

# La colère, une émotion à apprivoiser

En une journée

Cette formation sera animée par Anne-Gaëlle BAUDOT,  
Assistante sociale en milieu hospitalier, licenciée en travail social, formée à l'approche psycho-  
corporelle et en communication non violente

## A qui s'adresse cette journée de formation ?

- A toute personne souhaitant apprendre à mieux comprendre, canaliser et transformer cette émotion qu'est la colère.

## Quel est l'objectif pédagogique ?

- Comprendre les mécanismes de la colère et clarifier sa relation avec cette émotion.
- Prendre conscience des impacts de l'expression de la colère sur son environnement tout comme des impacts du refoulement de la colère.
- Pouvoir identifier les besoins non comblés qui se cache derrière la colère.
- Pratiquer l'assertivité en vue de s'affirmer dans le respect de soi et de l'autre.

## Quel est le programme de cette formation ?

- La colère : son utilité, ses mécanismes et ses manifestations.
- De l'interdit de la colère à l'accueil des émotions et des besoins.
- Comprendre, se protéger et gérer la colère de l'autre.
- Pratiquer l'écoute empathique.
- Transformer le stress et la colère en source d'énergie.
- Utiliser l'énergie de vie de la colère afin de préserver son intégrité, de pratiquer une communication bienveillante et d'établir des relations positives.
- Adapter ses comportements et prendre du recul face aux tensions et frictions du quotidien.

## Quelles sont les méthodes proposées ?

- Exposé.
- Techniques de respiration et de relaxation dynamique.
- Mise en situation.
- Partage d'expériences, échanges.

Lieu : Espace Santé (Entrée 1) - Boulevard Zoé Drion 1 à 6000 Charleroi.

Horaire : Accueil dès 08h45. Formation de 09h00 à 16h00 avec pause le midi.

SARAH se réserve le droit d'annuler la formation si le nombre de participants n'est pas atteint.

Prix de la formation : 80 €, support écrit et café inclus. Après inscription sur notre site internet [www.sarahformations.be](http://www.sarahformations.be), la réservation de votre participation est confirmée via mail par SARAH.

La facture est envoyée rapidement. Le paiement est dû dans les 30 jours date facture.

En cas d'empêchement, vous pouvez vous faire remplacer par un tiers.

