

Violence physique : savoir réagir

Public

Tous publics.

Prérequis

Aucun.

Objectifs

Comprendre le stress et les réactions face aux conflits
Sensibilisation aux techniques pour se protéger et protéger
Travailler sur sa capacité à rester calme et lucide
Construire une démarche d'intervention individuelle et collective

Programme (adaptable en fonction de vos besoins)

Jour 1

- Eveil psychocorporel : se connecter à ses sensations et à son corps.
- Identifier et comparer les notions de conflits, d'agressivité et de violence.
- Rappel du cadre légal en matière de défense : focus sur la contention physique dans le travail social.
- Intervenir pour stopper un comportement agressif : le principe de stabilité et de structure, principe d'opposition et de non-opposition, appréhender la notion d'axe et d'exposition, les 3 plans d'une attaque.
- Comprendre le stress : présentation du phénomène de stress, notions sur les émotions liées aux situations stressantes.
- Savoir prévenir une situation de violence : les différentes réactions face à une situation de conflit ou d'agression, le contexte et les signes de l'agression.
- Développer l'usage de la respiration : travail respiratoire pour apprendre à gérer son stress et initier le travail de relâchement, retour au calme.

Jour 2

- Eveil psychocorporel : se connecter à ses sensations et à son corps.
- Répétition des gestes et techniques et les combinant : travail de mémoire, remise en exercice des situations vues la veille.
- Déplacements – observation de l'environnement.
- Recherche du réflexe conditionné : exercices de défense sur des attaques avec objets.
- Travail de scénarisation de situation en vue de l'après-midi inspirée de situation vécues.
- Travail respiratoire pour apprendre à gérer son stress et initier le travail de relâchement, retour au calme.

Mises en situation

- Scénarios et jeu de rôles :
 - Acteurs : agresseur(s) - agressé
 - Observateurs
- Débriefing après chaque scène.

Méthodes et modalités pédagogiques

En présentiel.
Recueil des attentes.
Tour de table.
Apports théoriques.
Études et mises en situations.
Échanges entre professionnels.

Modalités et délai d'accès

Modalités et délai d'accès à la formation : ces informations sont transmises aux apprenants par l'employeur en amont de la formation.

Délai de mise en place de la formation : 10 jours minimum à partir de la planification des dates.

INTRA/Sur-Mesure

Durée : 2 jours (14 heures)

Intra

Lieu : dans votre structure

Dates et coût : nous contacter.

Sur-mesure

Vous souhaitez adapter ce programme à vos besoins ? Contactez notre équipe pédagogique dont la spécialité est la conception de solutions de formation sur-mesure.

Animation

Travailleur social, directeur de structure, enseignant en arts martiaux.

Nombre de participants

Min : 3 | Max. : 12

Modalités d'évaluation

Évaluation de l'atteinte des objectifs en début et en fin de formation.

Évaluation de satisfaction.

Votre contact

Pôle Formation Continue, Conseil et VAE

Hélène TESSON

02 47 62 33 36

formation.continue@its-tours.com

Pour l'accueil des personnes en situation de handicap, vous pouvez adresser vos questions à l'adresse : referent.handicap@its-tours.com

N° de Déclaration d'Activité : 24 37 00082 37

Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État.

Mise à jour du 07/02/26 v1