

# 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 coaches 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. Évaluation à chaud et à froid.

## LA FORMATION

La formation « Gérer les violences physiques en milieu professionnel » est destinée à tout personnel pouvant être confronté à des agressions physiques occasionnelles ou régulières et souhaitant acquérir les bases de self-défense pour adopter le comportement le plus approprié face aux situations d'agressions. A l'issue de cette formation, les stagiaires seront en mesure de se protéger face à différents types d'agressions, se dégager de la situation si possible et mettre l'agresseur hors d'état de nuire si nécessaire, dans le respect du cadre légal.

### 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

Recueil des attentes pré-formation. 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).
- Contrer 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.competences-prevention.com](http://www.competences-prevention.com)

0 810 900 960

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