

PREVENTION AUTO-DEFENSE

Session de 1 jours soit 7,00 heures de formation

Programme de formation

Public visé

Tout public

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Cette formation peut être accessible et adaptée pour certaines personnes en situation de handicap (nous contacter pour plus de renseignements). Pour une demande de compensation, vous pouvez contacter le Pôle Formation-Emploi de CQFD par téléphone 04 96 19 05 96 ou par mail formationemploi@cqfd.asso.fr

Pré-requis

Être en poste en tant qu'intervenant à domicile

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, les stagiaires seront familiarisés avec :

- Les techniques d'identification des effets du « stress »
- Des signes conflictuels selon les contextes et de prévention de l'agressivité.
- Les techniques qui permettent d'assurer sa protection physique

Cette formation est non diplômante et non certifiante. Elle donnera lieu à une attestation de fin de formation.

Description / Contenu

La violence

- Self défense vs Auto protection
- L'escalade de la violence

Physiologie

- Système nerveux central
- Système nerveux autonome
- Principe d'homéostasie

Psychologie

- Les émotions & les sentiments
- Le cerveau
- La perception

Les conflits

- Les différentes formes de conflit et le processus conflictuel
- Les stratégies conflictuelles

Le pilier qui soutient les émotions

- Posture, Equilibre/stabilité
- Déplacement & notion des deux distances de sécurité

Esquives : Repères spatio-temporels

Prise et contre prise

Le guerrier porte une arme

- Utilisation d'objets usuels pour repousser une agression

Modalités pédagogiques

Méthode pédagogique expositive pour la partie théorique & participative pour la partie pratique : simulations de situations, jeux de rôles, exercices & activités physiques.

Moyens et supports pédagogiques



Modalités d'évaluation et de suivi

- Evaluation en cours de formation
- Test de connaissance
- Attestation remise au stagiaire
- Evaluation de la formation par le stagiaire en fin de session