

re Source

30 boulevard de Verdun

76120 LE GRAND QUEVILLY

Email : contact@re-source-consultants.com

Tel : +33235810132



Comprendre, repérer, prévenir et se protéger de l'agressivité

Cette formation vise à comprendre, repérer, prévenir et se protéger de l'agressivité. Elle inclut des modules sur la notion d'agressivité, la dynamique du conflit, l'intelligence émotionnelle, les techniques de communication, l'assertivité et l'initiation au self-défense.

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

- Tous professionnels exposés à un risque d'agressivité ou d'incivilité

Prérequis

- Aucun

Accessibilité et délais d'accès

Sur pré-inscription 1 mois à l'avance. Nous contacter pour toutes problématiques d'accessibilités

Qualité et indicateurs de résultats

Sont inclus un apprentissage de gestes de base de self-défense avec la méthode SYSTEMA

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les apprenants seront capables de :

- Comprendre et être capable de détecter l'agressivité en soi et chez l'autre.
- Découvrir quel est mon pouvoir face à l'agressivité.
- Acquérir des techniques de communication adaptées et prévenir l'escalade symétrique.
- Apprendre quelques techniques de self défense pour se protéger d'une agression physique.
- Gérer mon stress pendant et après l'agression.

Contenu de la formation

- Module 1 : La notion et dynamique du conflit
 - La définition et intérêt du conflit
 - Les différents types de conflit
 - Les phases d'évolution du conflit
 - Les composants explicites et implicites du conflit
- Module 2 : Comprendre la notion d'agressivité
 - Agressivité / agression / violence
 - L'échelle de l'agressivité
 - Les types agressions
- Module 3 : L'intelligence émotionnelle au service de l'apaisement
 - Comprendre mes émotions et celle d'autrui
 - Exercice pratique et autopositionnement
- Module 4 : Les techniques de communication

re Source | 30 boulevard de Verdun LE GRAND QUEVILLY 76120 | Numéro SIRET : 42190965600058 |

Numéro de déclaration d'activité : 23760298976 (auprès du préfet de région de : Normandie)

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

re Source

30 boulevard de Verdun

76120 LE GRAND QUEVILLY

Email : contact@re-source-consultants.com

Tel : +33235810132



- L'écoute active
- Les techniques de désescalades
- L'OSBD (observation, sentiment, besoin, demande)
- Exercice pratique et jeux de rôles
- Module 5 : Développer son assertivité
 - Autopositionnement
 - Technique du DESC : Décrire, Exprimer, Spécifier, Conclure
 - La posture assertive
 - Exercice pratique et jeux de rôles
- Module 6 : Initiation au self défense
 - Travail sur l'attention, la respiration et la relaxation pour améliorer notre réaction face au stress.
 - Découverte de quelques gestes utiles pour rester en sécurité et gérer une situation de conflit

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Tous professionnels exposés à un risque d'agressivité ou d'incivilité

Ressources pédagogiques et techniques

- Vidéo projecteur
- Tests d'auto-positionnement
- Outils d'intelligence collective
- Cartes Points of You®
- Technique de respiration

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Expérimentation des processus.
- Questionnaires.
- Tour de table à chaud à l'issue de la formation

Prix : 2600.00