



Fiche formation

Gestion du stress et de l'agressivité en PJM



INFOS PRATIQUES & DÉLAI D'ACCÈS

Durée : 2 jours

Lieu : Salle Ifocap
6 rue Catherine de la Rochefoucauld
75 009 Paris

INTRA ou INTER REGION : sur demande

Dates : 9 et 10 mars 2026

Tarif : Adhèrent : 330 euros TTC *
Non adhèrent : 420 euros TTC *

* par jour et par personne

PUBLIC(S) VISÉ(S)

Toutes catégories
professionnelles confondues

PRÉREQUIS

Pas de prérequis nécessaires

MODALITÉS D'ACCÈS

Formation ouverte aux
adhérents et aux non-
adhérents
Autre date sur demande



EFFECTIF
8 - 15 pers.



NIVEAU
autre formation
professionnelle
continue



MODALITÉS
présentiel

CONTENU ET DÉROULÉ DE LA FORMATION

Module 1. L'agressivité : comprendre les concepts clés

- Définition et démythification de l'agressivité
- Les différentes manifestations de l'agressivité
- Le déclencheur de l'agressivité
- Le cadre juridique en vigueur

Module 2. Gérer ses émotions en situation d'agression

- L'expression émotionnelle en cas d'agression
- Mettre à distance ses émotions
- Préserver son intégrité physique et psychologique et réguler ses émotions en situation d'agression

Module 3. Définir et mettre en œuvre un comportement adapté en situation d'agression

- Autodiagnostic
- Prévenir les situations d'agressivité
- Adopter un comportement adapté en cas de conflit
- Définir une stratégie et préparer un plan d'actions pour répondre à chaque situation

Module 4. Application pratique : mise en situation avec un comédien

- Jeu de rôle et débriefing

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Apprendre à réguler efficacement ses émotions en se protégeant des exigences parfois démesurées du public (limites de sa fonction, connaissance des leviers qui sous-tendent le comportement agressif).
- Se placer dans une logique de résolution de problèmes en apprenant à analyser rationnellement les situations problématiques afin d'élaborer et mettre en œuvre des réponses adaptées.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Mises en situation permettant aux participants d'appliquer les méthodes et techniques étudiées.
- Jeux de rôle avec une comédienne (MJPM/ juriste).

MÉTHODES D'ÉVALUATION

QCM de positionnement en amont de la formation et QCM d'évaluation des acquis en aval de la formation.

SANCTION DE LA FORMATION

Evaluation individuelle de la satisfaction.
Attestation de présence (sur demande).

SUIVI DE L'EXÉCUTION

Une feuille d'émargement signée par le stagiaire et le formateur par demi-journée.



En savoir plus :
formation@fnat.fr / 01 42 81 46 11

Organisme de formation enregistré sous le numéro 11 75 72753 75 auprès du Préfet de région IDF. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.