

## ACTION DE FORMATION

### LIEU

Arradon  
Ploemeur  
Rennes

### DUREE

2 jours  
14 heures

### TARIF

400€

### PUBLIC

Personnel non  
enseignant des  
établissements  
scolaires privés du  
Morbihan

### PRE-REQUIS

Aucun

Accessible TH

## OBJECTIFS

- Réfléchir sur l'agressivité afin de mieux la comprendre
- Savoir adopter la bonne attitude face à l'agressivité
- Améliorer sa capacité de contact avec le public, acquérir une plus grande clarté dans sa manière de communiquer
- Repérer et utiliser le potentiel de ses compétences en vue d'améliorer la qualité de la relation

## PROGRAMME ET CONTENU

### Les différentes manifestations de l'agressivité

- La définition de l'agressivité et de ses besoins fondamentaux

### Les phénomènes et les facteurs de l'agressivité

- La compréhension des situations
- La prise en compte de la réalité de l'autre de sa vision du monde
- La découverte de l'intention positive sous-jacente à un comportement mal perçu

### La communication et les ressources humaines

- La parole et l'écoute
- Les règles de base, les mécanismes et les obstacles de la communication
- L'écoute active et la reformulation
- Le vocabulaire adapté à l'interlocuteur
- L'imagination au service de la parole

### La gestion du stress

- Les mécanismes du stress
- Les maladies du stress
- Les remèdes au stress : le contrôle de la voix (articulation, débit, volume) le contrôle de la respiration la relaxation en situation de travail

*La connaissance de soi face à l'agressivité*

*L'auto diagnostic de ses forces et faiblesses*

*La gestion et l'analyse des situations difficiles*

*L'affirmation et le respect de soi et des autres*

*L'empathie et la prise en compte des affects*

*Le contrôle de l'utilisation des émotions*

*Le mode de communication personnel à privilégier (auto diagnostic et analyse)*

*La mise en place d'outils concrets avec proposition de jeux de rôle du côté pratique (à la demande - caractère non-obligatoire)*

## MODALITES ET METHODES PEDAGOGIQUES

Dynamique collective : expression des attentes et questions des participants, études de cas à partir de situations professionnelles vécues, mise en situation, analyse de pratiques

## EVALUATIONS

Auto-évaluation et/ou questionnaire à choix multiples

Questionnaire de satisfaction

Arep 56 – Siège social : Campus du Vincin 3, allée des Fougères 56610 Arradon

Siret 814 609 442 00011 – 02.97.69.00.44 – site.vannes@arep56.fr

Contact : **Manon GUILLOTIN** - 07.86.77.28.04 - m.guilotin@arep56.fr

Gaëla GUERY - 07.86.77.28.04 - g.guery@arep56.fr