

Gestion de l'urgence

- Faire face à *l'agression physique*
- Utiliser le *langage du corps* et la *magie de la main*
- Connaître les *gestes qui sauvent* à l'aide d'objets usuels (parapluie, journal roulé, clés etc....)

Jeux de rôle - mises en situation

Intervenant

Jean-Louis Palamini

- ✓ Certifié en *Gestion positive des conflits interpersonnels et de Prévention de la violence* (Université de Paix de Namur)
- ✓ Diplômé en *Arts Martiaux Japonais* (ceinture noire 2ème Dan en Aikido)
- ✓ Certifié en *Sophrologie Sociale et Techniques avancées de communication*
- ✓ Thérapeute spécialisé en *Techniques Psychocorporelles et comportementales*.

* *
*

GESTION POSITIVE DES CONFLITS INTERPERSONNELS ET PREVENTION DE LA VIOLENCE

Par Jean-Louis Palamini

Vous vous sentez *victime* ou *dépassé* par de multiples *conflits* (au bureau, en famille, au volant, à tout niveau de la vie sociale). Vous avez à subir des *personnes ou un environnement difficile ; la violence* (verbale, psychique, ou physique) vous interpelle.



Module de 2 jours

A Paris et en province

(Dates à déterminer. Me contacter si ce stage vous intéresse)

Pour tout renseignement, contacter :

Jean-Louis Palamini

06 03 96 57 45

PROGRAMME

Eléments de Psychologie fondamentale

- Conflit, agressivité, violence : **Définitions** et **caractéristiques**
- Notion de **responsabilité individuelle**
- Les causes du conflit et de la violence
- La relation **agresseur/agressé**
- **Analyse** de la situation et **évaluation** du risque potentiel
- La **violence structurelle** symptôme du 3^{ème} millénaire

Gestion du stress et de la peur

- Le concept de **stress** et ses effets pernicieux sur le psychisme et l'organisme
- **Identifier** les différentes sources de stress et **les situations anxigènes** pour les **combattre**
 - Contrôle sophrologique du stress
 - Relaxation psychosomatique
- Genèse de la peur. Effets psychiques et physiques. Gestion des émotions négatives.

Assertivité et maîtrise de soi

- Techniques **psycho comportementales** (gestes-regard-attitudes)
- **Cultiver** le calme, l'assurance, la capacité de **décider** et d'**agir**
- **L'écoute active** et la **reformulation** pour une **meilleure communication**.

Développer ses ressources intra psychiques pour maîtriser la spirale de la violence

- Du conflit **ordinaire** et **positif** à la **violence** aveugle et **négative**
- Acquérir la **sérénité** et développer un **mental fort**
- Agir **positivement** sur **l'inconscient** de l'agresseur
- Techniques **psycho comportementales ancestrales** de **protection** contre l'agression
- Renforcer son **potentiel psychique** et découvrir en soi des **richesses insoupçonnées**.