

GESTION DES SITUATIONS CONFLICTUELLES DÉGRADÉES

ANTICIPER • GÉRER LE STRESS • SE PROTÉGER • RÉAGIR

Développer les capacités permettant de faire face aux risques liés aux situations menaçantes, en travaillant notamment sur la compréhension et la gestion du stress ainsi que sur les principes de protection face à une agression.

DURÉE	PUBLIC	PRÉREQUIS	VALIDATION
7 HEURES 1 journée	TOUT PUBLIC	AUCUN	ATTESTATION DE FORMATION

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01

COMPRENDRE LE STRESS

Identifier les différents types de stress et comprendre leur mécanisme de fonctionnement.

02

GÉRER LES EFFETS DU STRESS

Gérer les effets gênants, utiliser les effets positifs et maîtriser le stress en situation.

03

RÉCUPÉRER APRÈS L'ÉVÉNEMENT

Connaître la notion de stress différé, utiliser la respiration et favoriser l'évacuation de la tension.

04

FAIRE FACE À UNE AGRESSION

Connaître son cadre légal et les principes abordés dans la formation pour se protéger et réagir face à une agression.

PUBLIC & CONDITIONS D'ACCÈS

Public : tout public. Les risques étudiés sont mis en relation avec la profession et les situations rencontrées par les participants.

Prérequis : aucun.

Effectif : de 4 à 10 participants.

CONTENU DÉTAILLÉ - 7 HEURES

01

RETOUR D'EXPÉRIENCES & COMPRÉHENSION DU STRESS

- Retour et mise en commun d'expériences sur les situations vécues.
- Connaître les différents types de stress et leur mode de fonctionnement.
- Connaître le mécanisme du stress.

02

GESTION DU STRESS EN SITUATION

- Gérer les effets gênants du stress.
- Utiliser les effets positifs du stress.
- Maîtriser le stress in situ.

03

RÉCUPÉRATION & STRESS DIFFÉRÉ

- Connaître la notion de stress différé et sa gestion post-événement.
- Appliquer les principes de récupération par la respiration.
- Être capable d'évacuer la tension.

04

PROTECTION FACE À UNE AGRESSION & CADRE LÉGAL

- Protéger, riposter et maîtriser de façon actuelle et proportionnée face à une agression.
- Agir en état de nécessité.
- Connaître son cadre légal.

ADAPTATION AU CONTEXTE PROFESSIONNEL

Le programme prévoit que les risques traités soient mis en relation avec la profession des participants. Les études et mises en situation sont donc contextualisées en fonction des situations susceptibles d'être rencontrées.

UNE FORMATION AXÉE SUR LES SITUATIONS & LA PRATIQUE

Le programme source prévoit du face à face pédagogique, des études de situations, des mises en situation, des exercices pratiques, des exposés-débats, des supports audio et visuels et des cas concrets.

MISE EN PRATIQUE

- Retour sur les situations vécues par les participants.
- Exercices et mises en situation autour de la gestion du stress.
- Travail sur les principes de récupération par la respiration.
- Situations pratiques en lien avec les risques rencontrés dans le contexte professionnel.
- Débriefing et mise en commun des enseignements.

ÉVALUATION & VALIDATION

ÉVALUATION	VALIDATION
Appréciation des acquis au cours des échanges, études de situations, exercices pratiques et mises en situation réalisés pendant la formation.	Une attestation de formation est délivrée à l'issue de la formation.

ORGANISATION & ACCESSIBILITÉ

EFFECTIF	ORGANISATION	MODALITÉS	ACCESSIBILITÉ PSH
4 à 10 participants	INTRA / INTER	Présentiel & pratique	Nous contacter pour définir les modalités de participation.

POINT D'ATTENTION

Cette formation traite des situations conflictuelles dégradées et menaçantes. Les contenus pratiques sont adaptés au contexte des participants et s'inscrivent dans le cadre légal abordé pendant la formation.