

Public

Personne en contact
avec du public

Prérequis

Aucun

Durée

7 heures

Prix

À définir

Objectifs

- Repérer les attitudes suspectes
- Savoir communiquer et éviter la violence
- Savoir se défendre

MAJ : juin 2024

Self défense



Programme

Repérer les attitudes suspectes

- Appréhender les profils à risques
- Développer ses capacités à observer et détecter un comportement, des signes et des attitudes suspectes

Savoir communiquer et éviter la violence

- Identifier les prémisses du conflit, les étapes de son évolution, les choix possibles pour éviter l'envenimement
- Des réactions humaines : fuite, manipulation et agressivité

Identifier les techniques de dégagement, d'esquive et de saisie

- Se dégager d'un individu agrippé
- Maîtriser les techniques d'esquive
- Apprendre les gestes de base en self défense



Modalités d'évaluation :

Questionnaire de satisfaction
Evaluation des acquis de formation

Livrables :

Support de formation
Attestation de fin de formation

Modalités d'accès :

Intra ou inter entreprise
Nous contacter par mail ou par
téléphone

Délais d'accès :

1 mois

Contact :

Florence Le Bars
Service formation
formation@cform.fr

Accessibilité :

Pour les personnes en situation de
handicap, vous pouvez contacter,

**Florence Le Bars, référente
handicap**

florence.lebars@cform.fr



Méthodes mobilisées

Les plus de notre formation :

- Alternance d'apports théoriques et mises en situations sur le terrain.
- Jeux de rôles.

CHIFFRES 2022

90,7% de satisfaction

44 stagiaires formés



CFORM

9 Rue de la Digue

Résidence Ylang-Ylang, Bât D, n°31

97400 Saint-Denis

Tél : 0262 20 20 40 / formation@cform.fr


C. form
— agir ensemble —