

# Gérer les violences physiques en milieu professionnel

1 JOUR

7 heures de formation

In

## Prérequis

Avoir suivi le module de formation : "Gestion de l'agressivité", disposer d'un certificat médical de non contre indication à la pratique de la self-défense.

## Public

Tous publics

## Durée

1 jour soit 7 heures en présentiel

## Organisation

De 4 à 10 stagiaires

## Intervenants

Formateurs en communication et coachs en sports de combats et self-défense

## Évaluation

Évaluation formative et questionnaire d'entrée et de sortie de formation pour validation des savoir-faire, savoir être et acquis

## LA FORMATION

Permettre à ses salariés de faire face aux agressions physiques est un enjeu important pour l'employeur. Développer les réflexes simples et essentiels garantit une gestion plus efficace de l'agression et de la violence physique. Le personnel en contact avec le public doit acquérir les bases de self défense pour se protéger, se dégager de la situation et mettre l'agresseur hors d'état de nuire dans le respect du cadre légal. La formation essentielle de protection et gestion de l'agression physique.

### OBJECTIF DE LA FORMATION

Se protéger et faire face aux violences physiques en milieu professionnel

### COMPÉTENCES VISÉES

Respecter le cadre légal et réglementaire de l'auto-défense

Cerner les spécificités de l'auto-défense

Gérer son stress en situation d'agression

Mobiliser les techniques de défense pour faire face à l'agression

### PÉDAGOGIE

Ludique et applicative, expérimentations pratiques, travaux de groupe, jeux de rôles, applications concrètes

60 % pratique 40 % théorique

## LE PROGRAMME

### 1/ Respecter le cadre légal et réglementaire de l'auto-défense

Le cadre légal de la sécurité personnelle

Identifier ses responsabilités et devoirs en tant que salarié

Cerner les droits, devoirs et responsabilités de l'employeur en cas d'agression physique

Identifier les actions légales possibles post-agression

### 2/ Cerner les spécificités de l'auto-défense

Différencier l'auto-défense des sports de combat

Les 3 scénarios d'agression physique

Reconnaître les types d'agresseurs potentiels

Appliquer les 9 principes d'auto-défense

Mobiliser utilement ses différentes armes corporelles

Utiliser les 9 cibles potentielles de protection

### 3/ Gérer son stress en situation d'agression

Éviter l'altercation par la communication

Automatiser le réflexe de fuite

Assurer une posture corporelle calme et apaisante

Gérer les pensées et émotions parasitantes

Réduire ses tensions et assouplir sa respiration

Automatiser la prise de décision efficace

Évacuer le stress post-traumatique par des exercices psychiques et physiques

### 4/ Mobiliser les techniques de défense pour faire face à l'agression

Fixer une garde efficace et des déplacements protecteurs

Utiliser ses appuis et améliorer sa proprioception

Développer des automatismes pour une agilité précise

Immobiliser l'agresseur avec la méthode VMR (Vision-Mobilité-Respiration)

Contre les poussées de l'agresseur avec simplicité

Se protéger des attaques à la tête

Se dégager d'une saisie à la tête ou au col

Se dégager des différents étranglements

Se dégager d'une saisie de cheveux avant et arrière

Se dégager d'une agression en espace restreint

Se protéger des agressions en position assise

Neutraliser l'agresseur par les techniques de contrôle textile

## EN SAVOIR PLUS

Réf : VPAD01

[www.compétences-prevention.com](http://www.compétences-prevention.com)

0 810 900 960

[contact@compétences-prevention.com](mailto:contact@compétences-prevention.com)