

Self défense, se sortir de situations violentes

NOUVEAUTE

INFORMATIONS

CETTE FORMATION EST DESTINÉE À :
Tout le monde.

PRÉ REQUIS :
Aucun.

DURÉE DE LA FORMATION :
0.5 jour (3.5 heures)

NOMBRE DE PARTICIPANTS/SESSION :
Minimum 4. Jusqu'à 12 participants

FORMATEUR :
Lionel CIECIURA

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Savoir comment éviter de vous retrouver dans une mauvaise situation (40% des agressions évitées de cette manière)
- De vous sortir d'une mauvaise situation avec diplomatie mais fermeté
- De vous sortir d'à peu près n'importe quelle situation dangereuse grâce à cinq mouvements simples et efficaces (qui ne demandent aucune prédisposition particulière)

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Plusieurs outils sont mis en place durant la formation selon la pédagogie de la personne formatrice.

- Notions théoriques et psychologiques
- Ateliers et mises en situation

CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Comprendre une agression et ses répercussions psychologiques
- Comment repérer une situation conflictuelle et l'éviter
- Comment s'en sortir avec un individu «collant»
- Repérer les comportements à risque (alcool, drogue)
- Se libérer de différentes saisies
- Connaître la loi
- Se sortir d'à peu près n'importe quelle agression physique grâce à cinq mouvements simples et efficaces dirigés vers des points vitaux

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- En fin de formation, un QR Code permettra aux stagiaires de compléter le questionnaire de satisfaction à chaud
- 3 mois après la formation, un questionnaire d'évaluation à froid sera adressé aux stagiaires par mail