

<b>100% présentiel</b>	<b>7 heures</b>	<b>Tarif : 350€/personne</b>
<b>Prérequis : aucun</b>	<b>Méthodes mobilisées : 25% théorique</b> (cours théoriques/diaporama/démonstrations) et <b>75% pratique</b> (réalisation d'exercices, mise en pratique de la théorie)	
<b>Public visé :</b> Professionnels des services de sécurité et tout autre personnel exposé à la violence et aux agressions		
<b>Méthodes d'évaluation :</b> auto-évaluation en début et en fin de formation/mises en situation/questionnaire de fin de formation	<b>Taux de satisfaction : 100%*</b> <b>Taux de recommandation : 100%*</b> <b>Taux de réussite : 100%*</b> (*nombre de stagiaires ayant réalisé la formation : 8 _ formation réalisée en 2023)	
<b>Modalités et délais d'accès :</b> Accès possible à la formation dans un délai de 15 à 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		
<b>Accessibilité :</b> 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.

## FICHE PRODUIT

### Préservation de l'intégrité physique

- **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 récives.

---

contactez-nous par mail à l'adresse suivante : [pierreterouanneformations@outlook.com](mailto:pierreterouanneformations@outlook.com)