

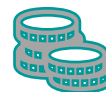
# Gérer les conflits et canaliser l'agressivité

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

Référence : CPS03



2 jours



Intra-entreprise :  
2 400 € HT/session



Tout public

## 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,  
psychologue du travail  
et coach certifiée



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