takoforma

Programme de formation



Formation Gestion des conflits & self-défense

1 jour

Des sessions sont disponibles toute l'année. Contactez-nous.

Indépendant / particulier : 450 €
Entreprises : nous contacter

Cette formation est conçue pour offrir aux participants des outils efficaces pour désamorcer les situations tendues et bien réagir en cas de conflits ou d'agression. Alliant théorie et pratique, elle permet d'acquérir des compétences essentielles en communication, gestion émotionnelle et techniques de défense personnelle, indispensables en milieu professionnel ou personnel.

Objectifs

- Comprendre et gérer les conflits :
  - Identifier les causes et typologies des conflits en milieu professionnel ou personnel.
  - Maîtriser les techniques de communication non violente pour désamorcer les tensions.
  - Adopter des comportements bienveillants et empathiques face aux conflits.
- Renforcer la maîtrise émotionnelle :
  - Apprendre à rester calme et à gérer ses émotions dans des situations stressantes.
  - Développer la capacité à résoudre les conflits par la négociation et le compromis.

takoforma

Programme de formation



Formation Gestion des conflits & self-défense

1 jour

Des sessions sont disponibles toute l'année. Contactez-nous.

Indépendant / particulier : 450 €
Entreprises : nous contacter

- Apprendre les bases de la self-défense :
  - Assimiler les principes fondamentaux de la self-défense pour assurer sa sécurité.
  - Acquérir des techniques simples pour se dégager d'une agression physique.
  - S'entraîner à réagir efficacement face à des attaques verbales et physiques, tout en préservant son intégrité.

Public

Managers, collaborateurs, indépendants et particuliers.

Pré-requis

Aucun

Programme

Théorie

Introduction à la gestion des conflits

- Définition des conflits et typologies
- Identification des causes sous-jacentes des conflits

takoforma

Programme de formation



Formation Gestion des conflits & self-défense

1 jour

Des sessions sont disponibles toute l'année. Contactez-nous.

Indépendant / particulier : 450 €
Entreprises : nous contacter

Analyse et communication

- Identification des parties prenantes et des perceptions erronées
- Techniques de communication non violente
- Comment ouvrir un dialogue constructif

Comportements à adopter en situation de conflit

- Garder son calme et maîtriser ses émotions
- Utilisation d'un langage apaisant et bienveillant
- Éviter les phrases à ne pas dire
- Adopter un comportement empathique

Recherche de solutions

- Techniques de négociation
- Médiation et compromis
- Prévention des futurs conflits

Pratique

Introduction à la self-défense

- Les principes de base de la défense personnelle
- L'importance de la posture et de la conscience de soi

takoforma

Programme de formation



Formation Gestion des conflits & self-défense

1 jour

Des sessions sont disponibles toute l'année. Contactez-nous.

Indépendant / particulier : 450 €
Entreprises : nous contacter

Techniques de défense face à une agression verbale

- Réagir face à une agression verbale sans escalader le conflit
- Techniques de désescalade par la communication non violente

Techniques physiques de base

- Comment se dégager d'une prise
- Défense contre les attaques les plus courantes (saisie des poignets, étranglement, etc.)
- Utilisation de l'environnement pour se protéger

Mise en situation pratique

- Simulations de gestion de conflits et de self-défense
- Débriefing et retour d'expérience sur les situations vécues

Modalités d'inscription

Pour vous inscrire, contactez-nous dès maintenant :

Par email - inscription@nicorelax-formation.com
Par téléphone - **06 12 78 15 56**