

Identifiez, décidez et gérez l'agressivité

RÉF | 4447

OBJECTIF ET CONTENU

Objectif

- Resituer l'agressivité comme expression des émotions et sentiments.
- Mieux se connaître face à l'agressivité ; la nôtre ... et celle des autres !
- Identifier, comprendre et répondre de façon constructive à un comportement agressif.
- Réduire l'impact émotionnel de l'agressivité.
- Apprendre à désamorcer les comportements agressifs.

Programme

- Définir nos représentations du concept d'agressivité
- Mesurez votre niveau d'agressivité et son évolution en fonction des circonstances
- Apprendre à discerner les signes avant-coureurs d'un comportement agressif
- Faire face à un comportement agressif
- Découvrir l'importance du non-verbal en situation d'agressivité
- Reconnaître les besoins réels derrière le comportement agressif
- Gérer ses émotions pour éviter les somatisations.

Méthodologie : Exercices, réflexions individuelles et en groupe, test, mises en situation suivant le vécu des participants, jeux de rôle filmés et analysés. Echange d'expériences.

Certification(s) visée(s)

Éventuellement attestation de participation de l'organisme

Type de formation [Institutionnel](#)

ORGANISATION

2 jours

Durée	
Horaire	en journée 9h - 16h30
Début	23 octobre 2023 et 06 novembre 2023
Coût	370 € par personne pour la session - Coût réduit : 0 -

CONDITION D'ADMISSION

Prérequis administratifs Pour les particuliers avec activité professionnelle ou les entreprises souhaitant former leur personnel.

Remarques Toute personne confrontée à l'agressivité dans son milieu professionnel, face à des usagers ou des clients internes et externes.

EN PRATIQUE

Pour s'informer et postuler Contactez l'organisme entreprises@bruxellesformation.brussels

Organisme **Bruxelles Formation - BF entreprises**
Rue de Stalle 67
1180 Uccle
Tél: 02 371 73 50
<http://www.bruxellesformation.be>

