

Gérer les conflits et canaliser l'agressivité

Communiquer en situation difficile de manière non violente, s'affirmer sans agressivité

Référence : CPS06



2 jours



Intra-entreprise :
2 400 € HT/session



Tout public confronté à
de la violence ou à des
situations de conflit

OBJECTIFS

- ➔ Connaître les mécanismes en jeu dans la montée de l'agressivité pour mieux l'éviter
- ➔ Acquérir des techniques de gestion des conflits et des comportements agressifs
- ➔ Développer les compétences émotionnelles et communicationnelles pour gérer les situations difficiles

PROGRAMME

- 1. Mieux comprendre l'agressivité et les mécanismes du conflit**
 - La naissance d'un conflit
 - La dimension émotive de l'agressivité
 - Le rôle des valeurs dans les conflits
 - Les mécanismes cognitifs en jeu
- 2. Mieux se connaître**
 - Auto-diagnostic de son style relationnel
 - Le développement de l'assertivité
 - Les états du moi
 - Le triangle dramatique
- 3. Gérer les situations difficiles**
 - Les bases d'une communication non violente
 - Le désamorçage des situations conflictuelles
 - La gestion des personnalités difficiles
- 4. Réguler ses émotions et celles d'autrui**
 - La pratique de l'écoute active et de l'écoute consciente
 - L'identification et l'expression des émotions
 - Les techniques de relaxation

Pré-requis

Aucun



Formation animée par
Isabelle Hornecker
Sylvie Touzain



Pédagogie basée sur
l'alternance d'exercices
pratiques et d'apports
théoriques