

PUBLIC CONCERNE : Toute personne confrontée à de la violence ou à des situations de conflits

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- 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 pour gérer les situations difficiles
-

Méthodes pédagogiques : exposés, cas pratiques, jeux de rôles, interviews, exercices...

1er Jour	2ème jour
<p>ACCUEIL ET INTRODUCTION</p>	
<p>1. Mieux comprendre l'agressivité et les mécanismes du conflit</p> <ul style="list-style-type: none"> - La naissance d'un conflit - La dimension émotive de l'agressivité - Le rôle des valeurs dans les conflits - Les mécanismes cognitifs en jeu <p>2. Mieux se connaître</p> <ul style="list-style-type: none"> - Auto-diagnostic de son style relationnel - Le développement de l'assertivité - Les états du moi - Le triangle dramatique 	<p>3. Gérer les situations difficiles</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les bases d'une communication non violente - Le désamorçage des situations conflictuelles - La gestion des personnalités difficiles <p>4. Réguler ses émotions et celles d'autrui</p> <ul style="list-style-type: none"> - La pratique de l'écoute active et de l'écoute consciente - L'identification et l'expression des émotions - Les techniques de relaxation <hr/> <p style="text-align: center;">EVALUATION, SYNTHESE CLOTURE DU STAGE</p>

