



## GESTION DES CONFLITS ET SELF DEFENSE

**Objectifs :** Identifier et analyser les différentes perceptions d'un conflit afin de développer des stratégies pour prévenir efficacement les conflits.

Appliquer des techniques de gestion et de désescalade adaptées aux situations professionnelles en essayant conscience des réactions physiques et émotionnelles liées aux conflits. Maîtriser des techniques de self-défense adaptées au milieu professionnel tout en respectant le cadre juridique français.

**Durée :**  
14 heures

**Public & Pré-requis :**  
Aucun

**Modalité pédagogiques :**  
pédagogie active  
- Présentiel

**Modalité de suivi :**  
Attestation de fin de Formation.

**Profil formateur :**  
2 à 3 ans d'expérience mini dans le domaine. Et professionnels en poste dans le domaine enseigné

### 1 - Comprendre le conflit et sa subjectivité

- Définir le conflit
- La subjectivité dans le conflit
- Les types de conflits
- Études de cas pratiques

### 2 - Prévenir les conflits

- Identifier les signaux d'alerte
- Techniques de communication
- Anticiper les tensions
- Les comportements à adapter
- Exercices pratiques

### 3 - Gérer le conflit et ses impacts

- Les différentes techniques de gestion adaptées au milieu professionnel et/ ou privée
- Méthodes de désescalade.
- Les impacts du conflit sur le corps et l'esprit
- Réactions physiologiques au stress
- Gestion émotionnelle.
- Simulations pratiques.

### 4 - Techniques de self-défense et gestion de l'après-conflit

- Notions et techniques de self-défense adaptées au cadre professionnel et privé.
- Cadre juridique : la légitime défense et ses limites.
- L'impact du conflit et la gestion de l'après conflit Gérer l'après-conflit :