



Réagir aux agressions physiques

PRÉREQUIS :

Aucun

DURÉE :

1 journée – 7 h 00

PUBLIC :

Tous

OBJECTIFS :

Comprendre et acquérir les réflexes en cas d'agression physique

PROGRAMME :

Préambule : Les différents types d'agressions

Module 1 : agression verbale.

- Comment les appréhender
- Le danger de soi-même
- La gestion des émotions suite aux insultes

Module 2 : Comment éviter l'affrontement ?

- Rester calme sous l'insulte : techniques, et exercices
- Rester à distance : exercices pour gérer le périmètre de sécurité
- Rester vigilant : positionnements de protection
- Maîtriser sa peur
- Désamorcer la colère de l'autre

Module 3 : Comment détourner la vindicte de l'autre ?

- Comment emmener son agresseur sur un terrain qui le déstabilise

Module 4 : Mises en situation

- Ce programme est axé sur la dynamique corporelle (respiratoire, vocale, gestuelle), quelques outils d'acteur, la gestion des émotions, quelques techniques de protection et d'auto défense pour désamorcer les situations à risques.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Etudes de cas, apports pédagogiques, mises en situations et supports participant .

ÉVALUATION :

Quizz final d'évaluation, tour de table et synthèse
Et entretien avec La Direction des Ressources Humaines

SYSTEMIC
conseil

Thomas TOURBIER

thomastourbier@systemic-conseil.com

24, rue Morère 75014 PARIS France
www.systemic-conseil.com