

Réguler ses émotions, faire face à l'agressivité et mieux communiquer au travail

Durée : **1 jour**

Modalité pédagogique : **Présentiel / maximum 10 stagiaires**

Public : **Tout public**

Prérequis : **Aucun prérequis spécifique**

🔗 Tarif

🔗 Programmation

[Nous consulter](#) / 05 63 40 50 60

Face aux effets néfastes de l'hyper connexion, du « multitâche », de la compression des délais... il devient indispensable d'arriver à trouver un second souffle, d'être conscient de ce que nous ressentons et de prendre un temps même bref afin d'éviter l'éparpillement ou une réaction trop impulsive.

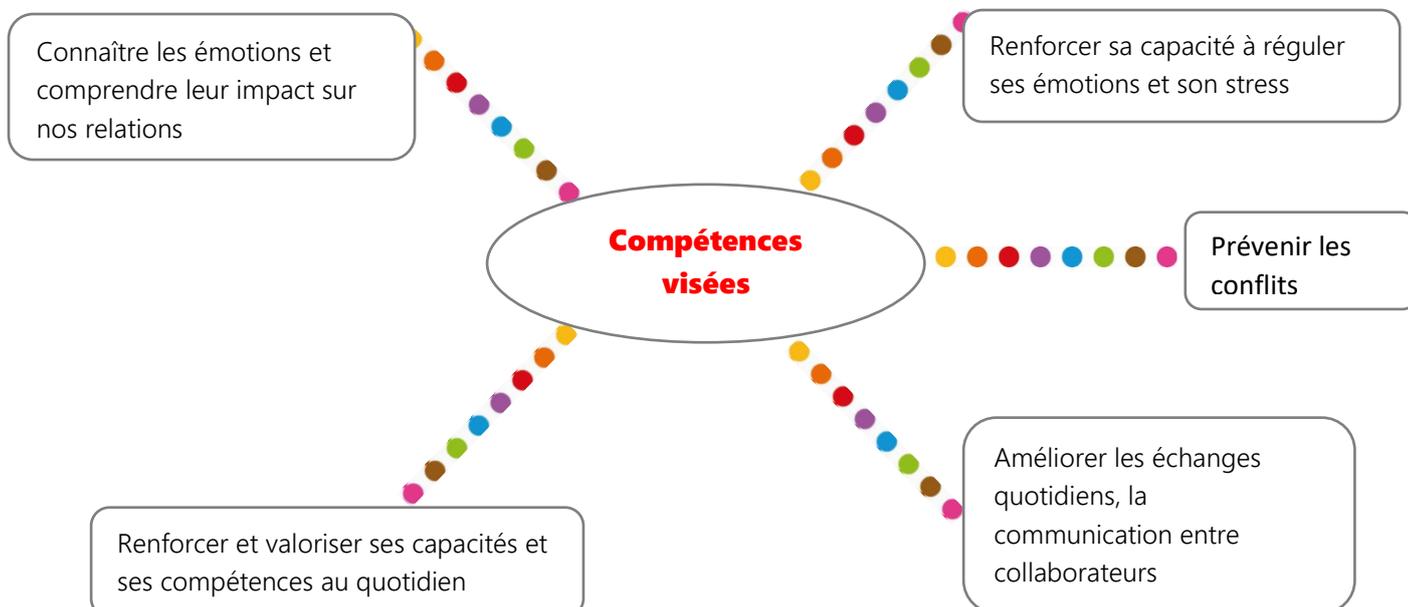
Être conscient, c'est aussi être à l'écoute de ses besoins et de ceux de ses collaborateurs afin d'ajuster au mieux notre façon d'interagir, de communiquer et cela même dans des situations difficiles (mécontentement, agressivité...)

Nous vous proposons la formation qui vous permettra d'acquérir la méthode et les outils/astuces nécessaires pour vous permettre de vous rendre compte de :

- Ce qui se passe,
- Ce que vous ressentez,
- Vos réactions

Afin de maîtriser vos émotions et agir de la meilleure façon

Objectif



Dernière mise à jour : 2/10/23

Contenu de la formation

✦ Réguler nos émotions

- Identifier les émotions et les actions impulsives, en réaction
- Comprendre leur utilité
- Apprendre à être conscient de nos besoins pour réussir à les exprimer, communiquer d'une manière efficace et constructive et être compris.
- Illustrer par des exemples de la vie quotidienne et discuter

✦ Faire face à l'agressivité

- Prendre de la distance
- Conscience de l'objectif
- Écoute efficace et empathique
- Reformulation
- Pratique à éviter
- Illustrer par des exemples de la vie quotidienne et discuter
- Mise en pratique : petits jeux de rôle à partir d'exemples simples

✦ La Communication Non Violente / Bienveillante

- La méthode et ses étapes
 - Observation
 - Expression des sentiments
 - Expression des besoins
 - Formulation d'une demande
- Illustration par des exemples de la vie quotidienne et professionnelle
- Mise en pratique : petits jeux de rôle à partir d'exemples simples

✦ Échange avec les participants

Le contenu de la formation est fourni à titre indicatif et pourra être adapté en fonction des besoins des participants mais aussi de leur facilité à s'approprier les connaissances.

Le + FORMAFRANCE

Votre Conseiller Technique se tient à votre disposition gratuitement toute l'année afin de répondre à vos questions via assistance@formafrance.fr



Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessibilité physique

- ✓ En INTRA : l'accès à vos personnels en situation de handicap est sous votre responsabilité
- ✓ En INTER : nous vous assurons l'accès à la salle de formation

Accessibilité pédagogique

- ✓ Pratique : nos programmes sont adaptables selon le handicap – nous consulter
- ✓ Théorie : certains handicaps nécessitent la présence d'un accompagnateur - nous consulter pour l'option tarifaire à prévoir

Nous avertir en amont de la formation afin de prévoir les adaptations nécessaires.

Intervenant

Maître Praticien en PNL (méthodes pour optimiser ses fonctionnements relationnels, mentaux et émotionnels)

Formé à l'Analyse Transactionnelle (Théorie de la personnalité, des rapports sociaux et de la communication)

Plus de 300h de pratique encadrée de méditation pleine conscience