

Formation : Maîtriser sa colère et faire face à celle de son interlocuteur

Formation pratique - 2j - 14h00 - Réf. NER

Prix : 1370 € H.T.

★★★★☆ 4,7 / 5

Blended

Tout le monde est ponctuellement confronté à la colère, la sienne ou celle d'autrui. Apprendre à la gérer vous permettra de favoriser efficacité et performance dans votre quotidien. Vous serez en mesure de contrôler et affronter cette émotion et ainsi de développer votre assertivité et vos compétences relationnelles.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Décrypter sa colère et l'apprivoiser
- ✓ Sortir des situations de tension émotionnelle grâce à la communication positive
- ✓ Décoder les réactions de l'autre et les raisons de sa colère pour tempérer sa propre réaction
- ✓ Retrouver une dynamique de collaboration saine après un élan de colère

Public concerné

Toute personne souhaitant gérer sa colère ou celle des autres

Prérequis

Aucune connaissance particulière.

Méthodes et moyens pédagogiques

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques, autodiagnostic des origines de sa colère, mises en situation sur la gestion de l'agressivité, exercices de communication positive.

PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant gérer sa colère ou celle des autres

PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Programme de la formation

1 Décrypter les mécanismes de la colère

- Comprendre le fonctionnement du cerveau et l'influence des émotions.
- Analyser les processus comportementaux face à l'agressivité.
- Connaître les drivers pour comprendre les comportements.
- Développer un rapport juste avec sa colère : ne pas en avoir peur et ne pas la subir.

Exercice

Autodiagnostic de ses habitudes comportementales pour définir les origines de sa colère.

2 Gérer sa colère et apprendre à la contrôler

- Comprendre les causes de l'apparition de la colère et de l'agressivité.
- Analyser les origines de sa colère en rapport avec ses besoins fondamentaux.
- Cerner ses modes de fonctionnement négatifs liés à la colère et les transformer positivement.

Exercice

Analyse personnelle de la manière de nourrir ses besoins pour gérer sa colère.

3 Se valoriser pour retrouver calme, efficacité et performance

- Se respecter soi-même et les autres : nourrir son estime de soi.
- Neutraliser l'impact des pensées négatives.
- Développer la verbalisation positive et apprendre à parler de soi.

Exercice

Etude des représentations de soi et des conséquences sur nos tensions internes. Présentation de soi et définition de ses motivations.

4 Détecter la montée de la colère chez l'autre et la canaliser

- Décoder l'entrée dans la colère de son interlocuteur à travers sa communication non verbale.
- Repérer l'état relationnel de l'interlocuteur agressif.
- Maintenir des relations positives en respectant le point de vue de son agresseur.
- Pratiquer le recadrage positif pour garder le contrôle de la situation.

Mise en situation

Sur la base de films, analyse des signes précurseurs de l'agressivité et de la colère. Mise en situation pour la contenir.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse psh-accueil@orsys.fr.

5 Garder une communication assertive en situation de tension

- Affirmer ses opinions sans passage en force.
- Améliorer sa maîtrise émotionnelle face à l'agressivité.
- Développer une posture stable et confiante grâce à la respiration.
- Formuler un refus clair, résoudre un désaccord ou un conflit.

Mise en situation

Exercices de verbalisation positive, de gestion de la contradiction.
Présentation de son plan d'action.

Options

Blended : 105 € HT

Approfondissez les connaissances acquises en formation grâce aux modules e-learning de notre [Chaîne e-learning développement personnel](#). Un apprentissage flexible et complet, à suivre à votre rythme dès le premier jour de votre présentiel.

Dates et lieux

CLASSE À DISTANCE

2026 : 1 juin, 14 sep., 23 nov.

PARIS LA DÉFENSE

2026 : 1 juin, 14 sep., 23 nov.