



## CONTEXTE

Face à des situations d'agression ou de violence, il est primordial de pouvoir réagir de manière appropriée pour assurer sa sécurité. Notre formation vous fournira les compétences nécessaires pour faire face à de telles situations :

- Acquisition de connaissances sur les techniques d'autodéfense adaptées au contexte professionnel.
- Apprentissage des mesures à prendre pour garantir votre sécurité et celle des autres.
- Développement de réflexes et de stratégies pour gérer les agressions verbales ou physiques dans un cadre professionnel.

*Cette formation vous permettra d'être mieux préparé(e) et d'assurer votre sécurité ainsi que celle de votre environnement professionnel en cas d'agression ou de violence*

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Savoir se protéger en cas d'agression
- Organiser une défense individuelle et/ou collective
- Se mettre en confiance et renforcer son sentiment de sécurité

## QUALIFICATION DES INTERVENANTS

- Formateurs experts
- Formés à notre modèle pédagogique

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout professionnel ou particulier souhaitant renforcer ses capacités de protection en cas d'agression

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## DURÉE

2 jours (14 heures)

## NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

## PRIX INTER

1 150 € TTC/personne

## FORFAIT INTRA

À partir de 2 150 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ [contact@zkf.fr](mailto:contact@zkf.fr)

🌐 [zkf.fr](http://zkf.fr)



## PROGRAMME

- Définition
- Comprendre le conflit
  - Réactions faces aux conflits
  - Les points clés
  - Définition du conflit
  - Philosophie des conflits
  - Les 5 niveaux d'intensité de conflits
- La relation
  - Qualité de relation
  - Les différents contextes
  - Les types de conflits
  - Exercice
  - Les perceptions
  - Historique de l'outil « perception »
  - Les 6 filtres de perception
  - Exercice
- Conflits
  - Les 7 profils de personnes agressives
  - Exercice
  - Les 4 phases du conflit
  - Exercice
  - Les distances de sécurité
  - Exercice
  - Echelle d'un conflit
  - Les signaux d'alerte
  - Exercices
- Les comportements agressifs
  - Les 4 niveaux de comportements agressifs
  - Définition
  - Les émotions
  - Les effets de la peur et de la colère
- La communication
  - Les types de réactions agressifs
  - Exercices
  - Les différents comportements à adapter
  - Faire face aux agressions verbales
  - Conseils
- La communication non verbale
  - Langage corporel
  - Synchronisation
  - Exercices
  - Les types de désamorçage

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout professionnel ou particulier souhaitant renforcer ses capacités de protection en cas d'agression

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### DURÉE

2 jours (14 heures)

### NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

### PRIX INTER

1 150 € TTC/personne

### FORFAIT INTRA

À partir de 2 150 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ [contact@zkf.fr](mailto:contact@zkf.fr)

🌐 [zkf.fr](http://zkf.fr)



- Comprendre le stress et le cerveau
  - Définition
  - Les types de stress
  - Conséquences et phases du stress
  - Les indices du stress
  - Exercice
  - Le fonctionnement du cerveau
- Exercices
- Savoir écouter
  - L'écoute active
  - Comment favoriser le dialogue et échange
  - Reformulation
  - Exercice
- Gestion de conflits de tiers
  - Exercice
- Les 6 types de personnalité
  - Définition et aptitudes
  - Comment communiquer avec chacun d'entre eux
  - Repérer le comportement sous stress
  - Les solutions
- Les faits & opinions
  - Définitions
  - Exercice
- Le cadre juridique
  - Définition
  - La légitime défense
  - Le dépôt de plainte/main courante
  - Non assistance à personne en péril
  - Le droit de retrait
  - La menace
  - L'injure, insulte et diffamation
- Focus sur les agressions à main armée

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout professionnel ou particulier souhaitant renforcer ses capacités de protection en cas d'agression

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## DURÉE

2 jours (14 heures)

## NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

## PRIX INTER

1 150 € TTC/personne

## FORFAIT INTRA

À partir de 2 150 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ [contact@zkf.fr](mailto:contact@zkf.fr)

🌐 [zkf.fr](http://zkf.fr)

Pour chaque module, il y a des exercices dans le respect des règles sanitaires.



## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Méthode expositive, interrogative, démonstrative
  - Exposé
  - Débat
  - Démonstration
  - Support de formation
- Méthode expérientielle
  - Exercices et travaux de groupe
  - QCM, étude de cas, jeux de rôles, mises en situation

## MODALITÉ D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Bilan fin formation :

- Évaluation des acquis sous forme de QCM
- Évaluation satisfaction de chaque apprenant

## DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Une attestation de fin de formation avec validation des objectifs est délivrée à chaque apprenant.

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout professionnel ou particulier souhaitant renforcer ses capacités de protection en cas d'agression

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## DURÉE

2 jours (14 heures)

## NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

## PRIX INTER

1 150 € TTC/personne

## FORFAIT INTRA

À partir de 2 150 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



📞 06 82 48 96 18

📞 06 60 52 02 54

✉ contact@zkf.fr

🌐 zkf.fr