
100% présentiel	3 heures	Tarif : 380€/personne
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 : 15 _ formation réalisée en 2024)	
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 :

- **Sensibiliser** aux principes fondamentaux de la self-défense.
- **Comprendre** l'importance de l'hygiène de vie dans la gestion du stress et des conflits.
- **Acquérir** des notions de base pour réagir efficacement face à une menace.

Plan de la formation :

- **Introduction à l'auto-défense :** Principes de base et cadre légal.
- **Hygiène de vie et gestion du stress :** Présentation des 5 piliers (Mieux bouger, mieux manger, mieux dormir, mieux respirer, mieux penser).
- **Réactions en cas d'agression :** Comportements à adopter, techniques élémentaires.

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