

Análise Transacional para Melhorar e Desenvolver Relações Interpessoais

Objetivos Gerais:

Este curso pretende dotar os participantes das competências necessárias a potenciarem os relacionamentos interpessoais seu dia a dia no trabalho através da Análise Transacional. A análise transacional (AT) é particularmente adaptada a uma melhor compreensão do nosso modo de funcionamento em interação com o que nos rodeia e as suas diversas grelhas de análise permitem uma abordagem compreensiva e pragmática das nossas interações e do nosso quotidiano.

Objetivos Específicos:

No final deste Curso os participantes saberão:

- Compreender em que condições se estabelecem relações construtivas e positivas;
- Estabelecer relações positivas com os outros e conseguir destreza relacional na vida profissional;
- Melhor compreender as reações dos interlocutores e saber enfrentá-las
- Desenvolver o seu sentido de responsabilidade e saber tomar iniciativas eficazes;
- Gerir melhor um meio por vezes agressivo e conflituoso;
- Desenvolver um estilo eficaz de interação para motivar os próprios colaboradores.

Destinatários:

Este Curso destina-se a todos os profissionais que pretendam Melhorar e desenvolver as suas relações interpessoais e que necessitam de estabelecer com o seu meio envolvente relações positivas e produtivas para obterem ganhos em satisfação pessoal e eficácia organizacional.

Carga Horária:

18 Horas

Conteúdos Programáticos:

1. As organizações hoje – um mundo de relação

- Porque é tão importante a relação hoje?:
 - Poderemos atingir objetivos sem ser em relação?.

- A relação interdepartamental e intergrupar;
- A relação interpessoal e a análise transacional.

2. A análise transacional

- Conceitos;
- Importância na gestão atual.

3. Os três estados do eu-egograma

- Pai;
- Adulto;
- Criança;
- Ego grama – Autoavaliação e análise das respostas individuais.

4. As necessidades de reconhecimento e estimulação

- Estímulos Negativos:
 - Estímulos Negativos Incondicionais;
 - Estímulos Negativos condicionais.
- Estímulos Positivos:
 - Estímulos Positivos Incondicionais;
 - Estímulos Positivos condicionais.

5. As posições de vida;

6. Exercícios.