

PROGRAMME
AGIR ET RÉAGIR FACE À L'AGRESSIVITÉ/ INITIATION
(Mixte)

ANIME PAR :



M. Daniel BOURGY
A préciser

PUBLIC :

Tout public

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

6 - 12

OBJECTIF GÉNÉRAL :

Mieux appréhender les situations conflictuelles

OBJECTIFS OPERATIONNELS

- Identifier les composantes et les ressorts de l'agressivité
- S'habituer à reconnaître ses émotions pour éviter les débordements
- Gérer le stress
- Aborder et faire évoluer les situations conflictuelles de façon positive et médiatrice
- Reconnaître les étapes du changement et les accompagner

PRÉREQUIS :

Aucun

CONTENU DU PROGRAMME :

Jour 1 matin:

Analyse des situations conflictuelles

- inventaire des situations conflictuelles
- enjeux des parties en présence
- analyse des causes
- place et rôle de l'émotion, gestion du stress
- les difficultés tenant au comportement des personnes

Les étapes-clés de la négociation

- Qualité de l'écoute et reconnaissance de l'interlocuteur
- Qualité de la réponse orienté apaisement
- expression d'un accord

Jour 1 après-midi: Mise en train : échauffements et exercices de communication

Mises en situation :

- A partir de la pratique professionnelle, extraction de situations types en lien avec les thématiques de la matinée
- Mise en scène, jeu de rôle

Entreprendre, coopérer. Vivez l'expérience !



Débriefings des situations mises en scène

Jour 2 matin

Les comportements à développer

- savoir contrôler son stress pour gérer l'agressivité
- savoir se positionner pour gérer la dominance ou les rapports de force
- se définir une stratégie de résolution de conflit
- s'affirmer et développer son assertivité
- prendre du recul et donner des marques d'apaisement.

Quelques outils pour gérer le stress:

- Respiration
- Détente, relaxation
- Visualisation positive
- Pleine conscience

Jour 2 après-midi: Mise en train : échauffements et exercices de communication

Mises en situation :

- A partir de la pratique professionnelle, extraction de situations types en lien avec les thématiques de la matinée
- Mise en scène, jeu de rôle

Débriefings des situations mises en scène

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Mises en situation/ Pédagogie inversée/ Jeux de rôle/ Quizz/ Rappels mémoriels Les apports théoriques s'inscrivent dans le cadre d'une pédagogie active avec étude de cas réel. De nombreuses mises en situation permettent d'entraîner sa compétence de gestion de conflits. Les participant.es sont invités à se munir de cas réels

Moyens et supports pédagogiques : Documentation digitale

MODALITÉS D'ÉVALUATION / CERTIFICATION FINALE :

Questionnaire de fin de formation

DURÉE : 4 dates - 21 heures

LIEUX DES SESSIONS :

En présentiel dans les locaux de Planète Terre

Distanciel : utilisation d'une plateforme de visio-conférence.

ACCESSIBILITE :

Cette formation est ouverte à tous. Nous nous adaptons. Certaines situations de handicap peuvent néanmoins limiter l'accès à cette formation. Personne en situation de handicap, merci de nous contacter en amont pour que nous puissions prendre en compte vos besoins particuliers.

COÛT :

Intra : 1 900,00 €

Inter : 320,00 € par participant

Entreprendre, coopérer. Vivez l'expérience !