Résoudre un problème… mais le bon problème

M. BESSERO Arnaud

INFORMATIONS

MULHOUSE UP19
(Salle 21)

Début le vendredi 20 novembre 2026

DURÉE : 02:00

PROFILS : Thérapeute par l'Analyse Transactionnelle

PRE REQUIS :

Aucun. Ouvert à toute personne souhaitant mieux comprendre ses difficultés relationnelles ou ses modes de fonctionnement face aux problèmes.

MATERIEL :

Prévoir de quoi prendre des notes

CODE ACTIVITÉ : 11MA1458

Prix : **19.00 €**

DESCRIPTION

À partir de situations concrètes de la vie quotidienne et professionnelle, cette conférence propose une grille de lecture simple permettant de comprendre pourquoi certains problèmes bloquent et comment retrouver des marges de manœuvre.

Vous découvrirez notamment comment utiliser les trois États du Moi (Parent, Adulte, Enfant) comme une boussole pour clarifier une situation avant d'agir.

L'objectif n'est pas de proposer des solutions toutes faites, mais d'apporter des repères permettant de mieux comprendre ce qui dépend de soi et ce qui ne dépend pas de soi.

Des exemples concrets, des situations vécues et des échanges permettront d'illustrer cette méthode et de la rendre directement applicable.

Résoudre un problème… mais le bon problème

M. BESSERO Arnaud

OBJECTIFS

Face à une difficulté personnelle ou relationnelle, nous cherchons souvent à agir rapidement sans toujours prendre le temps de clarifier la situation. Cela peut conduire à de l'épuisement, à des tentatives inefficaces ou à porter des responsabilités qui ne nous appartiennent pas.

Cette conférence propose une méthode simple issue de l'Analyse Transactionnelle permettant de clarifier un problème avant d'agir, afin de mieux se positionner et d'éviter de s'épuiser inutilement.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	20-11-2026	19:45	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE