

Désamorcer sa colère et faire face à celle de son interlocuteur

INTRODUCTION

Tout le monde est ponctuellement confronté à la colère, la sienne ou celle d'autrui. Apprendre à la gérer vous permettra de favoriser efficacité et performance dans votre quotidien. Vous serez en mesure de contrôler et affronter cette émotion et ainsi de développer votre assertivité et vos compétences relationnelles.

PUBLIC

Tout personnel médical, paramédical, social ou éducatif.

DUREE

2 jours ou 14 heures.

FORMATEUR

Myriam SIMON, Psychologue.



METHODE

- Apports théoriques avec les travaux de LABORIT, autodiagnostic des origines de sa colère, mises en situation sur la gestion de l'agressivité, exercices de communication positive.
- Remise de supports pédagogiques.

OBJECTIFS

- Décrypter sa colère et l'apprivoiser
- Sortir des situations de tension émotionnelle grâce à la communication positive.
- Décoder les réactions de l'autre et les raisons de sa colère pour tempérer sa propre réaction.
- Retrouver une dynamique de collaboration saine après un élan de colère.

PROGRAMME

Décrypter les mécanismes de la colère

- Comprendre le fonctionnement des trois cerveaux et l'influence des émotions.
- Analyser les processus comportementaux face à l'agressivité.
- Développer un rapport juste avec sa colère : ne pas en avoir peur et ne pas la subir.

Gérer sa colère et apprendre à la contrôler

- Analyser les origines de sa colère en rapport avec ses besoins fondamentaux.
- Cerner ses modes de fonctionnement négatifs liés à la colère et les transformer positivement.

Se valoriser pour retrouver calme, efficacité et performance

- Neutraliser l'impact des pensées négatives.
- Développer la verbalisation positive et apprendre à parler de soi.

Détecter la montée de la colère chez l'autre et la canaliser

- Décoder l'entrée dans la colère de son interlocuteur à travers sa communication non verbale.
- Maintenir des relations positives en respectant le point de vue de son agresseur.
- Pratiquer le recadrage positif pour garder le contrôle de la situation.

Garder une communication assertive en situation de tension

- Affirmer ses opinions sans passage en force.
- Améliorer sa maîtrise émotionnelle face à l'agressivité.
- Développer une posture stable et confiante grâce à la respiration.
- Formuler un refus clair, résoudre un désaccord ou un conflit.

Les Formations du Groupe Atout Plus sont réalisées par sa filiale la SARL ATOUT BUSINESS
référéncée DFPC : N°988/0532/16R