

Formation
2012

"Pour qu'il y ait conflit ou agression, il faut être deux au moins. C'est très souvent le jeu de l'échange et de la relation qui fait qu'une situation se détériore ou que, au contraire, l'harmonie prévaut." André Midol

"Nos conduites ne sont pas guidées par le seul contexte ou par le seul comportement de la personne en face. Notre personnalité intervient comme un déterminant majeur."

Durée : 2 jour(s)

Tarif : 800,00 € HT / personne

Tarif Intra : [Nous contacter](#)

PUBLIC

Tout salarié confronté potentiellement à des relations interpersonnelles difficiles

OBJECTIFS

Faire face de manière efficace aux différentes catégories d'agressions psychologiques, émotionnelles dont ils pourraient être victimes.

A l'issue de cette formation, les participants seront en mesure d'élargir leur champ de réponses face à des personnes difficiles

- par une meilleure connaissance de leur propre mode de fonctionnement
- par une meilleure compréhension des mécanismes de la communication interpersonnelle et du conflit
- par des réactions adaptées pour désamorcer les situations difficiles

FORMATEUR(S)

- Nos formations sont animées par des consultants de très haut niveau professionnel et bénéficiant d'une longue expérience : praticiens, chercheurs et pédagogues, ils sont tous reconnus comme de grands spécialistes dans leur domaine de compétences.

METHODE ET CONTENU PEDAGOGIQUE

Faire l'état des lieux et se donner des éléments pour comprendre

- Objectiver les représentations de l'agressivité
- Faire l'inventaire des situations délicates rencontrées dans le travail au quotidien
- Repérer ses principales difficultés (identifier que les difficultés ne sont pas les mêmes pour tous, prise en compte de la variable "personnalité")
- Mieux se connaître, identifier son propre mode de fonctionnement dans les situations relationnelles pour se situer dans une situation difficile, tester son propre niveau de réactivité.

Maîtriser les mécanismes de la communication interpersonnelle: perception et communication verbale, quelques apports théoriques, exercices ludiques, tests...

- Comprendre la réaction agressive pour mieux réagir
- Les principales causes du comportement agressif
- les différentes manifestations de l'agressivité
- Faire face à la réaction agressive
- L'affirmation de soi
- La maîtrise de soi (self-control)
- Typologie comportementale pour faire face aux personnes réellement difficile sans fuite, ni agressivité ni manipulation

Identifier les structures de personnalités

- Le schizoïde
- L'Hystérique
- L'hyperactif
- Le passage agressif
- Le narcissique
- Le paranoïaque
- etc

Faire face à ses personnalités

Faire face à l'agressivité

Faire face à une possible agression physique:

- Trouver la juste distance et la bonne position dans l'espace quand la situation s'envenime et devient risquée.

Communiquer selon le modèle CNV (Communication Non Violente)

- "Le langage aliénant" d'après le CNV
- Les 4 étapes de la CNV
- L'expression de la colère en CNV

Développer des stratégies d'intervention face aux situations délicates:

- Les insultes
- La dévalorisation
- Les menaces
- Faire face à une personne en colère
- Faire face à sa propre colère

S'exprimer Après l'altercation, l'insulte, la difficulté, pour évacuer le stress et éviter l'accumulation

SESSIONS

Contactez nous