

# Collaborer avec les personnalités difficiles : applications pratiques

**Code web :** 6CPD0 | **Durée :** 2 jours (16 h en présentiel) | **Prix :** 1490.00 € HT (1788.00 € TTC)  
**Durée (à distance) :** 2 jours (14 h)

## ➤ PUBLIC

Tous collaborateurs confrontés à des personnalités difficiles.  
Managers ou collaborateurs RH exposés à des relations déstabilisantes.  
Anciens participants à la formation "Gérer les personnalités difficiles" (les acquis de cette première formation sont ici mis en situation.).

## ➤ PRÉREQUIS

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## ➤ OBJECTIFS

- Adapter ses postures aux postures offensives.
- Approfondir la gestion des différents modèles de personnalités complexées, égocentriques ou fuyantes.
- Gérer ou réparer une relation dysfonctionnelle en soignant les sensibilités particulières et les distorsions cognitives.
- Protéger son équilibre en prenant soin de celui de ses collaborateurs.

## ■ PROGRAMME

### Comprendre et gérer les postures offensives (malveillance, irrespect, violence)

- Repérer les impasses relationnelles et éviter de s'y laisser piéger : jeux de rôles toxiques, combats d'égo sans issue, guerres froides meurtrières.
- Faire face à l'agression : absorber le choc frontal, éviter l'escalade, déjouer les manœuvres, désamorcer les mécanismes de défense, ajuster ses postures.
- Établir un vrai dialogue, au-delà du ping-pong : l'installation de la confiance, l'entretien progressif, la co-construction d'une solution viable.
- À la rencontre de vous-même : passation en 360° du questionnaire et auto-restitution avec CoachGPT.

### Collaborer avec des personnalités autocentrées

- Comprendre les mécanismes à l'œuvre chez une personnalité égocentrique : recherche du pouvoir, des limites, des points faibles.
- Contredire avec assertivité mais sans agressivité, (ré)affirmer ses limites et les frontières à ne pas dépasser, recadrer sans rentrer en rivalité.
- Faire face à la manipulation directe ou indirecte, réguler les jeux de pouvoir à défaut de pouvoir les stopper.
- Réagir calmement aux ultimatus, à la provocation outrancière, aux menaces plus ou moins voilées.

### Collaborer avec des personnalités vulnérables

- Connaître le mécanisme de dépendance affective pour ne pas tomber dans son piège
- Réguler les mouvements d'humeur, les angoisses intempestives, les demandes de dernières minutes, les fausses urgences.
- Remotiver et susciter l'implication des personnes désengagées ou déprimées, repérer les burn-outs, les bore-outs ou les brown-outs potentiels.
- Recadrer sans mater, réajuster sans décourager, trouver les mots qui font mouche sans provoquer de lever de bouclier.

### Prendre soin de soi et de ses collaborateurs

- Apaiser chacun de ses collaborateurs en fonction de sa sensibilité particulière : utiliser les outils de Performances-Talents pour identifier les distorsions cognitives.
- Réguler les dynamiques de groupe : faire la part des choses, jouer au médiateur, ne pas tomber dans des jeux de rôles délétères, désamorcer les relations toxiques.
- Développer sa résilience et renforcer son bouclier émotionnel : de la gestion du stress à la gestion du temps, de l'équilibre physique à la santé mentale.
- Traiter la "personnalité difficile" en soi : analyser ses propres distorsions cognitives et maîtriser ses automatismes comportementaux.

**Positionnement :** Un test de positionnement sera envoyé aux participants en amont de la formation.

**Tour de table** pour recueillir les attentes des participants.

**Moyens pédagogiques :** Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation

**Évaluation des acquis :** Réalisée en fin de formation par un questionnaire.

**Sanction de la formation :** Attestation de fin de formation