

# Maîtriser sa colère et faire face à celle de son interlocuteur

Cours Pratique de 2 jours - 14h

Réf : NER - Prix 2024 : 1 550€ HT

Tout le monde est ponctuellement confronté à la colère, la sienne ou celle d'autrui. Apprendre à la gérer vous permettra de favoriser efficacité et performance dans votre quotidien. Vous serez en mesure de contrôler et affronter cette émotion et ainsi de développer votre assertivité et vos compétences relationnelles.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Décrypter sa colère et l'appivoiser

Sortir des situations de tension émotionnelle grâce à la communication positive

Décoder les réactions de l'autre et les raisons de sa colère pour tempérer sa propre réaction

Retrouver une dynamique de collaboration saine après un élan de colère

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques, autodiagnostic des origines de sa colère, mises en situation sur la gestion de l'agressivité, exercices de communication positive.

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 01/2018

### 1) Décrypter les mécanismes de la colère

- Comprendre le fonctionnement des trois cerveaux et l'influence des émotions.
- Analyser les processus comportementaux face à l'agressivité.
- Connaître les drivers pour comprendre les comportements.
- Développer un rapport juste avec sa colère : ne pas en avoir peur et ne pas la subir.

*Exercice : Autodiagnostic de ses habitudes comportementales pour définir les origines de sa colère.*

### 2) Gérer sa colère et apprendre à la contrôler

- Comprendre les causes de l'apparition de la colère et de l'agressivité.
- Analyser les origines de sa colère en rapport avec ses besoins fondamentaux.
- Cerner ses modes de fonctionnement négatifs liés à la colère et les transformer positivement.

*Exercice : Analyse personnelle de la manière de nourrir ses besoins pour gérer sa colère.*

### 3) Se valoriser pour retrouver calme, efficacité et performance

- Se respecter soi-même et les autres : nourrir son estime de soi.
- Neutraliser l'impact des pensées négatives.
- Développer la verbalisation positive et apprendre à parler de soi.

*Exercice : Etude des représentations de soi et des conséquences sur nos tensions internes. Présentation de soi et définition de ses motivations.*

### 4) Détecter la montée de la colère chez l'autre et la canaliser

- Décoder l'entrée dans la colère de son interlocuteur à travers sa communication non verbale.
- Repérer l'état relationnel de l'interlocuteur agressif.

## PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant gérer sa colère ou celle des autres

## PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

## COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

- Maintenir des relations positives en respectant le point de vue de son agresseur.
  - Pratiquer le recadrage positif pour garder le contrôle de la situation.
- Mise en situation : Sur la base de films, analyse des signes précurseurs de l'agressivité et de la colère. Mise en situation pour la contenir.*

#### 5) Garder une communication assertive en situation de tension

- Affirmer ses opinions sans passage en force.
- Améliorer sa maîtrise émotionnelle face à l'agressivité.
- Développer une posture stable et confiante grâce à la respiration.
- Formuler un refus clair, résoudre un désaccord ou un conflit.

*Mise en situation : Exercices de verbalisation positive, de gestion de la contradiction. Présentation de son plan d'action.*

## LES DATES

---

CLASSE À DISTANCE  
2024 : 17 juin, 26 sept., 02 déc.

PARIS  
2024 : 10 juin, 19 sept., 25 nov.