

FAIRE FACE A L'AGRESSIVITE ET A LA VIOLENCE DANS SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

GERER SON AGRESSIVITE (ET CELLE DES AUTRES !)



Annick GRYSON-HAVET
Psychologue clinicienne
Consultante en Efficacité personnelle et
professionnelle



A l'issue de ce séminaire, vous saurez :

- Mieux comprendre les mécanismes de l'agressivité
- Apprendre à mieux gérer votre agressivité et celle des autres : rester maître de soi en situation de tension, maîtriser son mental, savoir « calmer le jeu »
- Acquérir les outils pour résister au stress, faire de ses émotions une force, développer une meilleure relation à soi et aux autres

ITINERAIRE PEDAGOGIQUE

PREALABLE

- Accueil des participants
- Listing des attentes et besoins
- Etablissement du contrat pédagogique (objectifs)
- Présentation du contenu du programme

Introduction : **COMPRENDRE POUR AGIR**

De l'agressivité au conflit

- Comprendre les mécanismes en jeu dans l'agressivité et la violence
- Reconnaître les différents niveaux d'agressions et les comportements à risque : agression verbale, incivilités, agression physique...

Partie 1. **PREVENIR POUR NE PAS AVOIR A GUERIR**

Apprivoiser son agressivité et sa colère : rester maître de soi et de ses émotions

- Identifier votre comportement dans ces situations
- Être conscient de vos attitudes ressources
- Apprendre à garder votre calme : gérer votre stress et vos peurs
- Utiliser les techniques de respiration et de centrage pour relâcher les tensions et retrouver une sérénité émotionnelle

Partie 2. **REPERER LES SIGNES D'AGRESSIVITE ET DE VIOLENCE CHEZ L'AUTRE**

- Développer le sens de l'observation et la vigilance
- Décoder, analyser et interpréter les signaux non verbaux liés à l'agressivité pour anticiper et/ou d'éviter les passages à l'acte
- Déjouer les "jeux psychologiques", facteurs déclencheurs de l'agressivité et des comportements défensifs, en soi et chez l'autre

Partie 3. **INTERVENIR POUR GERER**

Comment réagir et faire face à l'agressivité

- Adopter un comportement verbal et gestuel adapté dans ces situations
- Utiliser les « bons mots pour apaiser : les mots à dire... et ne pas dire !
- Conserver le lien interpersonnel : pratiquer l'empathie, reformuler pour engager la « désescalade »

FormACTION : Intervention de Vincent DROULET (Professeur de Tai-Do)

Face à la violence effective, et lorsque la prévention n'a pas suffi, le professionnel est amené à réagir corporellement (séparer 2 individus, se protéger d'agressions physiques et neutraliser le sujet agressif ...).

Nous proposons aux participants d'acquérir des notions de Tai-Do afin de mieux gérer ces situations.

Conclusion : RETABLIR UNE COMMUNICATION CONSTRUCTIVE ORIENTEE VERS LA SOLUTION

- ✓ Utiliser la C.N.V. (communication non violente) pour rétablir des échanges constructifs et assouplir sa communication
- ✓ Développer plus finement et plus consciemment sa manière de communiquer verbalement et non verbalement
- ✓ Retrouver du sens et de la sérénité dans la relation
- ✓ Mise en place d'une dynamique de changement
- ✓ Construire et présenter votre plan d'action personnalisé : vos objectifs de progrès
- ✓ Tour de table : Synthèse et bilan de la formation