

Faites face aux situations d'agressivité et aux incivilités



Psychologue et riche de trente ans de carrière comme consultant, formateur, psychothérapeute et coach. Son expérience et ses qualités humaines lui permettent d'accompagner les personnes avec bienveillance.

Par Jean-Jacques DEVEZE

Programme

1.

Se connaître face à l'agressivité et aux incivilités

Reconnaître ses émotions et identifier ses propres représentations du conflit
Reconnaître les attitudes et comportements qui peuvent induire une réponse agressive

2.

Réagir face à un comportement agressif

Découvrir les bienfaits de la communication non violente
Prendre conscience de l'impact du non-verbal
Éviter les pièges du « langage de sourd », les mots qui blessent, les attitudes qui heurtent
Mettre à jour les non-dits et les besoins cachés ; écouter et reformuler

3.

Désamorcer la situation avant qu'il ne soit trop tard

Rester factuel pour ne pas céder à l'émotion
S'affirmer en posant des limites à ne pas dépasser et en rappelant les règles de bien-vivre ensemble
Prendre du recul et ne pas se remettre systématiquement en question

Objectifs de la formation

Comprendre et apprendre à mieux faire face à l'agressivité et aux incivilités.

Se préparer à agir plutôt que réagir.

Travailler l'affirmation de soi pour mieux gérer les situations difficiles.

| | |
|---------|-------------------------|
| Durée | 4 ateliers de 1h30 |
| Prix | Gratuit |
| Date | Nous consulter |
| Lieux | Toulon |
| Publics | Bénévoles du réseau UDV |