

**DVP-17**

# MAITRISER SA COLERE ET FAIRE FACE A CELLE DE SON INTERLOCUTEUR

**OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :**

*A l'issue de la formation, chaque participant devra mieux :*

- Décrypter sa colère et l'apprivoiser
- 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

**CONTENU DU PROGRAMME DE LA FORMATION :**

- **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.

**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.

**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.

**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.

- ✓ Maintenir des relations positives en respectant le point de vue de son agresseur.
- ✓ Pratiquer le recadrage positif pour garder le contrôle de la situation.

**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.

**PUBLIC CONCERNE :**

Toute personne souhaitant gérer sa colère ou celle des autres

**DUREE DE LA FORMATION :**

03 journées de 8 heures chacune

**ANIMATEUR :**

Formateur spécialisé avec longue expérience