



## Comment faire face aux personnalités difficiles au travail ?

**LE SAMEDI 13/10/18 de 14h à 17h**

Côtoyer **une personnalité difficile au travail** peut avoir de nombreuses conséquences négatives : **diminution de vos performances**, votre **moral et votre santé** sont affectés, **vous ruminez fréquemment** et ce aussi le soir en rentrant chez vous, vous avez la sensation de **vous rendre au travail à reculons...**

Afin de ne plus subir et laisser les choses se dégrader petit à petit, découvrez **comment appréhender ces personnalités**, **comment bien réagir face à leur comportement** et le cas échéant, **quels sont vos recours**.

Cette conférence vous donne les informations et outils nécessaires pour apprendre à reconnaître et à faire face à ces personnalités.

### Contenu de la formation

- **Comment reconnaître une personnalité difficile ?**
- **Quelles sont ces personnalités ?**
- **Ce qui les rend si difficile** : Comment expliquer leur comportement ? En quoi est-ce difficile pour leurs interlocuteurs ?
- **Les clés pour bien réagir**. Savoir adapter votre comportement.
- **Illustrations**.
- **De quels appuis disposez-vous ?**

### Acquis

- **Reconnaître les situations et apprendre à les gérer**.
- **Développer votre capacité à anticiper et réagir** : un atout précieux tant pour votre vie professionnelle que personnelle.

### Outils pédagogiques

- **Jeux de rôle**
- **Partage d'expérience**
- **Outils de communication (passation test)**
- **Outils inspirés de différents courants thérapeutiques (TCC ; approche systémique ; Pleine conscience ; ACT ; etc)**

**Durée : 3h**

**Tarif : 50 euros**

Formatrice : Aurélie Moulin-Krumb

Nous contacter pour vous inscrire au 06.84.51.11.99 ou par mail à l'adresse suivante : [contact@coachingpyramide.com](mailto:contact@coachingpyramide.com)

A la fin de la conférence, nous partagerons un moment d'échange convivial autour d'un verre.

