

Nos formations Zen

Gestion de l'agressivité

Savoir reconnaître les signes précurseurs, comprendre son impact, apprendre à la gérer.

Méthode de gestion d'une crise + Arts martiaux non violents + Gestion de l'espace + Self défense



Objectifs

- Prendre conscience de son corps en interaction avec les autres.
- Comprendre l'impact de l'agressivité sur la qualité de vie et le bien être en entreprise.
- Savoir reconnaître les signes précurseurs de la violence au travail.
- Découvrir et comprendre les différentes méthodes permettant la gestion de la violence et de l'agressivité.
- Redonner confiance aux stagiaires.
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail.
- Adopter une attitude non violente, qu'est ce que la non violence ?

Programme de la formation

- Comprendre et analyser les diverses étapes d'un conflit, de l'agressivité à la violence.
- Apprendre à agir en respect du corps et de l'esprit.
- Identifier les différents facteurs de risque, classiques et spécifiques à votre secteur d'activité, en lien avec l'apparition de l'agressivité.
- Analyse de facteurs de risque, classiques et spécifiques à votre secteur d'activité, en lien avec l'apparition des TMS.
- Présentation théorique des arts martiaux sino-vietnamiens, des arts non violents.
- Qu'est ce que la non violence ?
- Découverte des différentes méthodes ayant pour objectif la gestion des crises (verbales et non verbales) avec des analyses de cas concrets.
- Pratique collective et mise en situation :
 - » Initiation à la gestion de l'espace et de l'environnement.
 - » Se mettre en interaction physique avec l'autre.
 - » Notion de self défense.

Les moyens pédagogiques utilisés

- **Pédagogie participative** : mise en place d'échanges théoriques sur la gestion de l'agressivité.
- **Pédagogie démonstrative** : montrer (démonstration), faire faire (expérimentation) et faire dire (reformulation).
- **Appports théoriques** : diaporama, support vidéos, photocopies...
- **Appports pratiques** : expérimentation des exercices et aménagement autonome du poste.

Système d'évaluation

- Auto évaluation par grilles de travail fournies par le formateur, **pendant et après la formation**.
- Cette formation fait l'objet d'une mesure de la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés.

Publics

Tout public,
entre 8 et 12 personnes.

Durée de la formation

- 1 à 2 jours (7 à 14 heures)
- ou en atelier bien être.

Formateur qualifié

Professeur d'arts martiaux et de Qi gong depuis 25 ans,
instructeur de Pilates, animateur sportif diplômé d'état.

