

Transactionele Analyse (T.A.)

Eric Berne, een Amerikaans psychotherapeut is de grondlegger van de TA

De TA geeft m.i. op een andere, vooral frisse en duidelijke manier zicht op de theorie rondom communicatie, ontwikkeling en persoonlijkheid.

Hierdoor krijg je vele mogelijkheden het te gebruiken in je dagelijks leven. Ook in begeleidingssituaties is het voor mij goed toepasbaar.



Wat is Transactionele Analyse?

TA is een persoonlijkheidstheorie en een psychotherapeutische systematiek die goed gebruikt kan worden voor de groei van de persoonlijkheid en persoonlijke veranderingen.

Maar er is ook meer. Vele mogelijkheden met diepgang.

Het model van de ego-toestanden geeft een beeld van hoe mensen psychologisch gestructureerd zijn. Persoonlijkheid, gedrag en zicht op het functioneren.

Een communicatietheorie indien uitgebreid ook zicht geeft op systemen en organisaties.

De ontwikkelingstheorie, met het levensscript verklaart hoe ons levenspatroon in de kinderjaren ontstaan is.

Het gebruik van TA bevordert een duidelijke communicatie tussen mensen en voorkomt onproductieve confrontaties.

Effectief bij management en communicatietrainingen en bij de analyses van organisaties.

De uitgangspunten:

- Mensen zijn OK
- Iedereen heeft het vermogen om te denken.
- Mensen bepalen (onbewust) hun lot d.m.v. besluiten over zichzelf
 - En over 'de ander' en de wereld.
- Deze besluiten kunnen worden herzien.
- Begeleider en cliënt werken met contracten en open communicatie.