

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

02/03/2022

Lieux & dates

☞ Groupe 1

Côte d'Or 21

Les 2 & 3 mai 2022

☞ Groupe 2

Doubs 25

Les 23 & 24 mai 2022

☞ Groupe 3

Jura 39

Les 21 & 22 mars 2022

☞ Groupe 4

Nièvre 58

Les 11 & 12 avr. 2022

☞ Groupe 5

Haute-Saône 70

Les 9 & 10 mai 2022

☞ Groupe 6

Saône et Loire 71

Les 12 & 13 sep. 2022

☞ Groupe 7

Yonne 89

Les 26 & 27 sep. 2022

☞ Groupe 8

Territoire de Belfort 90

Les 10 & 11 oct. 2022

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