



*Les émotions font partie de notre quotidien, et parfois nous ne savons pas comment faire quand elles nous submergent et nous entraînent dans la réaction. Pourtant toute émotion est là pour nous renseigner sur ce qui se passe à l'intérieur de nous. La colère est une émotion précieuse, à la fois embarrassante et sonnette d'alarme. Embarrassante car elle mobilise notre énergie, mène à l'explosion et nous coupe de la communication. Elle est précieuse car elle nous indique qu'il se passe quelque chose d'essentiel dans la communication, et nous signale des besoins insatisfaits.*

*Ce stage nous permettra de mieux comprendre le fonctionnement de la colère et de s'approprier des outils pour la transformer au service de la relation.*

## **PUBLIC VISÉ**

Toute personne qui se questionne sur la place de la colère dans la relation.

## **OBJECTIF GÉNÉRAL**

A l'issue de la formation, les participants seront capables :

- de faire la différence entre une émotion de colère, un sentiment de colère et un tempérament colérique
- d'appréhender ses propres réactions émotionnelles
- de faire face aux réactions émotionnelles de l'autre pour rester en relation.

## **OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET CONTENUS**

- Différenciation entre une émotion de colère, un sentiment de colère, un tempérament colérique
- Découverte d'outils pour analyser sa colère et celle de l'autre
- Mise en lien entre l'émotion de la colère et le besoin qu'il y a derrière
- Expérimentation de différentes postures physiques dans la colère
- Clarification de l'intention dans la colère
- Expérimentation de différents outils pour exprimer sa colère
- Mise en place d'outils pour accueillir la colère de l'autre.

## **MÉTHODE PÉDAGOGIQUE**

- Alternance d'apports conceptuels et de mises en situation
- Observations de situations d'écoute et analyse
- Alternance de travaux en petits groupes et en grand groupe.



## EFFECTIF DU GROUPE

Afin que la dynamique de groupe soit la plus optimale et que le transfert de compétence soit le plus aisé possible, la formation se limitera à 12 personnes.

## DOCUMENTATION

Un support pédagogique est remis pendant la formation à chaque participant.  
Des ouvrages sont tenus à disposition des stagiaires pendant les journées de formation.

## ÉVALUATION

Un questionnaire d'appréciation est distribué à la fin de la formation à chaque stagiaire dans le but de mesurer la satisfaction et l'évolution de chacun.  
Cet outil permettra de bénéficier d'un retour d'appréciation des stagiaires sur les contenus, les méthodes pédagogiques, les outils proposés, le matériel utilisé.

## INTERVENANTE

Yolaine de Brichambaut, formatrice au Centre de ressources sur la non-violence de Midi Pyrénées.

## LIEU

A Balma, l'adresse exacte vous sera donnée lors de l'inscription.

### MODALITES PRATIQUES

- Tarifs :

Pour les particuliers : 110 € pour les deux jours de formation.  
L'aspect financier ne doit pas être un frein à votre participation, nous contacter pour rechercher ensemble une solution adaptée.

Ces tarifs sont valables jusqu'au 31/12/2020.

Tarifs professionnels, nous contacter.

- Horaires : 9h30 - 17h30. Accueil à 9h15.
- Repas : prévoir un repas à partager sur place.