

100% présentiel	7 heures	Tarif : 3 375€
Prérequis : aucun	Méthodes mobilisées : 25% théorique (cours théoriques/diaporama/démonstrations) et 75% pratique (réalisation d'exercices, mise en pratique de la théorie)	
Public visé : Professionnels des services de sécurité et tout autre personnel exposé à la violence et aux agressions		
Méthodes d'évaluation : auto-évaluation en début et en fin de formation/mises en situation/questionnaire de fin de formation	Taux de satisfaction : 100%* Taux de recommandation : 100%* Taux de réussite : 100%* (*nombre de stagiaires ayant réalisé la formation : 8 _ formation réalisée en 2023)	
Modalités et délais d'accès : Accès possible à la formation dans un délai de 30 jours postérieur à la signature de la convention de formation et/ou du contrat de formation permettant le respect du délai de rétractation du client. La formation pouvant avoir lieu dans les locaux d'entreprise et/ou dans un dojo partenaire, les modalités d'accès seront précisées ultérieurement selon la structure choisie		
Accessibilité : Nos formations sont adaptées aux personnes en situation de handicap. De plus nous nous assurons que les lieux de formation soient accessibles et adaptés aux personnes en situation de handicap		

Objectifs de la formation niveau fondamentale :

- **Reconnaître et appliquer** les pratiques nécessaires en hygiène de vie pour maintenir un niveau de santé corporel et psychologique optimal.
- **Identifier et utiliser** les principes d'auto-défense adéquats selon la situation pour préserver son intégrité physique en respectant le cadre légal.
- **Analyser** les conséquences de ses actes, évaluer sa responsabilité et identifier les besoins et les risques de la situation après son intervention.

Plan de la formation :

Chronologie de la défense

- **AVANT - Les 5 piliers :** Mieux bouger, mieux manger, mieux dormir, mieux respirer, mieux penser. Objectif : optimiser son état physique et mental pour mieux gérer le stress et les conflits.

- **PENDANT - Analyse, décision et réaction** : Bases de la prise de décision en situation de danger, principes d'auto-défense fondamentaux.
 - **APRÈS - Anticiper l'avenir** : Analyse des réactions post-agression, prévention et anticipation pour éviter les récidives.
-

contactez-nous par mail à l'adresse suivante : pierreterouanneformations@outlook.com

