

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

06/12/2019

Lieux & dates

☞ Groupe 1

Doubs

Les 1er & 2 sep. 2020

☞ Groupe 2

Saône-et-Loire

Les 30 nov. & 1er déc. 2020

☞ Groupe 3

Nièvre

Les 9 & 10 nov. 2020

☞ Groupe 4

Haute-Saône

Les 3 & 4 déc. 2020

☞ Groupe 5

Côte d'Or

Les 14 & 15 sep. 2020

☞ Groupe 6

Jura

Les 21 & 22 sep. 2020

☞ Groupe 7

Yonne

Les 5 & 6 oct. 2020

☞ Groupe 8

Territoire de Belfort

Les 12 & 13 oct. 2020

☞ Groupe 9

Saône-et-Loire

Les 2 & 3 nov. 2020

☞ Groupe 10

Doubs

Les 16 & 17 nov. 2020

Interlocuteur Opcos Santé

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 :

Hélène NARSES-VARESCON

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

VARESCON@opco-sante.fr

03 80 30 47 71

- ⇒ 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