



Stéphanie Puech Devaux
11 place Ampère 69270 Couzon au Mont d'or
centre.media.sophro@spuechdevaux.com
SIRET 832 75 44 85 00015
06 62 00 42 76

EMI

Communiquer agilement face à l'agressivité, et résoudre les conflits en sachant se protéger (1,5 jour)

Objectifs

- Lutter contre l'épuisement professionnel en développant des compétences psychosociales, et dédier des temps à l'observation et la description de nos ressentis
- Comprendre les composants d'un conflit et ses manifestations
- Connaître ses attitudes privilégiées face à l'agressivité, et apprendre à faire un tri entre attitudes facilitantes et limitantes dans un conflit.

Programme

- Se connaître pour mieux réagir, apprendre à écouter l'autre en situation de conflit,
- Derrière le conflit, les relations : décoder des déclencheurs d'agressivité et se doter de techniques et outils performants pour prévenir l'agressivité et la désamorcer (PNL/ Analyse transactionnelle/ Communication non violente),
- Savoir récupérer après une agression (Sophrologie, Autohypnose),
- Gérer la communication pathologique.

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et de pratiques : Jeux de rôles, réassurance, récupération. Chaque participant(e) repartira avec un savoir-faire efficace lui permettant de se doter de ressources pour aborder et réguler les situations conflictuelles, et se protéger.

Evaluation

Une attestation de formation sera transmise en fin de formation. Auto évaluation par chaque participant. Evaluation de fin de formation.

Prérequis

Aucun

Animé par Stéphanie Puech Devaux

- Psycho praticienne en analyse transactionnelle (cycle supérieur)
- Sophrologue Caycédienne (spécialisée auprès des enfants)
- Praticienne en hypnose Ericksonienne (spécialisée arrêt tabac - addictions - gestion du poids)
- Médiatrice assermentée Cour d'Appel de Lyon

Formation en présentiel,
dans vos locaux ou site
proposé par la formatrice

Renseignements pratiques

- Horaires : 9h - 17h, jour 1.
9h - 12h30 jour 2
- Tarif 1700 euros
- Modalités de règlement selon la convention établie
- Nombre de participants : 12 maximum