



Stéphanie Puech Devaux  
11 place Ampère 69270 Couzon au Mont d'or  
centre.media.sophro@spuechdevaux.com  
SIRET 832 75 44 85 00015  
06 62 00 42 76

EMI

## **Communiquer agilement face à l'agressivité, et résoudre les conflits en sachant se protéger (1,5 jour)**

### **Objectifs**

---

- Lutter contre l'épuisement professionnel en développant des compétences psychosociales, et dédier des temps à l'observation et la description de nos ressentis
- Comprendre les composants d'un conflit et ses manifestations
- Connaître ses attitudes privilégiées face à l'agressivité, et apprendre à faire un tri entre attitudes facilitantes et limitantes dans un conflit.

### **Programme**

---

- Se connaître pour mieux réagir, apprendre à écouter l'autre en situation de conflit,
- Derrière le conflit, les relations : décoder des déclencheurs d'agressivité et se doter de techniques et outils performants pour prévenir l'agressivité et la désamorcer (PNL/ Analyse transactionnelle/ Communication non violente),
- Savoir récupérer après une agression (Sophrologie, Autohypnose),
- Gérer la communication pathologique.

### **Méthodes pédagogiques**

---

Alternance d'apports théoriques et de pratiques : Jeux de rôles, réassurance, récupération. Chaque participant(e) repartira avec un savoir-faire efficace lui permettant de se doter de ressources pour aborder et réguler les situations conflictuelles, et se protéger.

### **Evaluation**

---

Une attestation de formation sera transmise en fin de formation. Auto évaluation par chaque participant. Evaluation de fin de formation.

### **Prérequis**

---

Aucun

Animé par Stéphanie Puech Devaux

- Psychopraticienne en analyse transactionnelle (cycle supérieur)
- Sophrologue Caycédienne (spécialisée auprès des enfants)
- Praticienne en hypnose Ericksonienne (spécialisée arrêt tabac - addictions - gestion du poids)
- Médiatrice assermentée Cour d'Appel de Lyon

Formation en présentiel,  
dans vos locaux ou site  
proposé par la formatrice

Renseignements pratiques

- Horaires : 9h - 17h, jour 1.  
9h - 12h30 jour 2
- Tarif 1700 euros
- Modalités de règlement selon la convention établie
- Nombre de participants : 12 maximum