

# Faire face à l'agressivité et aux conflits



**2 jours**  
14h



**Nous**  
**consulter**



**Toute**  
**personne**  
**de**  
**l'entreprise**

### Prérequis

Aucun

### Objectifs

- Identifier mon comportement et celui de mon interlocuteur
- Appréhender la complexité relationnelle et les enjeux de la communication
- Analyser la mise en place de l'hostilité ou de l'agressivité
- Faire face à l'hostilité et à l'agressivité en gardant la maîtrise de la communication pour éviter le conflit.

### Programme

Les enjeux de la communication

Les composantes de la complexité relationnelle

État des lieux de ma propre communication

La place prépondérante des émotions dans l'espace relationnel

Mon comportement induit celui de l'autre

Les dérapages relationnels et comportementaux (dissymétrie relationnelle, hostilité, etc.)

Les stratégies gagnantes pour y faire face

### Pédagogie active et interactive

Formation-action : autodiagnostic, apports théoriques synthétiques, jeux, dynamique de groupe, vidéo, exercices de respiration. Documentation riche et variée

### Pour aller + loin :

- Une journée complémentaire facultative organisée quelques semaines après la formation pour faire le point sur la mise en œuvre des outils et techniques
- Bénéficiez d'un coaching individuel personnalisé avec Céline BERCION



**Des cas pratiques**  
**sur la conscience**  
**et la maîtrise de**  
**soi !**