

GÉRER LES AGRESSIONS VERBALES ET/OU PHYSIQUES (INTERNES OU EXTERNES)

PRÉREQUIS

Public exposé à ces risques dans le cadre de son activité professionnelle

PUBLIC

- Tout public
- Environ 10 participants

DURÉE

1 jour (7h)

OBJECTIFS :

- ◇ Préciser les différentes formes d'agressions, leurs importances et conséquences.
- ◇ Définir le stress et ses symptômes.
- ◇ Répondre aux différentes formes d'agression rencontrées en gérant ses émotions et en adoptant les bonnes attitudes.
- ◇ Utiliser les techniques et thérapies D'stress.

INTERVENANT

*Chef de brigade et instructeur
au sein de la Police Nationale*

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et méthodologiques.
- Exercices pratiques, tour de table, travaux de groupe, mises en situation.
- Remise d'un livret stagiaire.
- Validation des acquis, remise d'une attestation de fin de stage.

FORMULE

En intra et en Inter

PROGRAMME

Les agressions

- Fréquence et statistiques.
- Prédominances : professions à risques.
- Classification : escalade de la violence, les différents types d'agression.

Causes et circonstances

- Facteurs individuels et psychosociaux.
- Objets des conflits.

Tour de table : causes et descriptions des agressions vécues.

Le stress

- Définition.
- Causes fréquentes.
- Symptomatologie et conséquences.

La gestion des agressions

- Attitudes - réponses – comportements face aux différentes formes d'agression.
- Reconnaissance et moyens de prévention.
- Savoir évacuer les tensions : importance de la respiration.

Pratique : jeux de rôles (mise en situation agresseur/agressé).

Les thérapies D'Stress et l'hygiène de vie

Pratique : séance de relaxation.

Conclusion, tour de table

Points forts

- Pédagogie active et interactive.
- Alternance de théorie et pratique.
- Mise en pratique immédiate des acquis.
- Bilan personnalisé