

# Gestion de la violence et de l'agressivité : maîtrise de soi et gestion des émotions

## Fiche technique

### Secteurs

Sanitaire et Social

### Public

Cette formation s'adresse à tout travailleur d'ESAT.

### Durée

2 jours

### Organisme de formation

☞ CRF CRFP BFC

### Date limite d'inscription

24/02/2021

## Lieux & dates

### ☞ Groupe 1

Côte d'Or

Les 3 & 4 mai 2021

### ☞ Groupe 2

Haute-Saône

Les 7 & 8 juin 2021

### ☞ Groupe 3

Saône-et-Loire

Les 14 & 15 juin 2021

### ☞ Groupe 4

Territoire de Belfort

Les 20 & 21 sep. 2021

### ☞ Groupe 5

Yonne

Les 27 & 28 sep. 2021

### ☞ Groupe 6

Doubs

Les 4 & 5 oct. 2021

### ☞ Groupe 7

Nièvre

Les 11 & 12 oct. 2021

### ☞ Groupe 8

Jura

Les 18 & 19 nov. 2021

## Interlocuteur Opcos Santé

Hélène NARSES-VARESCON

[Helene.NARSES-](mailto:Helene.NARSES-VARESCON@opco-sante.fr)

[VARESCON@opco-sante.fr](mailto:VARESCON@opco-sante.fr)

03 80 30 47 71

## Contexte

Il n'est pas toujours évident de gérer les relations au travail des personnes accueillies en ESAT. En effet, n'est-il jamais arrivé que l'un critique ou juge l'autre lors de ses activités ? Ou, à l'inverse, qu'un travailleur manque de respect voire s'emporte contre son collègue ou moniteur ? Face au stress, à l'anxiété, aux jugements des autres, il est parfois difficile de garder son calme. Il est donc important de permettre aux travailleurs d'ESAT de développer leur maîtrise de soi et leur capacité à verbaliser afin de les aider à éviter ou faire face à toute situation d'agressivité verbale ou physique.

## Objectifs

Cette formation doit permettre aux stagiaires de :

- ☞ Définir les notions de violence, d'agressivité, d'émotion, de peur, de colère ;
- ☞ Apprendre à se connaître : identifier ses émotions et les gérer ;
- ☞ Repérer les situations à risques ;
- ☞ Développer ses capacités à communiquer ;
- ☞ Trouver des solutions pour réagir positivement.

## Prérequis

Aucun prérequis n'est demandé

## Contenu

### JOUR 1 – MATIN :

#### Favoriser l'expression des professionnels sur leur expérience en créant un climat d'écoute :

- ☞ Présentation de la formation et des objectifs de la formation
- ☞ Expression des attentes des participants

#### Identifier les différents types d'émotion de peur et de colère :

- DEFINITION DES EMOTIONS : Quels sont les différents types d'émotions ?
- ☞ Les 6 émotions primaires : Zoom sur la peur et la colère

#### Gérer ses émotions dans la relation : LA CONNAISSANCE DE SOI A TRAVERS LES EMOTIONS

##### Savoir identifier ses propres émotions :

- ☞ Comprendre les émotions ressenties et le mode d'expression utilisé
- ☞ Identifier ses émotions positives et négatives

##### Savoir les gérer :

- ☞ Exprimer et partager son ressenti émotionnel

⇒ Dépasser ses peurs irrationnelles

### **JOUR 1 – APRES-MIDI :**

**Faire émerger les représentations du thème de la formation :**

**DEFINITION DES DIFFERENTES NOTIONS : Qu'est-ce que la violence ?**

⇒ Ses différentes formes :

- Physiques
- Psychologique
- Verbales etc...

**Comprendre et savoir différencier les différentes notions de violence et d'agressivité : Qu'est-ce que l'agressivité ?**

⇒ Ses différentes formes :

- Frustration
- Réactionnelle
- Pathologique

**Identifier les différents types de conflits et les mécanismes en jeu : ZOOM SUR LE CONFLIT :**

- ⇒ Les différentes situations : incompréhensions, tensions, divergence, affrontement
- ⇒ Les types de conflit : relatifs au
- ⇒ fonctionnement de l'équipe, concernant la réalisation du travail, en raison de traits de personnalités incompatibles...
- ⇒ Les attitudes face au conflit : fuite, attaque, manipulation

### **JOUR 2 – MATIN :**

**Repérer les situations à risque pour prévenir et désamorcer le conflit :**

**LA PREVENTION DU CONFLIT :**

- ⇒ Identifier les conflits émergents par les indices, les signaux (soi et autrui)
- Indicateurs verbaux
- Indicateurs non verbaux : Langage du corps : intonation de la voix, posture, gestuelle, regard, expression

**LA RESOLUTION DU CONFLIT :**

- ⇒ Identifier la « situation à problème » et la verbaliser dans le respect (entendre, questionner, comprendre)
- ⇒ Identifier et comprendre l'attente de l'autre
- ⇒ Développer la maîtrise de soi
- ⇒ Pratiquer les techniques de relaxation

### **JOUR 2 APRES-MIDI :**

**Développer ses capacités à communiquer : L'IMPORTANCE DE LA COMMUNICATION DANS LES RELATIONS :**

- ⇒ Schéma de la communication : émetteur, récepteur et feed-back
- ⇒ Savoir dire et écouter en respectant les autres (écoute active, empathie)
- ⇒ S'exprimer clairement et avec sincérité (reformulation)
- ⇒ S'affirmer sans générer de tension
- ⇒ Le corps communicant : attitude, posture...

**Evaluer la formation :**

BILAN DE FORMATION ET CLOTURE :

- ➡ Evaluation individuelle de la formation et en groupe en présence des commanditaires