



Comment réagir face à l'agressivité

Fovahm – perfectionnement 2024, en partenariat avec Tatout

Dates : Jeudi 20 et vendredi 21 juin 2024, de 8h30 à 16h

Animation : Martial Robellaz et Daphné Jaquet-Chiffelle

Public cible : Tout public

Thème

Grâce à des apports théoriques et des mises en pratique, les participant·es apprennent à mieux connaître et faire évoluer leurs propres réactions face à l'agressivité et la violence. L'enseignement est interactif et fondamentalement personnalisé.

Contenu

- Gestion de l'agressivité
- Prévention de la violence
- Confiance en soi

Objectifs

- Comprendre l'impact de son langage corporel et verbal
- Comprendre les principaux éléments qui mènent à la sélection d'une cible
- En cas d'agression verbale, apprendre à adapter son langage, sa posture et son positionnement pour permettre une désescalade de la violence
- En cas d'agression physique, apprendre à se dégager afin de pouvoir continuer à poser des limites verbales et appeler à l'aide
- Tester ses capacités physiques de défense afin de renforcer la confiance et dépasser ses peurs lors de réactions agressives

Modalités

- Apport théorique
- Exercices et mises en pratique
- Expérimentation d'outils de prévention en petits groupes
- Expérimentation des outils physiques de défense