

# PROGRAMME

## Gérer les situations sous tension

### OBJECTIF(S)

- Apprendre à instaurer un climat scolaire serein propice aux apprentissages.
- Apprendre à reconnaître les postures réflexes sous tension et à en éviter les pièges.
- Être capable de désamorcer l'agressivité et la provocation sans se laisser parasiter.
- Être capable de décoder le besoin en souffrance qui s'exprime derrière l'émotion afin de mieux comprendre ce qui se joue.
- Pratiquer la médiation afin d'aider les élèves à résoudre leurs tensions.



**Participant(s) :** Equipe enseignante et personnel scolaire

**Pré-requis :** Module "développer son intelligence émotionnelle"

**Durée totale :** 2 jours

# PROGRAMME



## Jour 1

### 1. Identifier son attitude réflexe sous tension

- a. Les impasses de la fuite
- b. Les dégâts relationnels de l'attaque
- c. La juste posture : écharpe relationnelle de Jacques Salomé

### 2. Se protéger de l'agressivité pour conserver ses capacités à réagir d'une manière constructive

- a. Pratiquer le « sourire intérieur »
- b. Ouvrir son « parapluie protecteur »
- c. Mentaliser la « poubelle affective »

### 3. Décoder ce qui se joue derrière l'émotion

- a. Traduire un jugement ou une attaque en besoin insatisfait
- b. Reformuler ce que la personne ressent
- c. Décoder le lien entre le comportement inapproprié d'un élève et son besoin



## Jour 2

### 1. Stopper les tentatives de jeux de pouvoir

- a. Différencier la colère frustration de la colère intimidation
- b. Détecter les différents jeux de pouvoir : provocation, intimidation, chantage, menace
- c. Réagir efficacement aux tentatives d'intimidation/provocation
  - o Le 180 degrés
  - o L'aïkido verbal
  - o L'humour

### 2. Gérer les conflits entre élèves par la médiation

- a. Intervenir dans un conflit en tant que médiateur
- b. Pratiquer les différentes étapes de la médiation
- c. Pratiquer des conseils de coopération

**Moyenne de Délai :**

Un minimum d'un mois est nécessaire pour mettre en place une formation

**Modalité d'accès :**

Les formations se déroulent en intra et en présentiel.

**Méthodologie et moyens pédagogiques :**

Formation interactive alternant des temps de réflexion ou d'auto-évaluation personnelle (test, exercices écrits), des temps d'échanges en sous-groupes (analyse d'une situation, entraînement de pratique d'outils, jeux de rôle) et des temps de présentation théorique.

Projection d'un diaporama en appui visuel.

Livret de synthèse distribué à chaque participant.

**Évaluation de fin de formation :**

Une évaluation sur le déroulement de l'action en fin de formation sous forme de mesure de satisfaction de 1 à 5 de :

- l'aspect organisationnel
- la qualité pédagogique du formateur
- ses méthodes et ses supports

Une évaluation sur l'acquisition des connaissances et la prévision de leur mise en pratique (fin de formation)

**Remise d'une attestation de fin de formation****Présence :**

Feuille d'émargement signée par demi-journée de formation