

Atelier : Boîte à outils et prévention ! Des clés pour mieux gérer... L'agressivité

MODALITES PRATIQUES

Formation réservée aux collectivités et établissements territoriaux

Modalités : Formation en présentiel

Public : Tout agent

Lieu : Centre de Gestion 22 – Eleusis 2 – PLERIN

Date(s) : Session 1 : 23 avril 2025

Session 2 : 4 juin 2025

Horaires : 9 h – 12 h 30 et 13 h 30 – 17 h

Durée : 1 journée
(7 heures)

*
Tarif : 176 € par participant
(Déjeuner compris)

Objectifs

Découvrir et expérimenter des outils, des techniques pour faire face à l'agressivité :

- ◆ Comprendre le mécanisme des émotions en situation difficile,
- ◆ Repérer les situations à risques liées à ses fonctions,
- ◆ S'approprier les techniques pour se préparer et (ré)agir en sécurité.

Prérequis

- ◆ Cette formation ne nécessite pas de prérequis

Moyens et méthodes pédagogiques

- ◆ Séquence en salle de formation équipée
- ◆ Apports théoriques et méthodologiques
- ◆ Démonstrations
- ◆ Applications pratiques des différentes techniques
- ◆ Dossiers pédagogiques remis aux stagiaires

Effectif maximum

- ◆ 12 participants

Profil de l'intervenant

- ◆ Formateur - Animateur sportif diplômé d'état

Modalités d'évaluation des acquis

- ◆ Evaluations des connaissances et/ou mises en pratique pendant la formation
- ◆ Auto-évaluation à l'issue

Suivi et évaluation de la formation

- ◆ Feuilles d'émargement
- ◆ Questionnaire de satisfaction
- ◆ Tour de table

Validation de la formation

- ◆ Attestation de présence
- ◆ Attestation de fin de formation

PROGRAMME

La gestion des émotions en situation difficile :

- Les émotions : c'est quoi, ça sert à quoi ?
- De l'agressivité à la violence,
- Repérer ses propres réactions face à l'agressivité,
- Identifier les situations à risques,
- Les outils pour se préparer, faire face, réguler.

La méditation :

- Les origines et les bienfaits,
- Les techniques de base pour s'apaiser et retrouver le calme.

Et au choix du groupe :

Les arts martiaux non violents :

- Les disciplines, leur philosophie et leurs vertus,
- Expérimenter des techniques simples et non violentes pour canaliser les énergies et se protéger.

Ou

Le Qi Gong :

- Les origines et les bienfaits,
- Expérimenter des mouvements simples.

Mises en pratique.

* Dans le cadre de l'opération «Santé & Bien-Être»

Cette action de formation est accessible sans contrepartie financière pour les adhérents au contrat groupe du CDG.

A noter : les repas des participants sont à la charge de leur collectivité ou de leur établissement.

INSCRIPTION

Adresser le bulletin d'inscription complété et signé au plus tard dans les deux jours précédant la formation.
Les inscriptions seront enregistrées dans l'ordre d'arrivée. Le bulletin d'inscription vaut bon de commande.

ACCESSIBILITE

Nous pouvons mettre en place des aménagements spécifiques pour faciliter l'accueil des agents en situation de handicap sur nos formations.
N'hésitez pas à contacter le service formation pour nous faire part de vos besoins.

CONTACTS

CENTRE DE GESTION 22
Eleusis 2 – 1 rue Pierre et Marie Curie
BP 417 – 22194 PLERIN CEDEX
02 96 58 64 00 / www.cdg22.fr
Service Formation
02 96 58 59 73 / formation@cdg22