

Action de Formation : « Gestion des conflits, de l'agressivité et de la violence »

Objectifs de la formation - Compétences visées

L'objectif général de cette formation consiste à permettre aux professionnels de prévenir et de gérer la violence, l'agressivité et les conflits dans un contexte professionnel pour pouvoir se sentir plus sereins

- Prévenir et gérer l'agressivité et les conflits
- Connaître les modes de résolution des conflits
- Comprendre et gérer les comportements des personnes en difficulté
- Améliorer les interactions relationnelles et favoriser une communication plus constructive

Support de contractualisation : Convention de formation professionnelle

Public et Pré-requis

Il n'y a pas de prérequis.

Ce programme de formation concerne :

- les professionnels, entreprises ou institutions qui souhaitent prévenir et gérer les situations de conflits et/ou de violence pour améliorer les interactions relationnelles & faciliter la cohésion d'équipe

L'alliance de la Process Com et de l'Hypnose

Yvonne Pfanner - Hypnose Consulting YP, SAS au capital social de 2000€, SIRET 887.663.631 00018

« Numéro d'enregistrement d'activité **NDA 44670722167** – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat »

Siège social : 13c rue de Sélestat 67300 Schiltigheim - e-mail : yp@hypnose-consulting.fr, Tél : +33 6 67 51 34 39

Site web : <https://www.hypnose-consulting.fr/entreprises>

RC Professionnelle N° 000007673236804

Programme de la formation

-Accueil et cadre de la formation. Evocation des attendus et problématiques rencontrées par les participant.e.s

-Prévenir et gérer l'agressivité, la violence et les conflits

- Le conflit, Danger ou opportunité ?
- Qu'est-ce que le conflit ?
- Quel est votre comportement face au conflit ? Prendre conscience de son comportement avec les autres
- Types de conflits et styles de réponses et de communication. Prévention et modes de résolution des conflits
- Pièges à éviter
- L'exercice des points de vue divergents
- Les conflits, une confrontation avec soi-même : l'effet miroir
- Identifier nos perceptions : Voyons-nous avec nos yeux ou avec notre mémoire ?
- Prendre conscience des différences entre la réalité et la perception de la réalité. Une prise de conscience pour favoriser une communication constructive.

-Comprendre et gérer les comportements des personnes en difficulté

- Repérer, comprendre les mécanismes qui interagissent dans les situations de communication et distinguer les faits, les opinions et les sentiments
- Triangle de Karpman : sortir des rôles de victime, d'agresseur ou de sauveur
- Gestion de l'agressivité, de la violence ou des chantages affectifs
- Préjugés et jugements : comment les éviter et sortir des logiques binaires (c'est bien ou c'est mal, c'est sa faute ou ma faute...) ? Se libérer des pièges de la culpabilité
- Comment interagir avec des personnes en grande souffrance sans éprouver soi-même de la détresse (traumatisme Vicariant) ?
- Gérer le stress et les émotions dans le cadre d'une situation conflictuelle

-Mieux se connaître pour mieux se positionner et préserver ses limites

- Gestion des relations interpersonnelles : Connaître ses limites et définir la juste mesure, la juste distance
- Connaître les " positions de vie " de l'analyse transactionnelle
- Développer sa connaissance de soi pour s'affirmer avec respect et faire respecter ses limites dans le respect de l'autre

-Favoriser une communication plus constructive

- Appréhender les bases de la Communication Non Violente CNV (Marshall Rosenberg) ?
- Méthodes et outils pour faire baisser la tension et gagner en sérénité