



L'AGRESSIVITE : POURQUOI ? QUELLES REPONSES ?

OBJECTIFS :

- Analyser et comprendre la genèse de l'agressivité.
- Percevoir toutes ses manifestations diverses et significations.
- Prendre conscience de nos modes de fonctionnement et de leurs conséquences dans les relations tendues.
- Apprendre à canaliser sa propre agressivité, et à faire face à celle d'autrui.
- Connaître les outils et les attitudes de la communication affirmée et ceux de la communication d'ouverture.
- Acquérir un savoir-faire dans l'art de négocier en situation de tension.

PROGRAMME :

- L'agressivité dans le développement de la personnalité : approches comportementale et analytique.
- Le stress et ses conséquences comportementales.
- Les besoins fondamentaux, organes psychologiques du fonctionnement humain.
- La frustration ou son sentiment : les besoins fondamentaux non respectés.
- La relation Dominant-dominé et ses rapports de force.
- L'agir, les mots et la violence dans le phénomène agressif.
- Les attitudes bloquantes et leurs effets négatifs : escalade ; ping-pong ; revanche ; impulsivité ; enfermement...
- Les attitudes d'ouverture, affirmées et respectueuses.
- La recherche systématique d'une solution.
- La communication non verbale positive.
- Les conduites à tenir devant les rapports de force ou l'art de désamorcer, puis de négocier.

METHODOLOGIE :

Alternance de courts exposés et de nombreuses mises en situation à partir de cas vécus. Remise de documents.
Autodiagnostic personnalisé.