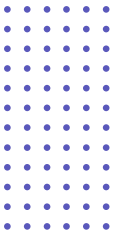


# CONFIANCE EN SOI : RÉPONDRE À UNE AGRESSION PHYSIQUE ET VERBALE



DURÉE :  
3H30



Proposé par :

**CENTRE HYPNOSE SUD ALSACE**

Animé par :

**PAUL GLASSER**

Praticien en Hypnose  
33 Années d'expérience en  
sports de combat

Intervenant en entreprises  
et  
milieu scolaire



# FORMATIONS SOFT SKILLS

## COMPÉTENCES VISÉES

A LA FIN DE L'ATELIER, LES PARTICIPANTS SERONT CAPABLES DE :

- Identifier, prévenir et anticiper les risques d'une agression.
- Reconnaître et utiliser le stress
- Utiliser des techniques simples, efficaces et non destructrices dans le but de se mettre en sécurité
- Dépasser les peurs qui peuvent empêcher d'agir
- Utiliser des principes de Communication Non Violente (CNV)
- Développer la répartie verbale
- Connaître ses propres limites pour mieux les défendre

## MÉTHODE ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- Apports théoriques
- Interactivité avec les participants
- Mise en situation pratiques réalistes
- Matériel de protection et de frappe
- Documents de synthèse sous forme de carte mentale
- Partage d'expériences

## SUIVI ADMINISTRATIF

- Feuille d'émargement
- Convention de formation professionnelle
- Questionnaire bilan de fin de formation
- Compte rendu du questionnaire transmis à l'organisateur à l'issue de l'intervention

## MOYENS MATÉRIELS NECESSAIRES

- Salle de réunion (intra ou inter, à définir),
- Paper board ou tableau

## ORGANISATEUR

### CENTRE HYPNOSE SUD ALSACE

Pôle de Santé de l'Île Napoléon  
134, rue de l'Île Napoléon  
68170 Rixheim

2, rue du marché  
68210 Dannemarie

☎ 07.83.48.05.49

✉ [hypnose.sudalsace@gmail.com](mailto:hypnose.sudalsace@gmail.com)

N° SIRET :  
**818 085 458 00011**

# PROGRAMME

## IDENTIFIER LES MECANISMES D'UNE AGRESSION

- Lecture du non verbal et postural
- Observer et prévenir les situation à risque d'agression
- Les typologies d'agresseurs

## NOS PEURS : LES RECONNAITRE ET LES DEPASSER

- Qu'est ce qu'une peur?
- Le stress : savoir le reconnaître et l'utiliser
- Connaissance de soi : les 7 émotions universelles
- Stratégie de dépassement des peurs : Le déconditionnement
- Réguler l'intensité des peurs : les sous modalités sensorielles et la modélisation symbolique

## MISES EN SITUATION PRATIQUES, AVEC MATÉRIEL

- Posture, stabilité et positionnement
- Déstabilisation et neutralisation d'un agresseur
- *Exemples* : saisies, étranglements, mises sous pression, gifles et coups de poing...

## SELF DÉFENSE MENTALE

- Communication Non Violente
- Gestion des conflits
- Proxémique

## CLÔTURE DE L'ATELIER

- Questions réponses
- Échanges d'expériences
- Bilan de fin d'atelier

## PUBLIC CONCERNÉ :

Tout Public à partir de  
14 ans

## DURÉE :

1/2 journée  
(3h30)

Groupe de  
4 à 10 participants

## TARIF :

**475 EUROS**  
(NON ASSUJETI À LA TVA)

## COLLABORATIONS :

