

Public

Tous

Prérequis

Aucun

Durée

10 heures

Prix

À définir

Objectifs

- Savoir se défendre physiquement
- Repérer les attitudes suspectes
- Reconnaître les différents niveaux d'agressivité et s'y adapter
- Connaître les différents types de conflits et les outils de résolution
- Gérer "l'après agression" : recours possible, plainte, poursuite, aide adaptée
- Etre en capacité de conseiller la victime et la diriger vers un centre d'aide ou médical adapté

Gestion des agressions physiques et verbales

Programme

Séquence 1 : Self Défense – Repérer les attitudes suspectes

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

Séquence 2 : self Défense – Savoir communiquer et éviter la violence

- Identifier les prémisses du conflit, les étapes de son évolution,
- les choix possibles pour sa résolution
- Des réactions humaines : fuite, manipulation et agressivité

Séquence 3 : Self Défense – Apprendre à gérer son stress et à le transformer en énergie positive

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

Séquence 4 – Self Défense – 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 :

Clément Pinet
Service formation
formation@cform.fr

Accessibilité :

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

Clément Pinet
c.pinet@cform.fr

Séquence 5 : Compréhension du système de conflit et d'agression

- Présentation de l'escalade du conflit, profil d'agresseur
- Savoir identifier la situation de tension, incivilité et d'agressivité et adapter son comportement

Séquence 6 : Agir sur l'après conflit émotionnel

- Connaître des techniques de respiration, relaxation avec effet rapide
- Reconnaître les signes d'une crise de panique, de panique
- Appréhender l'état mental de la victime et savoir se positionner de manière adaptée
- Conseiller la victime pour un centre d'aide psychologique si nécessaire

Séquence 7 : Agir sur l'après conflit

- Appels d'urgence à connaître selon la situation
- Savoir identifier et différencier situation d'incivilité, agression, vol
- Connaître les recours légaux adaptés et suite judiciaires possibles