faire face à l'agressivité



L'agressivité est la réaction normale lorsqu'on rencontre des obstacles à notre satisfaction. Nous sommes tous agressifs à certains moments.

Si on ignore sa colère, l'énergie vitale qu'elle contient se transforme en hostilité qui détruit nos relations avec les autres. L'agressivité est une énergie à contenir mais certains individus n'hésitent pas à la transformer en gestes destructeurs.

Il est donc nécessaire de se préparer psychologiquement en amont afin d'éviter à notre tour tout dérapage agressif. Ce stage apportera aux participants des réponses collectives et individuelles aux violences rencontrées en situation professionnelle.

PUBLIC

Toute personne désirant éviter les conflits et gagner en aisance dans les situations difficiles

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes d'une agression
- Avoir la capacité à l'anticiper
- Adapter son attitude pour désamorcer l'agressivité
- Savoir se protéger en cas d'attaque physique

PEDAGOGIE

Méthode active et participative : alternance de cours, apports théoriques, d'exercices applicatifs, de simulations et d'échanges.

PROGRAMME

1. La connaissance de soi et des autres
• Prendre conscience de son fonctionnement et de celui des autres
• Les points forts de sa personnalité, les points à améliorer en environnement hostile

2. L'analyse de l'agression
• Les attitudes individuelles qui peuvent déclencher des manifestations d'agressivité inadaptées : déni, indifférence, infantilisation, agacement…
• Connaître les mécanismes d'une agression et être capable d'anticiper pour éviter l'escalade
• Repérer un agresseur potentiel : savoir décoder la gestuelle d'une personne agressive et estimer le niveau de danger à partir du langage du corps.

3. Gérer ses peurs
• Apprentissage des techniques de base pour désamorcer une situation conflictuelle
• Les mots qui blessent (les reconnaître et les décoder)
• Les attitudes qui heurtent

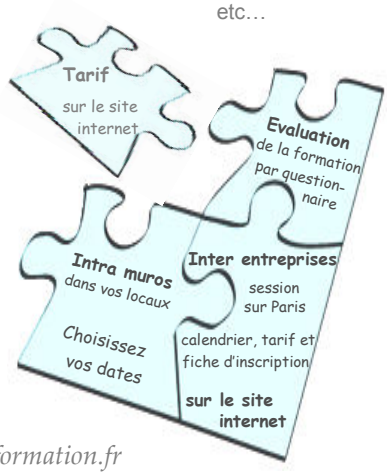
4. Prévenir et faire face à l'agression
• Le stress émotionnel et les moyens de le maîtriser :
- exercices physiques (boxer les mots)
- exercices respiratoires permettant de rester lucide et efficace en situation de danger

• Les attitudes anti-agression :
Travail de son attitude mentale et physique pour augmenter de façon visible sa confiance en soi, son assurance et sa détermination.

• Techniques de protection en cas d'attaque physique :
- distances de sécurité
- utilisation de l'environnement
- attitude face à un forcené ou à une personne armée
- savoir donner un signalement et passer un message d'urgence

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : commissaire aux comptes sophrologue, médecin, chanteur d'opéra, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur policier, etc…



Conseils, Qualité et Formations Didactiques ©