

Violence : comment réagir pour calmer l'escalade !

M^{me} Carole Monnot, psychologue à l'H-JU

Objectifs

- Identifier les mécanismes de la violence.
- Prendre conscience de ses émotions et réagir.
- Anticiper en identifiant les facteurs favorisant l'escalade et la violence.
- Etre conscient de l'escalade afin de mieux la briser.
- Utiliser des techniques visant à calmer la personne.

Contenu

- Les mécanismes de la violence ;
- Les émotions que je vis face à une situation difficile ;
- Détecter les situations à risque pour mieux les anticiper ;
- La distance relationnelle pour se protéger ;
- Techniques pour calmer la personnel (regard, ton de la voix, position du corps...) ;
- Mise en situation au travers de jeux de rôles

Horaires

De 8h30 à 12h et de 13h à 16h30

Public-cible

Tout public

Nombre

14 personnes

6 décembre 2023

*Hôpital du Jura – site de la Résidence la
Promenade
Salle des Bergeronnettes*