



## CONTEXTE

Il est de plus en plus stressant d'être en contact avec le public et d'avoir à gérer certaines formes d'agressivité verbale ou de violence physique.

Grâce à cette formation, les participants auront la capacité de :

- Acquérir des connaissances sur le cadre légal de la légitime défense
- Adopter un comportement approprié
- Développer des compétences en autodéfense et de mise en sécurité.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À la fin de la formation, le participant sera capable de :

- Connaître et appliquer le cadre légal en matière de légitime défense.
- Se préparer à une défense individuelle et/ou collective.
- Savoir se protéger et réagir en cas d'agression ou de menaces.

## QUALIFICATION DES INTERVENANTS

- Formateurs experts
- Formés à notre modèle pédagogique

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute entreprise souhaitant former ses collaborateurs à l'autodéfense en cas d'agression physique

## PRÉ-REQUIS

Avoir une condition physique suffisante pour suivre cette formation

## DURÉE

1 jour (7 heures)

## NOMBRE DE PERSONNES

10 participants maximum

## FORFAITS

1 personne : 950 \$  
2 personnes : 1,900 \$  
3 personnes : 2,850 \$  
De 4 à 10 personnes : 3,325 \$



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



☎ 438 476-0747

✉ [contact@koncept-formation.com](mailto:contact@koncept-formation.com)

🌐 [www.koncept-formation.com](http://www.koncept-formation.com)



## PROGRAMME

### Introduction : Les différentes situations de danger rencontrées par les participants

- Les situations rencontrées dans leur quotidien
- Les comportements adoptés actuellement

### Comprendre la notion de conflit

- Qu'est-ce qu'un conflit ?
- Réactions face au conflit
- Définition
- Les 5 erreurs à ne pas commettre lors d'un conflit
- Notre seuil de tolérance
- Les 6 différents contextes générateurs de conflits
- Les modes de perception
  - Exercice
- Les 7 profils de personnes agressives
  - Exercice sur la communication non verbale
- La proxémique
  - Exercice
- Les différentes gardes - mises à distance
- Les 4 phases d'un conflit
- Récapitulatif de la violence
- Les différents signaux d'alerte
- Le regard
  - Exercice

### Appréhender la gestion de conflit

- Les 4 niveaux de comportements agressifs
- Les émotions
- L'effet tunnel
- La sidération
- Comprendre le fonctionnement du stress
- Qu'est-ce qu'une agression ?
- De l'incivilité à l'agression physique

### Le Conflit

- Les différentes attitudes inadaptées
  - Exercice
- Les gestes qui nous trahissent
- Les différentes techniques de désamorçage
  - Exercice d'autodéfense
- Faits & opinion
  - Exercice d'autodéfense
- Cadre juridique

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

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute entreprise souhaitant former ses collaborateurs à l'autodéfense en cas d'agression physique

## PRÉ-REQUIS

Avoir une condition physique suffisante pour suivre cette formation

## DURÉE

1 jour (7 heures)

## NOMBRE DE PERSONNES

10 participants maximum

## FORAITS

1 personne : 950 \$  
2 personnes : 1,900 \$  
3 personnes : 2,850 \$  
De 4 à 10 personnes : 3,325 \$



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



☎ 438 476-0747

✉ [contact@koncept-formation.com](mailto:contact@koncept-formation.com)

🌐 [www.koncept-formation.com](http://www.koncept-formation.com)



## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Méthode magistrale, interrogative, démonstrative
  - Exposé
  - Débat
  - Démonstration
  - Support de formation
- Méthode pratique
  - 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 participant

## DISPOSITIF D'ÉVALUATION

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

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute entreprise souhaitant former ses collaborateurs à l'autodéfense en cas d'agression physique

## PRÉ-REQUIS

Avoir une condition physique suffisante pour suivre cette formation

## DURÉE

1 jour (7 heures)

## NOMBRE DE PERSONNES

10 participants maximum

## FORFAITS

1 personne : 950 \$

2 personnes : 1,900 \$

3 personnes : 2,850 \$

De 4 à 10 personnes : 3,325 \$



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



📞 438 476-0747

✉ [contact@koncept-formation.com](mailto:contact@koncept-formation.com)

🌐 [www.koncept-formation.com](http://www.koncept-formation.com)