



# Formation : Prévention et gestion de la violence au travail / Self-défense

## PUBLIC CIBLE

Cette formation s'adresse à toute personne amenée à interagir avec le public dans des environnements à risque. Elle est particulièrement adaptée aux professionnels des secteurs tels que la réception, les guichets, le contact clientèle, ainsi qu'à ceux travaillant dans les milieux hospitaliers, sociaux ou administratifs (comme les offices AI, les perceptions fiscales et les poursuites).

## MODÈLE DE FORMATION

Est dispensée à des groupes, en présentiel sur le lieu de travail ou dans une salle de formation ad hoc.

## MÉTHODOLOGIE

Cette formation, combinant théorie et pratique, propose des techniques de défense personnelle simples et efficaces, adaptées à la réalité du terrain et directement applicables dans le cadre professionnel. Grâce à des exemples concrets et des exercices pratiques, les participants apprendront à gérer des situations de violence, tout en renforçant leur confiance en eux et leur sécurité au quotidien.

## Prévenir et gérer les agressions et la violence dans son milieu professionnel

Afin de répondre aux attentes des employés amenés à interagir avec le public dans des environnements à risque, l'agence Focus propose une formation adaptée aux différentes formes de violence en milieu professionnel, qu'il s'agisse d'agression verbale ou physique. L'objectif est de combiner la gestion des conflits, la préparation mentale, la communication de désescalade, la sécurité des personnes et la self-défense, notamment lorsque la situation se transforme en confrontation physique imminente.



Prévenez et gérez les agressions et la violence sur votre lieu de travail avec calme, efficacité et confiance. Notre formation vous enseigne les techniques essentielles pour désamorcer les conflits et protéger votre intégrité physique.

## Objectifs de la formation :

### • RÉGLEMENTATION

Comprendre le cadre légal relatif à la légitime défense

### • COMMUNICATION

Savoir engager un dialogue de désescalade pour apaiser les tensions

### • ANTICIPATION

Adopter les postures nécessaires pour assurer sa sécurité personnelle et identifier les signes avant-coureurs d'une attaque

### • RÉACTION ADAPTÉE ET PROPORTIONNÉE

Réagir de manière appropriée et proportionnée face à une agression ou à des menaces physiques

### • DÉFENSE

Apprendre des techniques de self-défense et de désengagement simples, efficaces et adaptées

### • DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Renforcer la confiance en soi et l'aisance dans la gestion de situations tendues

## FORMATEURS

Professionnels expérimentés et qualifiés, anciens policiers, instructeurs certifiés ISP en sécurité personnelle et formateurs d'adultes.

## POINTS FORTS

- Formateurs avec une grande expérience professionnelle
- Approche pragmatique, axée pratique et solutions concrètes.
- Techniques accessibles, faciles à comprendre et immédiatement applicables.

## DURÉE

240 minutes (2 x 120 minutes).

## SOLUTIONS SUR MESURE

Divisible en 2 modules différés, peut être adaptée aux besoins spécifiques du public ou du milieu professionnel.

## CONDITIONS ET COÛTS

La formation est dispensée dès 6 participants. CHF 250.- par participant, ou CHF 300.- par participant pour 2 modules différés.

## CONTINUITÉ

Consolidation pratique des techniques enseignées afin d'acquérir aisance et fluidité (programme sur demande, adapté au public et à ses besoins).

## À PROPOS

L'agence FOCUS est un centre de hautes compétences pluridisciplinaires basée à Fribourg, offrant des services d'investigation privée et de consulting en sécurité physique - sûreté pour les entreprises, administrations et institutions.

# La self-défense ne se limite pas à des techniques physiques, mais englobe aussi la gestion de soi, la prévention et la communication.

En appliquant ces principes dans un quotidien professionnel, les participants pourront non seulement améliorer leur sécurité, mais aussi favoriser un environnement de travail plus serein et respectueux.

Maîtrisez l'art de la communication de désescalade tout en étant prêt à intervenir physiquement si nécessaire. Une formation complète pour renforcer votre sécurité au travail grâce à des techniques éprouvées et adaptées.



## Thématiques traitées :

### Module 1 (120 minutes):

#### • GÉNÉRALITÉS

Objectifs, cadre légal et théorie de l'agression

#### • PRÉPARATION MENTALE

Autoréflexion, peurs, stress et douleur, état d'esprit et fondamentaux

#### • VIGILANCE

Anticiper, observer et analyser

#### • COMMUNICATION DE DÉSESCALADE

Principes, règles de base, conseils et exemples

### Module 2 (120 minutes):

#### • RÉACTIONS

Seuil de tolérance, proximité et danger, principes, moyens improvisés et points vitaux

#### • PRATIQUE

Postures, positions de défense, esquives et parades, techniques de désengagement

### DOMAINES DE COMPETENCES

- Enquêtes
- Renseignements
- Filatures
- Conseils
- Formations
- Audits

En savoir plus sur l'agence FOCUS :



# FOCUS

— Investigations & Consulting —

Avenue de Tivoli 3, Case postale 227

1701 Fribourg

+41 (0)26 566 71 72

info@investigations-consulting.ch

www.investigations-consulting.ch