

COMMENT AGIR FACE A L'AGRESSIVITE

Objectif:

A l'issue de la formation, les participants auront découvert les formes latentes et manifestes de l'agressivité ainsi que ses mécanismes et auront acquis des méthodes pour se positionner face à ce type de comportement.

Programme:

1) Définir les concepts et observer le phénomène:

- Distinguer l'agressivité, la violence et la colère.
- Découvrir les différents visages de l'agressivité.
- Identifier les facteurs déclencheurs de l'agressivité.

2) Comprendre le mécanisme de l'agressivité:

- Les 5 mécanismes de défense.
- Le déroulement de l'agressivité.
- Auto-évaluation de ses attitudes.

3) Apprendre à canaliser notre agressivité:

- Savoir émettre des critiques.
- Savoir recevoir des critiques.

4) Apprendre à canaliser l'agressivité des autres:

- Les outils de communication (ce qui est à éviter et ce qui est à favoriser).
- Identifier vos stratégies pour vous protéger.

Méthode :

Méthodologie participative des stagiaires avec alternance d'apports de théorie, d'exercices d'application, de mises en situation et d'échanges de situations vécues.

Public concerné: Tout public.

Durée : 2 journées/14 h.

Participants: 5 à 10 personnes.

Pré-requis: Aucun.

Lieu: France entière: Inter/Intra.

Montant: Nous consulter.