

[Inscription](#)

Gérer la colère en entreprise

DURÉE : 2 Jours – 14h.

PRÉ-REQUIS : Aucun

OBJECTIFS :

- Gérer de façon positive et constructive sa propre colère et celle des autres, et transformer son énergie en pro-activité.
- Gérer au cas par cas les tensions et les conflits au sein de son équipe.
- S'affirmer tranquillement face aux situations et aux personnes négatives ou impulsives.
- Accueillir les émotions négatives de ses collaborateurs sans se laisser déstabiliser.

PUBLIC : Ce stage s'adresse à toute personne confrontée à la colère en entreprise (manager ou collaborateur), que ce soit à la colère des autres ou à sa propre colère.

ACCESSIBILITÉ :

- L'accessibilité au centre de formation ACKWARE, permet aux personnes handicapées de circuler avec la plus grande autonomie possible, d'accéder aux locaux et équipements, d'utiliser les équipements et les prestations, de se repérer et de communiquer. L'accès concerne tout type de handicap (moteur, visuel, auditif, mental...).

ANIMATION : PRESENTIEL OU CLASSES À DISTANCE

CLASSES À DISTANCE :

- A l'aide d'un logiciel comme Teams, Skype, Zoom etc...un micro et éventuellement une caméra pour l'apprenant.
- Suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la classe en ligne les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.
- Les classes à distance sont organisées en Inter-Entreprises comme en Intra-Entreprise.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Réflexions de groupe et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange avec les participants sous la forme de brainstorming
- Auto diagnostic du stagiaire : Bilan des points forts et repérage des points faibles.
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluations, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Remise d'un support pédagogique

SUIVI ET EVALUATION

- Evaluation de la formation par les participants et remise d'une certification ou d'une attestation de fin de formation à chaque apprenant.



ACKWARE VOUS ACCOMPAGNE DANS TOUS VOS PROJETS DE FORMATION ET VOUS APPORTE SON EXPERTISE POUR VOTRE TOTALE SATISFACTION



Gérer la colère en entreprise

La colère

- Qu'est-ce que la colère – son rôle.
- Se connaître soi-même : ses réactions, son propre mode de communication.
- Les différentes catégories de gens difficiles.
- Leur mode de perception de l'autre.

Affronter les colères

- L'attitude professionnelle en présence de l'agression : savoir trouver la bonne distance pour n'être pas considéré comme un pote, un psy ou une assistante sociale.
- Psychologie de la peur, de la frustration, de la violence et de la colère.
- Comprendre et maîtriser son processus personnel d'anxiété.
- Identifier ses déclencheurs pour les gérer dans un milieu professionnel.
- Réagir à la colère : comprendre les causes réelles de la violence (sans pour autant tout accepter).
- Oser expliciter ses émotions, ses frustrations, ses motivations personnelles : le sens de l'humour et sa magie, la verbalisation intelligente et ses miracles.

Gérer les situations de colère

- Gérer les demandes abusives.
- Formuler un refus sans provoquer de tension.
- Faire des critiques constructives.
- Répondre aux critiques.
- De l'attitude défensive à l'assertivité progressive : intégrer la différence fondamentale entre l'affirmation de soi authentique et la brutalité maladroite.
- Imposer son autorité dans la souplesse.
- Savoir rester flexible dans la fermeté.
- Savoir doser l'affirmation de soi en fonction du profil de l'interlocuteur.
- Gérer la frustration provoquée par un changement d'horaire, une modification des conditions de travail. Introduire des consignes désagréables de façon positive.
- Eviter les impasses comme le dérapage dans le ping-pong verbal ou le rejet sur autrui de toutes les responsabilités.
- Se préparer aux affrontements quand il n'est plus possible de les éviter : trouver une solution plutôt qu'un responsable, intégrer l'interlocuteur à la résolution de son propre problème.
- Critiquer sans démotiver, faire évoluer un comportement, développer des attitudes nouvelles.
- Eviter les situations gâchettes et les engrenages qui dégènèrent, évacuer la pression intérieure, s'aménager des zones de repli.
- Gérer les problèmes individuels : l'absence injustifiée, le non-respect d'une consigne, la provocation flagrante.
- Les hostilités interpersonnelles : conflits de territoire, rivalités personnelles, jalousie due à une promotion.
- Gérer les provocateurs, les revendicateurs, les manipulateurs, les saboteurs et les sournois.
- Gérer les rumeurs.