

Focus 3h : Comment répondre à l'agressivité ?

0,5 jour (3 heures)

Initiation

Classe à distance

à partir de

410 € HT par personne (TVA en vigueur)

Contenu mis à jour le 30/09/2026. Document téléchargé le 07/10/2026.

Remarques agressives, tensions, hausse du ton, comportements déstabilisants... Ces situations peuvent rapidement faire monter la pression et dégrader la qualité des échanges. Comment garder son calme, désamorcer la tension et préserver une relation constructive ?

Ce Focus vous apporte des outils concrets pour mieux gérer vos émotions et répondre avec assertivité face à des comportements difficiles.

Pendant ces 3 heures, vous découvrirez :

- Une méthode immédiatement applicable.
- Un entraînement sur des situations proches du terrain.
- Un outil reconnu pour désamorcer les tensions relationnelles.

Si vous souhaitez développer durablement vos compétences émotionnelles et relationnelles, découvrez notre formation [Développer son intelligence émotionnelle](#).

Objectifs

- Identifier les mécanismes qui déclenchent l'agressivité.
- Réagir avec calme et assertivité face à un comportement agressif.

[Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.](#)

À qui s'adresse cette formation ?

Tout public.

Prérequis

Aucun.

Programme

1 Pendant votre formation

Focus 3h : Comment répondre à l'agressivité ?

Comprendre les mécanismes de l'agressivité

- Identifier les déclencheurs émotionnels.
- Repérer les comportements qui amplifient les tensions.
- Comprendre l'impact de ses propres réactions.
- Développer une posture d'écoute.

Répondre grâce à la méthode DESC

- Découvrir les quatre étapes du DESC.
- Exprimer les faits sans accusation.
- Formuler une demande claire.
- Conclure de manière constructive.

Outil : la méthode DESC (Sharon et Gordon Bower)

Une méthode de communication assertive qui permet de décrire une situation, d'exprimer son ressenti, de formuler une demande claire et de rechercher une issue constructive sans alimenter le conflit.

Financement

Plusieurs dispositifs de financement sont accessibles via les OPCO (Opérateurs de Compétences), organismes agréés par le ministère du Travail dont le rôle est d'accompagner, collecter et gérer les contributions des entreprises au titre du financement de la formation professionnelle.

Pour plus d'information, une équipe de gestionnaires SKOLAE Formation spécialisée vous accompagne dans le choix de vos formations et la gestion administrative.

[Nous contacter pour en savoir plus →](#)

Modalités pédagogiques

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

[Accessibilité aux personnes en situation de handicap](#)

Détails de la session

Le 10 février 2027 (0,5 jour / 3 heures)

[À distance](#)

Le 10 février 2027 [À distance](#)

- 10 février 2027 9h00 – 12h00