



# GÉRER LES CONFLITS

Formation de 2 jours qui vous permettra de comprendre et assimiler les mécanismes de l'agressivité en situation professionnelle






<p>Image not found or type unknown</p>  <p><b>OBJECTIFS</b></p>	<p>Comprendre et assimiler les mécanismes de l'agressivité en situation professionnelle</p> <p>Développer des comportements adaptés et efficaces face à l'agressivité</p> <p>Faire évoluer les situations conflictuelles de façon positive</p> <p>Gérer l'après conflit</p>
<p>Image not found or type unknown</p>  <p><b>PUBLIC CONCERNÉ</b></p>	<p>Toute personne désirant suivre une formation dans ce domaine</p> <p>Groupe de 5 à 10 personnes maximum</p>
<p>Image not found or type unknown</p>  <p><b>DURÉE</b></p>	<p>2 jours</p>
<p>Image not found or type unknown</p>  <p><b>PRÉREQUIS</b></p>	<p>Aucun</p>
<p>Image not found or type unknown</p>  <p><b>COÛT</b></p>	<p>Nous consulter</p>

Image not found or type unknown



## PROGRAMME

### **Les caractéristiques de l'agressivité au travail**

Facteurs déclencheurs

Les trois formes de la violence

Les différentes catégories d'agresseurs

Atelier : échanges et analyse des situations d'agressivité vécues par les participants

### **Évaluer votre mode de fonctionnement face à l'agressivité**

Déceler vos facteurs de stress au travail

Connaître vos "embrayeurs" émotionnels et vos réactions face aux situations de tensions

Définir vos limites et votre résistance aux agressions

Réalisation : autodiagnostic de son mode de fonctionnement en situation de tension

### **Renforcer la maîtrise de soi**

Gérer votre stress en phase d'alarme

Gérer vos émotions : la peur et la colère

Renforcer votre potentiel par la maîtrise de soi

Atelier : développer votre potentiel en situation de tension

### **Prévenir et désamorcer les situations agressives**

Situations agressives les plus courantes

Indices d'un comportement "à risque"

Les différentes étapes qui mènent à la violence

Analyser la situation et les paramètres en jeu

Refuser "l'escalade"

Mettre en place une communication efficace et positive

Utiliser les règles de l'autoprotection

Acquérir des automatismes

Simulation filmée : avoir la bonne réaction face à l'agression

### **Gérer l'après conflit**

Savoir vous protéger psychologiquement

L'importance de l'équipe

Savoir analyser et gérer vos réactions, vos comportements et vos émotions après l'agression

Connaître les éléments de base de la communication non violente

Image not found or type unknown



## DES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Les outils sont basés sur des exercices pratiques et de nombreuses simulations pour que tous les participants puissent s'exprimer

Image not found or type unknown



## CONTACT

### **Formeum**

Tél. 04 66 879 624