La colère au service de la relation

L’objectif de cette formation est de donner des outils concrets et pragmatiques, basés sur la Communication NonViolente, pour mieux accueillir et transformer l’émotion qu’est la colère.

La colère se manifeste généralement avec une forte intensité. Selon la manière dont nous l’exprimons, nous pouvons nous donner un maximum de chances de créer des relations pacifiques avec celles et ceux qui l’ont déclenché, par leurs actes ou par leurs mots, et obtenir d’eux ce que nous souhaitons, pour notre mieux-être.

L’objectif de ce stage est d’acquérir les outils et la méthodologie pour transformer notre colère de manière constructive

Cette formation permet au stagiaire de :

· Comprendre les spécificités des mécanismes de la colère

· Accueillir ses pensées sans y être identifié et les traduire

· Transformer l’énergie destructive de la colère en énergie constructive

· Exprimer sa colère avec bienveillance pour soi et l’autre

· Accueillir la colère de l'autre sans la prendre contre soi, en prenant soin de la relation

Formateur·rice(s) :

- Stephan Crestani

Objectifs visés

- Etat des lieux colère
- Les spécificités de la colère
- Situer la colère parmi les 4 sentiments sonnette d’alarme
- Empathie par rapport à ce que nous fait vivre la colère
- Distinguer le stimulus de la cause dans la colère
- Prendre conscience de nos pensées qui sont la cause de la colère
- Accueillir l’intensité de sa colère en lien avec ses pensées
- Autoriser l’évacuation du trop plein
- Aller jusqu’à la racine de la colère

Méthode d'évaluation

- Cas pratique

- Parallèle entre l'intensité de la colère et l'importance du besoin racine
- Gouter le besoin racine en plein
- Demande à soi, à d'autres, à l'autre
- Exprimer sa demande
- Faire face à une colère de l'autre pas dirigée contre soi
- Faire face à une colère de l'autre dirigée contre soi
- Les 4 façons de recevoir un message difficile

Déroulé pédagogique

Journée 1

- Les spécificités de la colère
- Empathie par rapport à ce que nous fait vivre la colère

Journée 2

- Se différencier de ses pensées
- racine de la colère

Journée 3

- Gouter aux sentiments transformés
- colère de l'autre

Informations complémentaires

Durée : 21 heures de formation sur 3 jours

Pré-requis :

- Avoir suivi le module 3 avec un formateur certifié par le CNVC.

Public concerné : Cette formation s'adresse à tout-e professionnel-le qui occupe un poste impliquant des relations interpersonnelles.

Tarif 660,00 € HT (Exonération de TVA - Art.261.4.4° a du CGI)