



Pro Pause Formation



“ FORMATION SELF-DÉFENSE PRO”

- Initial -



Public Concerné

Tous professionnels en contact avec du public
Toutes personnes de plus de 10 ans en contact avec du public

Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en **situation de handicap**.

Modalité d'inscription

Demande de devis : par téléphone (06 51 14 78 86) ou par mail (team@pro-pause-formation.fr).
Convention de formation : à la validation du devis, une convention est établie et signée par les deux parties.
Convocation : chaque participant reçoit une convocation et les informations pratiques (lieu, horaires, contact formateur).

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire

Délai d'accès et modalités

Contact par mail ou téléphone demande de devis et étude faite en entreprise pour préparation et organisation de la formation délai 14 jours minimum

Tarif HT

En intra : à partir de 600 € et sur devis, Prise en charge possible

Nombre de Participants

De **4 à 10 personnes** maximum

Durée

0.5 jour soit **3 heures**

Objectifs Généraux

Comprendre le cadre légal de la légitime défense
Se protéger sans blesser
Gérer la peur et le stress en situation de tension
Adopter une posture professionnelle sécurisante
Maîtriser les bases techniques de dégagement

Compétences Visées

Identifier une situation à risque
Adapter sa posture corporelle
Se dégager d'une saisie simple
Gérer sa respiration en situation de stress
Appliquer le principe de proportionnalité



Pro Pause Formation

Programme

Accueil et analyse des besoins

- Présentation de l'intervenant
- Tour de table des participants
- Recueil des attentes et des situations vécues
- Auto-positionnement initial
- Présentation des objectifs et du cadre pédagogique

Cadre légal et responsabilité professionnelle

- Définition de la légitime défense
- Notion de proportionnalité
- Responsabilité civile et pénale
- Spécificités liées au contexte professionnel
- Études de cas concrets

Comprendre le stress et ses mécanismes

- Fonctionnement physiologique du stress
- Adrénaline, sidération, perte de moyens
- Impact sur la perception et la prise de décision
- Techniques de respiration et d'ancrage
- Exercices pratiques de régulation émotionnelle

Prévention et posture professionnelle

- Lecture des comportements à risque
- Gestion de la distance de sécurité
- Positionnement corporel protecteur
- Communication verbale et non verbale
- Techniques de désescalade

Techniques fondamentales de protection

- Sorties de saisies des poignets
- Dégagements simples
- Protection de la tête et du cou
- Mobilité et fluidité (principes Systema)
- Travail en binôme progressif
- Application sans usage de frappe

Mise en situation encadrée

- Simulation d'agression verbale évolutive
- Mise en pratique des techniques apprises
- Debriefing collectif
- Analyse des postures et ajustements



Pro Pause Formation

Moyens pédagogiques et techniques

Apports théoriques structurés
Démonstrations techniques par le formateur
Exercices pratiques progressifs
Travail en binôme
Jeux de rôle
Analyse de situations réelles
Feedback individualisé
Support pédagogique transmis en version numérique

Modalité d'évaluation

Évaluation des acquis en cours de formation (mises en situation).
Évaluation de la satisfaction des participants en fin de session.
Validation de l'émargement
Délivrance d'une attestation de fin de formation.

QUALITÉ ET SATISFACTION

📊 Taux de satisfaction des apprenants 100%