

Maîtriser sa Colère et faire face à celle de son Interlocuteur

Lien : https://maroc-performance.com/formation/matriser-sa-colere-et-faire-face-a-celle-de-son-interlocuteur

DURÉE	RÉFÉRENCE	CATÉGORIE
2 jours (14h)	**DP88**	**Gestion des Emotions**

Maroc Performance

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Comprendre l'impact de la colère sur son environnement et ses performances
- Gérer de façon positive et constructive sa propre colère et celle des autres, et transformer son énergie en pro-activité
- Accueillir les émotions négatives de ses collaborateurs sans se laisser déstabiliser
- Retrouver une dynamique de collaboration saine après un élan de colère

POUR QUI ?

- Toute personne souhaitant gérer sa colère ou celle des autres



Programme détaillé

1 / Décoder les mécanismes de la colère

- Fonctionnement des trois cerveaux et l'influence des émotions
- Qu’est-ce que la colère, son rôle
- Se connaître soi-même :
- Analyser des processus comportementaux face à l'agressivité
- Connaitre son propre mode de communication
- Connaître les drivers pour comprendre les comportements
- Identifier ses déclencheurs pour les gérer dans un milieu professionnel

2 / Canaliser, gérer sa colère et apprivoiser ses émotions

- Réagir à la colère :
- Comprendre les causes réelles de la violence
- Analyser les origines de sa colère en rapport avec ses besoins fondamentaux
- Cerner ses modes de fonctionnement négatifs liés à la colère et les transformer positivement

3 / Se valoriser pour retrouver calme, efficacité et performance

- Se respecter soi-même et les autres : nourrir son estime de soi
- Neutraliser l'impact des pensées négatives
- Oser expliciter ses émotions, ses frustrations, ses motivations personnelles : le sens de l’humour et sa magie, la verbalisation intelligente et ses miracles

4 / S’affirmer tranquillement face aux situations et aux personnes négatives ou impulsives

Maroc Performance

- Décoder l'entrée dans la colère de son interlocuteur à travers sa communication non verbale
- Repérer l'état relationnel de l'interlocuteur agressif
- Pratiquer l'empathie/l'écoute active pour décrypter les réactions de l'autre et les raisons de sa colère
- Maintenir des relations positives en respectant le point de vue de son agresseur
- Pratiquer le recadrage positif pour garder le contrôle de la situation
- Réagir à la colère : comment instaurer le dialogue et trouver un terrain d'entente

5 / Garder une communication assertive en situation de tension

- Affirmer ses opinions sans passage en force
- Améliorer sa maîtrise émotionnelle face à l'agressivité
- Développer une posture stable et confiante grâce à la respiration
- Savoir proposer sans imposer, dire non avec fermeté, mais sans heurter

Approche pédagogique

- Support Ecrit et Projection
- Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- Brainstorming et Jeux de Rôle
- Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- Test de Validation des Acquis des Connaissances

Maroc Performance

Prochaines dates programmées

11 au 12 Fév. 2027	Présentiel - Casablanca
13 au 14 Avr. 2027	Présentiel - Casablanca
10 au 11 Juin 2027	Présentiel - Casablanca
10 au 11 Août 2027	Présentiel - Casablanca
07 au 08 Oct. 2027	Présentiel - Casablanca

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

Téléphone : +212 522 247 210
Email : contact@maroc-performance.com
Web : https//www.maroc-performance.com

Maroc Performance — Tous droits réservés

Maroc Performance