



Gestion du stress et des comportements agressifs

Des outils concrets pour agir sur les comportements et fluidifier les relations pour développer un climat positif. Cette formation s'appuie sur l'Approche Neurocognitive et Comportementale et la compréhension des comportements humains. Elle vient en appui des qualifications et des expériences propres à chacun.

PRESENTATION DE LA FORMATION :

Lors de cette formation, vous vous familiariserez au fonctionnement des territoires cérébraux qui influencent vos façons de penser, de ressentir et d'agir. La grille de lecture de l'Approche Neurocognitive et Comportementale (A.N.C.) vous permettra de mieux comprendre votre propre comportement.

Vous recevrez des outils concrets et efficaces pour appréhender les situations difficiles et complexes avec sérénité et aiguiser vos compétences comportementales pour gérer le stress et l'agressivité.

À partir de situations concrètes, vous travaillerez sur les représentations de la violence et des conflits, leur émergence et les mécanismes en jeu. Vous apprendrez à décrypter quels sont les comportements et les attitudes qui peuvent générer de l'agressivité.

Vous découvrirez et pratiquerez des postures et des stratégies de nature à favoriser la résolution positive des problématiques vécues.

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Comprendre l'origine et le fonctionnement du stress, et ses liens avec l'agressivité.
- Distinguer les expériences stressantes de leurs causes sous-jacentes.
- Prendre conscience des différents types de stress.
- Comprendre les mécanismes cérébraux et les deux modes mentaux.
- Expérimenter des outils de gestion de son propre stress (Gestion des Modes Mentaux) et adapter ceux-ci à son expérience.
- Expérimenter des outils de gestion du stress de l'autre (Gestion Relationnelle du Stress).
- Distinguer les deux types d'agressivité.
- Diagnostiquer et comprendre l'instinct grégaire (agressivité offensive / soumission).
- Identifier l'attitude appropriée face à des comportements grégaires.
- Expérimenter des outils de gestion des comportements grégaires.

METHODOLOGIE :

Le programme de formation est introduit en partant de l'expérience personnelle des apprenants.

Suscite l'implication active de chacun dans la construction de ses savoirs et savoir-faire.

Stimule l'ouverture, la curiosité et la prise de recul propices à l'intégration des apprentissages.

CONTACTS :

Directrice :

Caroline Waucquez : 0475 93 52 01

caroline.waucquez@learntobe.be

Gestion administrative :

Michèle Clette 02 737 74 87

michele.clette@learntobe.be

