

Gérer les conflits et canaliser l'agressivité

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



2 jours



2 600 € HT



Tout public



Alternance exercices
pratiques/apports théoriques



Prérequis :
Volontariat

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.

Formation animée par Isabelle Hornecker, psychologue du travail/coach certifiée.



● 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

● Mieux se connaître

- Autodiagnostic de son style relationnel
- Le développement de l'assertivité
- Les états du moi
- Le triangle dramatique

● Gérer les situations difficiles

- Les bases d'une communication non violente
- Le désamorçage des situations conflictuelles
- La gestion des personnalités difficiles

● 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

● Faire un plan d'action personnel pour ancrer les acquis