



## OBJECTIF :

Comprendre ce qui nous pousse à l'agressivité afin de prévenir la violence et acquérir les outils nécessaires pour se maîtriser face aux situations à risque

## PROGRAMME :

### 1°) Collecte des représentations

- Qu'est-ce que la violence et l'agressivité ? Pourquoi essayer de la maîtriser ?

2°) Repérer les comportements ou paroles qui déclenchent une réaction agressive

3°) Les différences entre le comportement attendu par les autres, ce que je souhaite et ce que je fais réellement

4°) Devenir le maître de ses pulsions agressives grâce à des outils simples

5°) Reconnaître et maîtriser la peur, la tristesse et la colère

6°) Comprendre quels besoins ne sont pas satisfaits et quelles émotions cela suscite

7°) Découvrir ses compétences et ses qualités afin de valoriser son potentiel et de prendre confiance en soi

8°) Communiquer sans agressivité et écouter sans préjugé

9°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances

10°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid

11°) Echanges libres

## RESTER MAÎTRE DE SOI (GESTION DE LA VIOLENCE ET DE L'AGRESSIVITE)

### COMPETENCES VISEES :

Être capable de :

- Identifier les facteurs déclenchant de son agressivité
- Être conscient de son attitude et de ses ressources
- Contrôler ses impulsions
- Reconnaître et maîtriser ses émotions
- Comprendre ses besoins grâce aux émotions
- Se faire confiance
- Communiquer calmement

**DUREE :** 2 jours (14 heures) **PREREQUIS :** Aucun  
**Tarifs :** 1690 € nets de taxes hors frais déplacement  
**Formation en ESAT, adaptée aux personnes en situation d'handicap psychique, mental ou cognitif**

### METHODES PEDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **ERCA : Engagement / Réflexion Expérimentation / Compréhension / Action**

### EVALUATIONS :

- **à chaud :** des acquis de connaissances par des questions ouvertes et des compétences par des exercices en situations pratiques ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants
- **à froid :** après 6 mois auprès :
  - du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements
  - du responsable : évolution des indicateurs et de l'impact de la formation sur la santé des personnes

### DOCUMENTS :

- Livret pédagogique pour chaque participant
- Attestation individuelle de formation
- Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)

