



Agacement, frustration, agressivité : apprendre à gérer la colère au travail

Objectifs de la formation / Compétences professionnelles visées

- Gagner en sérénité et en estime de soi
- Utiliser la colère comme accélérateur pour faire avancer ses relations et ses projets
- Rester zen et constructif dans un environnement professionnel agressif

Contenu de la formation

1. La colère selon la Méthode LAMBO®

Qu'est-ce que la colère, comment se manifeste-t-elle ?

2. Avoir une attitude saine vis-à-vis de sa colère

Identifier ses déclencheurs pour les gérer dans un milieu professionnel.

Pourquoi la colère est-elle utile : que dit-elle de nous/des autres ?

3. Les influences

Pour quelles raisons la colère se manifeste-t-elle au travail ?

Découvrir le lien entre sa colère et ses valeurs

4. Transformer ses besoins en souhaits

Passer d'une attitude défensive à une attitude constructive

5. La clé du bien-être au travail

Créer une atmosphère apaisée qui facilite la collaboration

6. L'agressivité des autres

Détecter la montée de la colère et la canaliser

FINANCEMENT

Que vous soyez chef d'entreprise, salarié ou demandeur d'emploi, différents dispositifs vous permettront de financer votre formation tels que :

- le financement personnel
- le plan de formation
- votre OPCA

N'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus.

LES POINTS FORTS DE LA FORMATION

- Le contenu de la formation est adapté à vos attentes.
- Les cas pratiques s'appuient sur des problématiques réelles rencontrées par les participants.
- La formation est animée par Bryan Lambo, créateur de la méthode LAMBO® et auteur du livre *Ce que la forêt m'a appris*.

PUBLIC CONCERNE

- Toute personne souhaitant gérer sa colère et celle des autres pour un meilleur épanouissement professionnel.

PREREQUIS

- Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.

SUIVI ET EVALUATION

- Emargement et attestation de fin de formation
- Les participants évaluent à chaud la qualité de la formation.

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

- Support pédagogique incluant les messages clés
- Enseignement théorique
- Mises en situation

DATES, VILLES, PLACES DISPONIBLES

Contactez-nous pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions de formation.

MODALITES D'ORGANISATION

- Lieu et horaires mentionnés sur la convocation
- Déjeuners non compris dans le prix de la formation

3 jours
21h en
présentiel

1925 €
net de taxe