

# DÉSAMORCE & APAISE

Désamorcer les situations d'agressivité verbale, gestion du stress et des émotions

PUBLIC	PRÉREQUIS	DURÉE	MODALITÉ	TARIF
Professionnels en contact avec du public ou clients	Aucun	2 jours Déjeuners compris	Présentiel	Sur demande Intra ou inter-entreprises

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Maîtriser ses réactions face aux situations tendues
- Apprendre à se réguler rapidement grâce à la respiration et la cohérence cardiaque
- Développer des stratégies de protection émotionnelle pour éviter l'épuisement
- Désamorcer les comportements agressifs sans les alimenter
- Utiliser des techniques verbales et para-verbales de désescalade
- Poser des limites fermes avec calme et respect

Cette formation permet de développer des réflexes émotionnels et relationnels adaptés face à l'agressivité verbale, en conciliant protection de soi et maintien d'une relation constructive.

## LES + DE LA FORMATION

Approche concrète basée sur des situations professionnelles réelles  
Techniques éprouvées issues de la communication non violente et des neurosciences  
Intégration d'outils de régulation émotionnelle (cohérence cardiaque)  
Nombreux exercices pratiques et jeux de rôles  
Retour personnalisé pour ancrer les compétences

## ACCESSIBILITÉ

Formation adaptable aux personnes en situation de handicap.

Contact du référent handicap : [contact@andragogieformation.fr](mailto:contact@andragogieformation.fr) | Tél : 06.50.59.69.51



[contact@andragogieformation.fr](mailto:contact@andragogieformation.fr)



+33 (0)6 50 59 69 51



[ANDRAGOGIE](https://www.andragogieformation.fr)

---

## DÉLAIS D'ACCES

---

Calendrier disponible sur demande. Prévoir un délai de 1 à 3 mois entre la demande et la session

---

## CONTENU DE LA FORMATION

---

### Jour 1 : Comprendre & se réguler

- Identifier les sources d'agressivité (individuelles, sociales, émotionnelles)
- Comprendre le fonctionnement du stress et ses effets
- Maîtriser ses réactions et prendre conscience de ses automatismes
- Apprendre à se recentrer (respiration, ancrage, cohérence cardiaque)
- Mise en pratique d'exercices de régulation émotionnelle

### Jour 2 : Agir & désamorcer

- Repérer les types et cycles d'agressivité
  - Prévenir l'escalade (posture, écoute, distance, respect)
  - Techniques de désamorçage immédiat (silence, reformulation, validation émotionnelle)
  - Utiliser des techniques verbales et para-verbales efficaces (ton, rythme, posture)
  - Savoir poser des limites claires et respectueuses
  - Jeux de rôles et mises en situation réalistes avec feedback personnalisé
- 

## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

---

Formation en présentiel avec supports pédagogiques (papier et numérique), combinant théorie, pratiques, jeux de rôles et études de cas.

Lieu : salle professionnelle fournie par Andragogie ou locaux du client.

---

## FORMATEURS

---

Formation encadrée par un expert en communication et gestion du stress, ainsi que par M. DURAND Franck, formateur spécialisé en biotechnologies et cohérence cardiaque.

---

## ÉVALUATION ET CERTIFICATION

---

Attestation délivrée et évaluation continue via QCM, complétée par des questionnaires de sortie et de satisfaction



[contact@andragogieformation.fr](mailto:contact@andragogieformation.fr)



+33 (0)6 50 59 69 51



[ANDRAGOGIE](https://www.andragogieformation.fr)