

Gérer les violences physiques en milieu professionnel



Objectif

Se protéger et faire face aux violences physiques en milieu professionnel.

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Modalité pédagogique —

PRÉSENTIEL

CLASSE VIRTUELLE

— EN RÉSUMÉ

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-defense pour adopter le comportement le plus approprié face aux situations d'agressions.

À 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.

— COMPÉTENCES VISÉES

- Respecter le cadre légal et réglementaire de l'auto-défense.
- Cerner les spécificités de l'auto-défense.
- Gérer son stress pendant une 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.

FORMATION



Qualifiante

— 7 heures

soit 1 jour de formation

Référence —

VPAD01

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

Tout public.

ORGANISATION

De 4 à 10 stagiaires.

INTERVENANTS

Formateurs en communication et coaches en sports de combat et self-défense.

ÉVALUATION

Évaluation formative et questionnaire d'entrée et de sortie de formation pour validation des savoir-faire, savoir-être et acquis. Délivrance d'une attestation individuelle de formation ainsi qu'un certificat de réalisation. Évaluation à chaud et à froid.

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 pendant une 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.