Désamorcer l'agressivité

Efficacité professionnelle - Communication - 2025

CCI FORMATION
CCI GRENOBLE

720 €

Net de taxe par personne

H3 AGREVIO 04-J24

2 jours, soit 14 heures

Dates et villes

Grenoble - 04 76 28 29 28

- jeu 16 oct 2025, ven 17 oct 2025

Objectifs :

Comprendre son fonctionnement interne et les 3 sphères en interaction : émotionnelle, mentale et corporelle.
Comprendre l'impact des émotions et du stress sur le processus décisionnel et décrypter le mécanisme de l'agressivité.
Apprendre à réguler ses émotions et intégrer des techniques spécifiques pour désamorcer les tensions et développer souplesse et flexibilité face aux situations complexes.
Analyser sa posture professionnelle et améliorer sa communication avec l'autre pour instaurer une relation apaisée et de qualité.

Prérequis :

Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation.

Participants :

Personne confrontée à de l'agressivité dans le cadre professionnel.

Effectifs :

L'effectif maximum est de 12 personnes.

Intervenants :

Formation animée par un consultant formateur, spécialisé dans le domaine de l'efficacité individuelle.
Tous nos consultants formateurs répondent aux normes exigées par notre système qualité.

Le contenu

1. Les émotions, le stress, la contagion émotionnelle en situation d'agressivité... de quoi parle- t-on ?

Définition.
Rôle.
Utilité.
Mécanismes et facteurs dysfonctionnels.

2. Perception de « la réalité ou des réalités »

Modèle de « la carte du monde ».
Processus neurologique du traitement des informations.

3. Apports théoriques et pratiques relatifs aux neurosciences cognitives et comportementales, à l'intelligence émotionnelle et à l'intelligence relationnelle pour mieux interagir avec l'autre et désamorcer les situations d'agressivité

4. Techniques et outils de communication pour instaurer une relation efficace et développer une posture assertive

Communication non violente.
Programmation Neurolinguistique.
Ecoute active.
Analyse transactionnelle.

Méthodes, moyens et suivi

Méthodes pédagogiques et moyens techniques

CCI Formation met à disposition de ses clients l'ensemble des moyens pédagogiques nécessaires à l'exécution de cette formation conformément aux éléments présentés. Les méthodes pédagogiques sont actives et participatives, les apports théoriques sont complétés par des apports méthodologiques et pratiques basés sur des cas concrets. Ateliers en sous-groupes et mises en situations.

Moyen d'appréciation de l'action

Le stagiaire est soumis à des mises en situations, des exercices pratiques, des analyses de ses pratiques dans une pédagogie active et participative permettant un contrôle continu de sa progression et du développement de connaissances et de compétences acquises conformément aux objectifs visés.
Une évaluation des acquis sera réalisée en fin de formation par le formateur.
Elle permettra d'attester de l'acquisition des compétences par le stagiaire à l'issue de la formation.

Suivi de l'action

Une feuille de présence par demi-journée devra être signée par le stagiaire.

Accessibilité

L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 48 heures avant le début de la session.

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Dans le cadre de la charte H+, CCI Formation est un relais auprès des acteurs du handicap pour répondre le mieux possible à votre demande de formation. N'hésitez pas à prendre contact avec notre référent pour que nous étudions votre demande.