

L'AGRESSIVITE ET LES CONFLITS : MIEUX LES GERER

Code de référence : ME090_05

FILIERE(S) : Développement personnel / Petite enfance / Etablissements scolaires

NIVEAU : Sans niveau spécifique

VALIDATION : Attestation de formation

CPF : Non Eligible

Objectifs

- Réfléchir sur l'agressivité afin de mieux la comprendre
- Savoir adopter la bonne attitude face à l'agressivité
- Améliorer sa capacité de contact avec le public, acquérir une plus grande clarté dans sa manière de communiquer
- Repérer et utiliser le potentiel de ses compétences en vue d'améliorer la qualité de la relation

Programme

Programme

L'AGRESSIVITE ET LES CONFLITS : MIEUX LES GERER

J1 :

Les différentes manifestations de l'agressivité

- La définition de l'agressivité et de ses besoins fondamentaux

Les phénomènes et les facteurs déclencheurs de l'agressivité

- La compréhension des situations
- La prise en compte de la réalité de l'autre, de sa vision du monde
- La découverte de l'intention positive sous-jacente à un comportement mal perçu

La communication et les relations humaines

- La parole et l'écoute
- Les règles de base, les mécanismes et les obstacles de la communication
- L'écoute active et la reformulation
- Le vocabulaire adapté à l'interlocuteur
- L'imagination au service de la parole

J2 :

La gestion du stress

- Les mécanismes du stress
- Les maladies du stress
- Les remèdes au stress :
 - le contrôle de la voix (articulation, débit, volume)
 - le contrôle de la respiration
 - la relaxation en situation de travail

La connaissance de soi face à l'agressivité

- L'auto diagnostic de ses forces et faiblesses
- L'anticipation de ses réactions face aux situations de tension

J3 :

La gestion et l'analyse des situations difficiles

- L'affirmation et le respect de soi et des autres
- L'empathie et la prise en compte des affects
- Le contrôle et l'utilisation des émotions
- Le mode de communication personnel à privilégier (autodiagnostic et analyse)

La mise en place d'outils concrets avec proposition de jeux de rôle (à la demande- caractère non-obligatoire)

Méthodes pédagogiques

L'AGRESSIVITE ET LES CONFLITS : MIEUX LES GERER

- Apports de connaissances théoriques
- Exercices pratiques
- Etudes de cas
- Echanges d'expériences

Organisation

3 jours – Sessions régulières

Evaluation

Questionnaire en fin de formation

Equipe

Psychologues

Les + de la formation

Documents d'actualité en lien avec la thématique de formation, écrits et audio

Une approche dynamique et participative qui permet à chaque candidat de s'exprimer

Modalités

Public

Toute personne en recherche d'outils pour mieux gérer son quotidien professionnel

Condition d'admission

Aucune

Pré-requis

Aucune

Modalités de recrutement

Aucune

Financement

Coût : 590 € - Possibilité de prise en charge par l'OPCA

Métiers / Témoignages

Compétences visées

L'AGRESSIVITE ET LES CONFLITS : MIEUX LES GERER

- Etre capable de définir, identifier et comprendre l'agressivité et les conflits.
- Pouvoir gérer ses émotions et prévenir l'agressivité
- S'approprier l'approche non-violente des conflits

Métiers exercés

Toutes sortes de métiers

Dates / Lieux

Durée

21 heures – 3 jours

Localisation

Site de SAINT-BRIEUC – Balavenne

- 1, 2 et 8 mars 2017
- **Contact** : Isabelle SECRIERU - 02 96 31 18 40 - isecrieru.arep@outlook.fr

Site de KERVIGNAC

- 9, 10 et 11 mai 2016
- **Contact** : Sylvie LE GRUMELEC - Tél : 02 97 54 79 29 - s.legrumelec@arep-vannes.com

Site de PONTIVY

- Vacances d'Avril 2016
- **Contact** : Sylvie LE GRUMELEC - Tél : 02 97 54 79 29 - s.legrumelec@arep-vannes.com

Site de VANNES /ARRADON

- 19, 20 et 21 septembre 2016
- **Contact** : Sylvie LE GRUMELEC - Tél : 02 97 54 79 29 - s.legrumelec@arep-vannes.com