

## PRÉVENIR ET GÉRER L'AGRESSIVITÉ ET LA VIOLENCE

### Avec les Arts Ancestraux du Tao et la PNL

#### € Frais de participation

Prix par participant pour 1 jour :  
130€

#### GRUPE

De 1 à 20 personnes

#### TÉLÉCHARGER

Téléchargez le programme  
détaillé  
de l'atelier.

#### DESCRIPTION

Comment nous y prenons-nous pour faire face à l'agressivité, aux conflits ? De quelles compétences avons-nous besoin pour faire face à une personne qui a une attitude agressive ? La proposition de cet atelier s'appuie sur la longue expérience de médiateur, de coach et de pratiquant et enseignant d'arts martiaux, d'arts énergétiques et de PNL de l'intervenant.

#### OBJECTIFS

Aider les participant(e)s à :

- Comprendre et analyser les processus et facteurs d'agressivité et de violence
- Anticiper et prévenir les situations de tension et de conflits au quotidien
- Acquérir des techniques permettant de gérer des situations de violence et d'agressivité
- Réagir en utilisant l'empathie, l'écoute et l'affirmation de soi
- Gérer et désamorcer quand, malgré tout, elles surviennent, les relations d'agressivité et de violence.
- Se préserver psychologiquement et physiquement

#### PUBLIC CONCERNÉ

Tout public confronté à des situations d'agressivité et de violence.

#### PRÉREQUIS

Aucun

#### LE PLUS DE L'ATELIER

Apports théoriques et exercices pratiques tirés de la sagesse des arts martiaux, de la PNL et de la méditation. Alternance théorie et pratique.

#### DURÉE

1 à 2 jours

#### PROGRAMME

- Mieux comprendre l'agressivité et la violence
- Appréhender les spécificités de l'agressivité et la violence dans leur contexte personnel et professionnel
- Une conception de la relation et de la gestion de l'agressivité et de la violence à partir de la culture des arts martiaux.
- La posture et les qualités du médiateur
- Agressivité et violence. Causes et conséquences
- La communication pour prévenir les conflits
- Gestion des émotions

#### MÉTHODES

Alternance entre théorie et expérimentation des outils.  
Echanges et interactions à partir du vécu des participants.

#### PROCHAINS ATELIERS

Lieu : Occitanie

Dates :