



Gérer l'agressivité et la violence

Durée

3 jours (21 heures)

Public

Tout public

Objectifs

- Comprendre les mécanismes de l'agressivité
- S'approprier des outils et des techniques permettant de faire face aux agressions verbales
- Se positionner avec affirmation de soi et confiance en soi
- Gérer son trop plein d'agressivité et retrouver son self contrôle
- Gérer ses émotions

Méthode pédagogique

Jeux de rôles et mises en situations sur des cas concrets, test d'auto évaluation, exercices pratiques, complétés par des exemples concrets et des apports théoriques. Séances de relaxation dynamique pour favoriser la respiration abdominale et la maîtrise de soi.

Références bibliographiques

Aggressivité et violences au travail

Bernard Gbézo
ESF Editeur

Echapper aux manipulateurs

Christel Petit Collin
Trédaniel Editeur

Comment gérer les personnalités difficiles

François Lelord
Christophe André
Editions Odile Jacob

Les manipulateurs sont parmi nous

Isabelle Nazare-Aga
Iles Editions de l'Homme

Qu'est ce que l'agressivité ?

- Comment se manifeste la colère, l'agressivité, la violence ?
- Les manifestations saines de l'agressivité
- Les manifestations malsaines de l'agressivité
- Les 5 phases du comportement agressif

Comment intervenir face à des comportements agressifs

- Décoder les comportements problématiques
- Désamorcer sa propre colère
- Exprimer et verbaliser ses limites, ses règles du jeu, de fonctionnement avec maîtrise de soi
- Désamorcer la colère de son interlocuteur
- Comportements et attitudes en situation : postures du corps, attitudes et gestes, regard, proxémie
- Les peurs réactivées en situation : regard fuyant ou agressif, postures de soumissions ou d'agression...
- Respiration abdominale pour garder le contrôle de soi
- Voix calme et affirmée pour gérer ses émotions
- Les stratégies d'intervention
- Les conséquences liées aux situations agressives, violentes.

Communiquer efficacement pour éviter d'entrer dans des relations conflictuelles ou violentes et apprendre à gérer les personnalités difficiles

- Le cadre de référence qui permet de comprendre notre vision du monde différente de la vision du monde l'autre
- L'empathie
- Technique de reformulation pour éviter d'interpréter, juger, conseiller, minimiser...
- L'écoute active de Thomas Gordon
- L'assertivité : l'affirmation de soi sans agressivité, ni fuite, ni manipulation
- Les états du Moi d'Eric Berne – Analyse Transactionnelle pour sortir des relations conflictuelles : Parent persécuteur, Parent Sauveur
- Le Triangle de Karpam pour sortir des relations conflictuelles
- Favoriser les transactions Adulte-Adulte
- Oser dire, demander, refuser, ne pas dire
- Méthode ERIC, judo verbal, le sphinx, la messe basse, le disque rayé
- Définir et poser les limites, techniques de recadrage
- Gérer ses émotions par les techniques de respiration abdominale

Nathalie DUCASSOU 268 C Chemin de la Barque 84460 Cheval Blanc – Portable : 06 09 82 11 24
Enregistré le 16 octobre 2003, sous le N° 93840259584 auprès du Préfet de Région Provence Alpes Côte d'Azur
Code NAF 8559A - SIRET 443 434 873 00024

Membre d'une Association Agréée par l'Administration Fiscale, règlement par chèque accepté.

