

Vous n'aborderez plus jamais un conflit de la même manière...

La victime attitude vous connaissez ?

Pourquoi ce sont toujours les mêmes qui sont importunés voire agressés ?

Quel est le mot de trop qui va faire basculer une situation en conflit ?

Comment une attitude « parasite » peut-être interprétée comme une grenade dégoupillée.



L'auteur à travers une vision bicéphale à la fois martiale et comportementale vous propose des outils pour décrypter votre fonctionnement (comprendre vos peurs, dompter votre stress), ainsi que des apports pratiques pour résoudre par la voie pacifique des situations explosives.

Eric Fromenty, dirige l'Institut de Formation In Fine spécialisé dans la gestion du conflit et de l'agression. Il intervient régulièrement dans les entreprises, les services de santé (urgences, psychiatrie...), les écoles de commerce pour enseigner la gestion des conflits. Il accompagne des sportifs de tous niveaux dans les sports de combat sur leur préparation comportementale. Il fait partie de l'équipe du Professeur Torrès sur l'Observatoire Amarok, dédié à la santé des indépendants.



18 €



Du Self Contrôle au Stress Contrôlé


Eric Fromenty

Eric Fromenty

Du Self Contrôle au Stress Contrôlé



Comment en finir avec la victime attitude

 Collections In Fine

SOMMAIRE

PREFACE	5
INTRODUCTION	8
CHAPITRE A : COMPRENDRE SON ENVIRONNEMENT	11
I. UN NOUVEAU MODE D'EXPRESSION : L'AGRESSIVITE	13
1. <i>Qu'est-ce qu'une agression ?</i>	13
2. <i>Les impacts sur les victimes</i>	16
3. <i>Conséquences d'une agression</i>	17
4. <i>Pourquoi moi ou la victime attitude</i>	22
II. EVALUATION DES FACTEURS DECLENCANT.....	27
1. <i>Le cocktail lieux-horaires</i>	27
2. <i>Les secteurs d'activité</i>	29
3. <i>Les attitudes parasites</i>	35
4. <i>Le poids des mots</i>	48
5. <i>L'importance de la tonalité</i>	56
III. APPRENDRE A SE METTRE EN SECURITE	59
1. <i>Pourquoi avons-nous besoin de sécurité ?</i>	59
2. <i>Comment se mettre en sécurité</i>	60
3. <i>Apprendre à décrypter le visage</i>	69
CHAPITRE B : A LA DECOUVERTE DE SOI	73
I. NOTRE CERVEAU RESPONSABLE MAIS PAS COUPABLE	75
1. <i>L'approche trois strates (1970)</i>	75
2. <i>La vision quatre cerveaux (1987)</i>	78

II.	GERER L'IMPACT DE L'AGRESSION.....	81
1.	<i>Les mécanismes du stress</i>	83
2.	<i>Stress chronique</i>	84
3.	<i>Le stress post-traumatique</i>	85
	CHAPITRE C : APPRENDRE A SE PROTEGER	87
I.	LA GESTION DU STRESS.....	89
1.	<i>La programmation neurolinguistique ou PNL</i>	89
2.	<i>La respiration</i>	98
3.	<i>La thérapie par le rire</i>	100
4.	<i>Le retour au calme</i>	101
II.	JOUER INTELLIGEMMENT AVEC VOTRE AGRESSEUR.....	103
1.	<i>Le conflit verbal</i>	103
2.	<i>Le conflit physique</i>	113
III.	DEVELOPPER UNE PERSONNALITE NON AGRESSABLE.....	123
	CONCLUSION	125
	REMERCIEMENTS	129
	BIBLIOGRAPHIE	131
	WEBOGRAPHIE	135