôles implicites dans les conditions professionnelles réelles de chaque manager

Apports & analyse : le triangle dramatique

- ⇒ Les 3 rôles de *Sauveteur*, *Persécuteur* et *Victime*
- ⇒ Déclencheurs, bénéfices secondaires, conséquences et moyens d'en sortir au sein de son équipe
- ⇒ Notion de « jeux psychologiques » et leur impact sur la dynamique de l'équipe

Moment de déclusion – évaluation de la 1^{ère} journée.

Jour 2 *Ajuster sa communication et renforcer sa posture managériale*

Intentions de la 2^{nde} journée :

- ⇒ Comprendre les ressorts de la coopération et des tensions
- ⇒ Développer une lecture fine des échanges et de la responsabilité relationnelle
- ⇒ Tester des modes de régulation et d'ajustement à partir de sa place de manager.

Matin

Inclusion | Questions relatives au jour 1

Mise en situation

- ⇒ Affiner la lecture des émotions et postures : le rôle du/de la manager dans son équipe

Apports : les trois soifs fondamentales et les signes de reconnaissance

- ⇒ Structure des besoins relationnels au sein d'une équipe ou d'une organisation
- ⇒ Les trois soifs fondamentales et leur place dans la bonne santé d'une équipe
- ⇒ L'économie des signes de reconnaissance et son impact sur l'efficacité et la cohésion d'équipe
- ⇒ L'utilisation des émotions comme indicateurs de besoins satisfaits ou non.

Après-midi

Identifier la puissance du rôle managérial dans un contexte sensible

- ⇒ Exploration de réalités professionnelles : tensions, recadrages, feedback sensible, gestion de conflits
- ⇒ Mise en situation de réception d'un message difficile avec une écoute empathique.

Apports théoriques : les transactions / modalité de communication

- ⇒ Les transactions croisées, simples, cachées
- ⇒ Ce qu'elles révèlent comme enjeux de pouvoir et de posture au sein de son équipe
- ⇒ Partage d'outils pour une communication claire, assertive et consciente (auprès des collaborateur-trices, partenaires, et autres interlocuteurs clé.)

Débriefing collectif et clôture

- ⇒ Partage des apprentissages et pistes d'amélioration.
- ⇒ Evaluation de la 2^{ème} journée.

**** Travail d'intersession ****

Exercice individuel : décryptage des schémas de communication

- ⇒ *Analyse des dialogues au sein de votre équipe pour distinguer les jugements, interprétations et observations factuelles.*
- ⇒ *Identifier les transactions sous-jacentes*
- ⇒ *Proposer des pistes d'action (comportements et mots) pour améliorer les situations vécues.*

Jour 3 Ancrage et projection

Intentions de la 3^{ème} journée :

- ⇒ Ancrer les apprentissages dans l'expérience
- ⇒ Réinvestir les premiers outils de l'AT sur des situations d'équipe réelles
- ⇒ Se projeter dans une autonomie managériale ajustée et lucide.

Matin

Inclusion/Reconnexion | Questions-réponses relatives aux jours 1 et 2

Exercice d'ancrage : retours d'expérience par chaque manager

Analyse collective : traiter deux situations clés rencontrées pendant l'intersession

- ⇒ Deux sujets réels analysés à l'aune des principes de l'AT appliqués au management et à la communication
- ⇒ Identification de la modélisation possible pour les autres participant-es.

Après-midi

Apports théoriques : les drivers

- ⇒ Questionnaire d'autopositionnement et débrief en collectif
- ⇒ Les 5 drivers ou contre-injonctions et leurs ramifications : *sois parfait-e / sois fort-e / dépêche-toi / fais des efforts / fais plaisir*
- ⇒ Les voies de développement et de régulation managériale pour en sortir, notamment sous stress

Elaboration d'un plan d'action personnel et collectif

- ⇒ Identifier des petits pas concrets pour incarner les apprentissages au quotidien en tant que responsable d'équipe
- ⇒ Engager une mise en pratique durable au service de la posture managériale

Synthèse et clôture

- ⇒ Bilan des apprentissages
- ⇒ Moment de déclusion – évaluation de la formation - **FIN**.

Pédagogie

Le processus pédagogique permet aux participant.es d'acquérir les fondements de l'analyse transactionnelle en s'appuyant sur l'alternance entre théorie et expérimentations pour viser l'appropriation des fondamentaux et un développement professionnel en lien.

Ces ancrages se feront par la mobilisation de l'ensemble des dimensions des participant.es : intellectuelles, émotionnelles, pratiques, en lien avec leur environnement et dans l'expérience groupale vécue.

Les spécificités de la formation proposée :

- Pédagogie expérientielle : alternance d'apports théoriques structurés et de mise en application concrète à travers des exercices, des jeux de rôles et des partages en groupes.
- Approche réflexive : temps d'auto-analyse, de prise de recul et de transposition à la réalité vécue par chaque manager présent-e.
- Méthodologie active et participative : les participant-es sont acteur-trices de leur apprentissage et mobilisent leur savoir-être et compétences.
- Outils : schémas, métaphores, supports interactifs (cartes, quizz, etc.).
- Suivi dans le temps : avec la 3e journée espacée de quelques mois, la formation s'inscrit dans un cycle d'intégration progressif et facilite ainsi un processus d'apprentissage qui s'appuie sur l'expérimentation inter-session. Un appui téléphonique intersession par la formatrice. Ce format permet d'ancrer les apprentissages dans la durée, notamment via le retour d'expérience, l'analyse de situations concrètes vécues, et l'approfondissement des leviers d'ajustement pour chaque manager.
- Une formation animée par une intervenante expérimentée qui ancre les prises de conscience et facilite l'intelligence collective du groupe.

Chaque séquence fait l'objet de mises en situation, d'un travail réflexif individuel et en groupe, permettant l'échange d'expériences et des feed-back.

Moyens pédagogiques et logistiques

9 personnes maximum par session.

Du matériel pédagogique et logistique adapté. Un support pédagogique et d'apprentissage pour les participant.es.

Assistance technique

Nous sommes à votre écoute pour répondre à toute question relative à l'appropriation des contenus et ressources pédagogiques, par mail : mc@mediterraneconseil.com. Nous nous engageons à vous répondre dans les 7 jours suivant votre sollicitation et à vous appuyer dans l'intégration des différents éléments d'apprentissage.

Formatrice

Basma ZAGHLOUL

Formatrice, superviseure et coach professionnelle, antérieurement directrice d'associations.

Elle intervient principalement auprès des structures de l'intérêt général, afin de les accompagner sur des volets stratégiques (projet associatif et/ou plan stratégique pluriannuel), de conduite du changement, d'organisation interne et RH, d'appui à la recherche de fonds, de cohésion et dynamique des équipes et CODIR.

Convaincue de la puissance positive de l'apprentissage par l'action, elle met au cœur de ses accompagnements et formations une andragogie axée sur les professionnel.le.s accompagné.e.s et leur montée en compétences, en se basant sur leurs propres expériences et connaissances afin de renforcer leur autonomie et capacité d'action.

Evaluation

- **En amont de la formation** : évaluation des connaissances et compétences par entretien individuel avec la direction de la structure et questionnaire d'évaluation des connaissances au démarrage de la formation le jour J.
- **En cours de formation** : retours d'expériences formalisés, mises en situation, auto-évaluations, temps de supervision. Ces dispositifs permettent aux participant.es de s'autoévaluer pour s'autoréguler ; ils sont également utiles à l'intervenante pour estimer les connaissances actuelles et les remédiations éventuelles à mettre en place.
- **A l'issue de la formation** : évaluation de fin de cursus pour évaluer les acquis, et la satisfaction des participant.es – bilan oral et questionnaire « à chaud » (soir de la dernière journée) et questionnaire « à froid » trois mois après la fin de la formation.
Par ailleurs un appel téléphonique à 6 mois est prévu pour évaluer la situation d'apprentissage et la professionnalisation de chacun.e, et permettre à la direction de réguler les pratiques de l'équipe le cas échéant. Le cas échéant, des accompagnements ou des dispositifs de formation pourront être proposés pour en faciliter la progression.

NB : les documents d'évaluation sont envoyés à la structure pour transmission individuelle aux participant.es après la formation permettant d'évaluer les acquis développés ou utilisés dans le poste. Sans retour de la part de la structure, des relances seront systématiquement effectuées, à 30 jours puis 60 jours après le premier envoi.

Validation

Une attestation de formation est remise à chaque stagiaire ayant suivi la totalité de la formation.

Tarif

Le tarif pour les trois jours de formation : 4500 € HT i.e. **5400 € TTC**. Organisme certifié QUALIOP1 : prise en charge possible par votre OPCO.

Modalités et délais d'accès

L'accès à la formation est possible en intra (la session du programme) ou en inter, en présentiel, et peut être initié par l'organisation / la direction ou le service RH ou à l'initiative d'un.e salarié.e.

Pour toute demande de formation, contactez-nous par courriel : mc@mediterraneeconseil.com

Notre organisme de formation s'engage à vous répondre dans un délai de 72 heures.

Pour de l'intra, nous envisagerons la date de début de formation la plus appropriée en fonction de vos besoins, préférences et contraintes que nous recueillerons lors d'un entretien liminaire téléphonique. Nous vous préciserons également les objectifs, les compétences acquises et les sources de financement possibles.

Sauf cas particulier et en fonction des disponibilités de votre organisation et de la formatrice, le délai pour la mise en place de la formation est habituellement inférieur à 40 jours ouvrés (en moyenne).

Dans le cas d'accueil de personnes en situation de handicap nécessitant des aménagements de la formation, dès que la faisabilité est confirmée, le délai d'accès est réévalué avec la structure cliente.

Accessibilité de la formation pour les personnes en situation de handicap

Si la situation (handicap, contraintes particulières...) d'un des membres de la structure bénéficiaire nécessite un aménagement particulier, nous sommes disponible (référente handicap : Basma Zaghloul, bzaghloul@mediterraneeconseil.com) pour étudier avec vous les conditions de mise en œuvre permettant aux personnes en situation de handicap de participer à cette formation. Le cas échéant, nous prévoyons une orientation vers des organismes appropriés.

Le règlement interne de la structure est applicable concernant les mesures de santé et sécurité.

Contact | Renseignements et inscriptions

Pour tout renseignement, inscription ou demande de mise en place d'une formation en intra au sein de votre établissement, votre interlocutrice directe est Basma Zaghloul, responsable pédagogique et référente handicap : mc@mediterraneeconseil.com.

👉 Vous pouvez également nous demander le certificat Qualiopi attestant que nos formations Méditerranée Conseil ont été jugées conformes aux exigences du référentiel national qualité.

Traitement des réclamations

Si vous rencontriez un dysfonctionnement, une difficulté ou un aléa, et que vous souhaitiez formuler une insatisfaction ou une réclamation, nous vous invitons à nous en faire part en nous contactant à : mc@mediterraneeconseil.com

Chaque réclamation est traitée de manière confidentielle et suivie avec attention. Nous sommes à votre écoute pour trouver et mettre en place des actions résolutives en réponse dans la mesure du possible aux éléments remontés.

Un accusé de réception vous sera envoyé. Une réponse argumentée vous sera apportée dans un délai maximum de 30 jours.

Les indicateurs qualité de nos formations en intra

La 1^{ère} session de cette formation étant encore en cours, voici les indicateurs au niveau de l'ensemble de nos formations :



Période courant de 2024 à 2026 - Indicateurs mis à jour à juillet 2026

Marseille, juillet 2026.