



# COURS 8

## ANALYSE TRANSACTIONNELLE

### LA STRUCTURATION DU TEMPS, Pourquoi ?

Pour être bien avec soi-même, et avoir des relations positives avec les autres, il convient de passer son temps de façon positive en sachant doser les occupations, depuis les moments de solitude, jusqu'au moment de communication de haute qualité. Pour beaucoup de gens, la question importante est de savoir : « Comment vais-je passer l'heure qui vient ? ». Plus le temps est structuré, plus ce problème est facile à résoudre.

Ce thème est abordé d'une façon originale et complémentaire par l'Analyse Transactionnelle : nous disposons principalement de cinq façons différentes de structurer notre temps.

LA STRUCTURATION  
DU TEMPS

---

LES 5 DIFFERENTES  
FACONS DE  
STRUCTURER SON  
TEMPS

---

COMMENT LES  
GERER AU MIEUX

---

EXERCICES  
PRATIQUES

---

28 €

### CENTRE LE PARC

800, route de Caromb  
84200 Carpentras  
Tél 04 90 29 53 54

[contact@analyse-  
transactionnelle.fr](mailto:contact@analyse-transactionnelle.fr)

[http://analyse-  
transactionnelle.fr](http://analyse-transactionnelle.fr)