



Gestion des agressions physiques

Référence :

SSI.74

Durée conseillée :

2 jours

Tarif en inter-entreprise :

1390 € HT / personne

Tarif en intra-entreprise :

1395 € HT/ jour / groupe

<https://www.cnfce.com/formation-gestion-des-agressions-physiques>

Formation gestion des agressions physiques : maîtriser les techniques pour assurer sa sécurité

Comment assurer sa sécurité en cas d'agression physique ou d'acte de violence ? Depuis 2009, le CNFCE propose des formations sur la gestion des conflits : Conflit verbal, agressivité, injure, violence physique, etc. Ce stage de **formation sur la gestion des agressions physiques** vous permettra d'identifier les étapes d'un conflits et de capitaliser sur la notion de médiation. Ce module intègre également une **initiation aux techniques de self défense** dans le cadre d'une situation extrême.

Nous vous proposons de suivre notre module de [formation à la self défense](#) pour compléter cette formation.

Objectifs pédagogiques

- Repérer les signes relevant d'une menace physique, identifier les éléments d'un conflit et éviter la surenchère
- Adopter une réaction appropriée dans le cadre d'une situation de conflit, gérer son stress et agir en ayant confiance en soi
- Savoir réagir en cas d'agression physique afin d'assurer sa propre sécurité et celle des proches

Programme

Prévenir les risques et assurer sa sécurité : Les consignes de sécurité passive et de sûreté

- Première règle en matière de sécurité physique : s'échapper plutôt qu'affronter
- Analyser l'environnement et appréhender rapidement le lieu (configuration, éclairages, voies d'accès, de repli, etc)
- Savoir repérer les situations à risques et adapter un comportement préventif
 - Etre vigilant : observer, développer un réflexe d'observation
 - Adopter un autre réflexe : comment s'échapper en cas d'agression physique menaçante
- Rappel du principe de la légitime défense, quel est le cadre ?

Construire une réponse appropriée en cas de provocation orale

- Retour le fonctionnement d'un conflit pour répondre au mieux à une agression verbale ou une provocation
- Retour sur le fonctionnement de la synchronisation, s'adapter à son interlocuteur
- Travailler sa communication : Le langage verbal et non verbal
- Développer son attitude d'écoute, se concentrer sur son interlocuteur
- Identifier et maîtriser les techniques permettant de gérer une personne menaçante physiquement

Savoir décoder les attitudes corporelles : apprendre à lire le langage corporel

- Comprendre le langage des gestes et le langage du corps
 - Comprendre ce que sont les gestes ouverts
 - Comprendre ce que sont les gestes fermés
- Identifier la signification des micro-expressions et des micro-démangeaisons
- Connaître les échelles du comportement agressif pour évaluer rapidement le potentiel de danger d'une personne
- Savoir observer le comportement de son interlocuteur
- Réagir par un positionnement adéquat, rester maître de soi pour ne pas céder à la panique
- Ne pas rompre le contact visuel, développer l'échange avec son interlocuteur

Se protéger et assurer sa sécurité : Sensibilisation aux techniques de self défense

- Le positionnement par la garde de bases, les placements de sécurité
- Les parades instinctives : esquive, déplacements, etc

- Les techniques de dégagements
- Faire face aux agressions physiques : Garder son calme, obtempérer, observer, donner l'alerte

Comprendre et gérer son stress face une situation dangereuse

- Comprendre les réactions du corps et de l'esprit face à une situation stressante : des réactions naturelles
- Faire le point sur son stress pour mieux réagir : La visualisation, l'ancrage, etc.
- Connaître quelques techniques physiques anti-stress

Programme daté du 14/01/2021

Public & prérequis

Public cible

Tous salariés devant faire face à des situations d'agression ou de violence verbale et/ou physique

Pré-requis

Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation gestion des agressions physiques

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques et pratiques
- Exercices de simulation, exercices de self défense
- Support de cours **formation gestion des agressions physiques**

Évaluation des acquis en fin de formation

Dates et lieux

Date de début	Date de fin	Lieu de formation
26-10-2021	27-10-2021	LYON
08-11-2021	09-11-2021	PARIS
24-11-2021	25-11-2021	BORDEAUX
21-12-2021	22-12-2021	LILLE
04-01-2022	05-01-2022	PARIS
20-01-2022	21-01-2022	LILLE
16-02-2022	17-02-2022	NANTES
01-03-2022	02-03-2022	LYON
28-03-2022	29-03-2022	BORDEAUX
20-04-2022	21-04-2022	PARIS
03-05-2022	04-05-2022	NANTES
07-06-2022	08-06-2022	LYON
20-06-2022	21-06-2022	LILLE
29-06-2022	30-06-2022	BORDEAUX
21-07-2022	22-07-2022	PARIS
02-08-2022	03-08-2022	NANTES
29-08-2022	30-08-2022	LYON
13-09-2022	14-09-2022	LILLE
26-09-2022	27-09-2022	BORDEAUX
12-10-2022	13-10-2022	PARIS
16-11-2022	17-11-2022	NANTES
28-11-2022	29-11-2022	LILLE
07-12-2022	08-12-2022	BORDEAUX
19-12-2022	20-12-2022	LYON

