ATELIER · ANALYSE TRANSACTIONNELLE

Programme de formation

« Les Drivers »

Cycle particuliers — Samedi matin

1. PRÉSENTATION DE LA FORMATION

« Les Drivers » est un cycle de formation en Analyse Transactionnelle ouvert à toute personne souhaitant mieux se connaître. Les drivers (ou « conducteurs ») sont des messages intériorisés dans l'enfance qui orientent, souvent à notre insu, notre façon de penser, de ressentir et d'agir au quotidien. Ce cycle propose de les repérer, d'en comprendre les mécanismes, et de construire des antidotes concrets pour s'en dégager.

2. PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS

Public	Toute personne souhaitant mieux se connaître.
Prérequis	Aucun prérequis en Analyse Transactionnelle n'est nécessaire.

3. DURÉE ET MODALITÉS

Durée totale	20 heures (5 séances de 4 heures)
Rythme	Samedi 8h–12h, une demi-journée par mois
Dates	13 février · 13 mars · 10 avril · 22 mai · 19 juin 2027
Format	Présentiel, en groupe de 6 personnes maximum
Lieu	1 rue de Habsheim, Riedisheim

4. OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le ou la participant·e sera capable de :

- Identifier les 5 drivers de l'Analyse Transactionnelle et leurs manifestations comportementales.
- Repérer ses propres drivers dans des situations concrètes de sa vie quotidienne.
- Analyser ses pièges, ses peurs et ses croyances limitantes associés à chaque driver.
- Expérimenter des antidotes concrets pour chaque driver identifié.
- Élaborer un plan d'action personnel pour chaque driver.

5. CONTENU DE LA FORMATION

Un driver est travaillé par séance ; un temps de réflexion individuelle est laissé entre chaque rencontre.

Séance	Date	Thème (driver)	Contenu abordé
1	Samedi 13 février 2027	**Dépêche-toi**	Reconnaître le driver (urgence, précipitation) ; pièges, peurs et croyance associés ; antidote et mise en pratique.
2	Samedi 13 mars 2027	**Sois parfait**	Reconnaître le driver (exigence, perfectionnisme) ; pièges, peurs et croyance associés ; antidote et mise en pratique.
3	Samedi 10 avril 2027	**Fais plaisir**	Reconnaître le driver (approbation, sur-adaptation) ; pièges, peurs et croyance associés ; antidote et mise en pratique.
4	Samedi 22 mai 2027	**Sois fort**	Reconnaître le driver (contrôle, autosuffisance) ; pièges, peurs et croyance associés ; antidote et mise en pratique.
5	Samedi 19 juin 2027	**Fais des efforts**	Reconnaître le driver (effort valorisé pour lui-même) ; pièges, peurs et croyance associés ; antidote et mise en pratique.

6. MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques sur le driver travaillé à chaque séance.
- Exercices de repérage et d'auto-observation.
- Temps d'échange collectif, dans le respect de la confidentialité de chacun·e.
- Temps de réflexion individuelle proposé entre les séances.

- Support pédagogique remis à chaque séance.

7. MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Auto-positionnement en début et en fin de cycle.
- Fiche de travail personnelle complétée à chaque séance.
- Plan d'action individuel formalisé pour chaque driver.
- Questionnaire de satisfaction à l'issue du cycle.

8. INTERVENANTES

Marjorie JAWORSKI, thérapeute psycho-émotionnelle, et Mégan MASSFELDER, sexologue clinicienne, co-animent l'ensemble du cycle.

9. ACCESSIBILITÉ

Toute situation de handicap peut être étudiée avant l'inscription afin d'envisager les adaptations nécessaires. Merci de nous contacter à cabinet.riedisheim68@gmail.com.

10. TARIF ET MODALITÉS DE RÈGLEMENT

Tarif	500 € le cycle complet (100 € / séance)
Règlement	Par chèque : 5 chèques remis à l'inscription, encaissés au fur et à mesure des séances. Par espèces ou virement : paiement unique avant le début du cycle.

11. MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Inscriptions ouvertes à partir du 15 novembre 2026, dans la limite de 6 places. L'inscription est obligatoire pour l'ensemble du cycle (les séances ne peuvent être réservées séparément) et se fait via un bulletin d'inscription à demander par email à cabinet.riedisheim68@gmail.com.