

COOPERER AVEC DES PERSONNES AUX COMPORTEMENTS INAPPROPRIES

Public	➤ Tout salarié confronté à des personnes « dérangeantes »
Pré-requis	➤ Aucun
Durée	➤ 2 jours (14 heures)
Objectif	➤ ◦ Trouver un nouveau mode de coopération avec des personnes aux comportements extrêmes et irrespectueux. ◦ Se libérer de ses propres croyances limitantes pour dénouer les situations toxiques. ◦ Développer ses ressources pour protéger son équilibre et sa santé mentale. ◦ Poser des limites pour s'éviter la surcharge émotionnelle.
Méthodes pédagogiques	➤ ◦ Pour bien préparer la formation, le stagiaire effectue une auto-évaluation de positionnement avec un questionnaire complété par un entretien.
Moyens techniques	◦ La pédagogie comprend les phases théoriques, des exercices, des analyses de cas et des échanges. ◦ Cette formation s'appuie en plus sur des techniques psycho-corporelles innovantes pour se libérer de tensions qui empêchent une mise en action confortable. ◦ Des exercices en situation génèrent très vite des améliorations perceptibles qui valident la progression des participants. ◦ Pendant la formation, les acquis sont évalués afin de valider les nouvelles compétences.
Planning 2026	➤ ◦ 12, 13 mars ◦ 18, 19 juin ◦ 15, 16 octobre En fonction des demandes, d'autres dates sont possibles.
Accessibilité	➤ L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la session.

PROGRAMME

1. Identifier et comprendre les personnalités difficiles

- Repérer les signaux d'alerte.
- Différencier une personnalité difficile d'une personnalité toxique.
- Identifier et désamorcer les mécanismes qui peuvent rendre une relation inconfortable.
- S'affirmer face au contournement régulier des règles et au mépris des procédures.

2. Communication

- Signaler une situation problématique de manière professionnelle.
- Recadrer une remarque déplacée.
- Refuser une demande abusive.
- Répondre à une provocation.
- Interrompre une conversation agressive.
- Solliciter manager/RH/médecine du travail selon la situation

3. Techniques spécifiques pour « faire baisser la pression »

- Techniques psycho-corporelles pour se libérer des charges émotionnelles et des tensions corporelles en quelques minutes.
- Aborder avec plus de sérénité et de pertinence les situations conflictuelles.
- Comment retrouver un certain équilibre après une séquence tendue émotionnellement.
- Reconstruire son équilibre professionnel lorsqu'il est ébranlé : la canalisation de ses propres émotions et la gestion de son stress