



De l'agressivité à l'assertivité

*« L'agressivité est un langage et trop fréquemment un langage-écran.
L'agressivité sert souvent à masquer ce qui a été réellement blessé, ce qui a été
profondément touché et qui reste trop douloureux pour être reconnu de suite. »*

JACQUES SALOME

L'agressivité est une donnée omniprésente dans le cadre des relations au travail : clients stressés, collègues impatientes, hiérarchie sous pression, il semble parfois que « tout le monde s'y mette ». Et comme l'agressivité est très fortement contagieuse, la moutarde peut vite monter au nez, même des plus pacifiques : c'est le réveil du dragon intérieur. Venez le dompter !

OBJECTIFS

- Décrire et identifier les mécanismes inhérents à l'agressivité
- Comprendre le problème sous-jacent derrière le symptôme de l'agressivité
- Développer une compréhension de la manière dont chacun vit l'agressivité et les enjeux personnels qui y sont associés
- Favoriser une stratégie personnelle pour rester calme sans entrer dans le cercle vicieux de la contre-agressivité

CONTENU

- Définition(s) possibles de l'agressivité
- Causes potentielles, facteurs extrinsèques, facteurs intrinsèques
- Assertivité vs agressivité, pour sortir de la fatalité
- Types de Comportements non assertifs
- Les types courants d'agressivité
- Attaques verbales et non-verbales
- Offrir des réponses adéquates
- Etapes de protection efficaces
- A chaud : comment désamorcer l'agressivité sans y tomber soi-même
- A froid : le sens caché de l'agressivité ou ce que l'agressif ne sait pas
- Après : mieux se comprendre soi-même pour mieux comprendre autrui
- Toujours : l'art d'apprivoiser les dragons indomptables

« La forme la plus déplaisante de la peur se traduit par l'agressivité. »

F.- SIGISMOND BACH

PUBLIC CIBLE

Toute personne confrontée à l'agressivité verbale, quel que soit le contexte (privé / professionnel)

DURÉE 2 JOURS

Ce cours est un prérequis pour suivre F5 – Il sera avantageusement couplé avec F15