



La GESTION de l'AGRESSIVITE

Au travail, dans la rue et en famille, l'agressivité (et derrière elle la violence psychologique) sont partout.

Voici des clés pour les reconnaître et vous en protéger.

LES OUTILS DE CETTE FORMATION VOUS FONT DÉCOUVRIR COMMENT...

Se connaître
pour mieux
réagir

Comprendre
pour mieux
gérer

Des outils pour
faire face à
l'agressivité
des autres

Gérer sa colère

Comment sortir
des relations
agressives ?

S'affirmer sans
irriter ni blesser

LA FORMATION JOUR PAR JOUR



JOUR 1 La GESTION de l'agressivité



> Contenu / Bénéfices

Comprendre les liens entre violence ,agressivité et communication

Savoir **repérer** ce qui est violent

Grille d'identification des caractéristiques de la personne violente

Utiliser des cas pratiques

Quand convient-il **d'éviter le conflit** ?

Comment repérer différents **déclencheurs** de l'agressivité

Comment gérer le conflit en amont de la violence avec les signes de reconnaissance

> Méthodologie / Activités

Exercice ludique et structuré, de briefing, attentes de chacun.

Questionnaire, apport conceptuel: expression, débat et prise de conscience.

Questionnaire, apport conceptuel: expression, débat et prise de conscience.

Attentes du groupe

- Jeux Thiagi
- Intelligence collective et apport conceptuel: expression, débat et prise de conscience.

Exercice ludique et structuré, de briefing, attentes de chacun, apport conceptuel.

Jeux de rôle et exercices pratiques, apport conceptuel

LA FORMATION JOUR PAR JOUR



JOUR 2

La **GESTION** de l'agressivité



> Contenu / Bénéfices

Décoder et utiliser **les états du moi** à bon escient : Parent, Adulte, Enfant

Déjouer les pièges du **triangle infernal** : Sauveur, Persécuteur, Victime

M'écouter quand je suis fermé ou agressif

T'écouter quand tu es fermé ou agressif

Comment utiliser la Méthode sans perdant pour demander un changement de comportement ?

Comment **recevoir une critique** ?

Pour conclure, échanger sur des outils concrets

> Méthodologie / Activités

- Jeux Thiagi
- Intelligence collective et apport conceptuel: expression, débat et prise de conscience.

Jeux de rôle et exercice pratiques, apport conceptuel

- Jeux Thiagi
- Intelligence collective et apport conceptuel: expression, débat et prise de conscience.

Jeux de rôle et exercice pratiques, apport conceptuel

Jeux de rôle et exercice pratiques, apport conceptuel

Jeux de rôle et exercice pratiques, apport conceptuel

Réflexion des points clés à retenir et création d'un plan d'action; partage en groupe