

## PROGRAMME

### Communication et compréhension de l'agressivité

- Historique et chiffres sur les phénomènes de violence
- Les bases de la communication
  - communication et émotions
- Principes de la communication non violente (CNV)
- Liens entre émotions, stress et agressivité
- Exercices pratiques progressifs de mise en situation
  - écoute active
  - reformulation
  - expression des besoins
  - recadrage
- Lecture du comportement et décryptage non verbal
- Mise en situation sur des cas d'agressivité verbale et comportementale

### Stratégies de gestion et protection

- Typologie de l'agressivité et profils d'agresseurs et de défenseurs
- Techniques de négociation et posture apaisante
- Repérage des signes avant-coureurs d'une agression physique
- Postures physiques défensives, distances de sécurité
- Préserver son intégrité physique et psychologique
- Gestes de protection simples
  - garde passive
  - techniques de dégagement
- Application de la légitime défense dans un cadre professionnel

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

### DATES

- 20 au 21 avril 2026
- 25 au 26 juin 2026
- 05 au 06 octobre 2026

### ESPACE DE FORMATION

Paris-Montparnasse

DURÉE  
2 jours

2050 € ht  
repas inclus

RÉF. AGRE

Risques  
psychosociaux

### OBJECTIF

Permettre aux participants d'identifier, de prévenir et de gérer efficacement les situations d'agressivité ou de violence en milieu professionnel, en mobilisant des outils de communication, d'analyse comportementale et de protection

### COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Identifier et comprendre les différents types d'agressivité pour adapter ses réactions
- Utiliser les outils de communication non violente (CNV) pour prévenir et désamorcer les conflits
- Gérer son stress et ses émotions en situation d'agressivité
- Adapter sa posture verbale et non verbale face à une personne agressive
- Appliquer des techniques de désescalades et de négociation
- Repérer les signes annonciateurs d'un passage à l'acte violent
- Adapter une posture sécurisante et utiliser des gestes simples de protection
- Maîtriser 3 principes simples et efficaces de self-defense

### PUBLIC CONCERNÉ

- Professionnels en contact avec du public ou exposés à des situations conflictuelles



## INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF



Formation animée par :  
**ANTONY VERBRUGGE**

- Master en psychologie
- Travail et consultations psycho-sociologiques - Paris XIII
- Ancien policier

«Formateur depuis plus de 8 ans, j'ai développé une pédagogie vivante, dynamique et bienveillante, issue de mon expérience dans des environnements à haut risque (police, sécurité, interventions sur la voie publique). J'alterne des apports théoriques clairs, des mises en situation proches de la réalité professionnelle des participants, des jeux de rôles, et des échanges d'expérience pour favoriser l'ancrage des compétences.

Le climat de confiance instauré dès le départ permet de libérer la parole, de travailler sur des cas concrets, et de faire émerger des prises de conscience sur les risques professionnels en lien avec l'agressivité et la violence.»

Antony VERBRUGGE

Pré-requis : Etre confronté à des situations potentielles de tensions ou d'agressivité dans son environnement

## LES + DE VOTRE FORMATION



### VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique assure un suivi individuel de l'apprenant. Elle vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions post-formation et le lien avec le formateur.



### VOTRE FORMATION

Cette formation allie expertise de terrain, approche pédagogique interactive et outils concrets immédiatement applicables dans votre environnement professionnel.



### VOTRE ESPACE STAGIAIRE EN LIGNE

Vous bénéficiez d'un espace stagiaire en ligne qui vous permet de retrouver l'ensemble de vos documents administratifs (convocation, attestation de stage) ainsi que les différentes ressources associées à votre stage. Votre espace stagiaire en ligne vous permet également de poser toutes vos questions ou de laisser vos commentaires. Il est accessible **15 jours** avant la date de début de votre stage.

#### Connexion

Connectez-vous à votre espace personnel

Email

Mot de passe

Valider

Cliquez pour vous connecter :

- Recevez vos convocations et attestations
- Consultez des ressources complémentaires
- Posez vos questions
- Suivez l'actualité C3S
- Accédez à la plateforme E-learning C3S



## HORAIRES

Le premier jour de formation commence à 9h30, les jours suivants à 9h00.  
Les formations se terminent à 17h10.



## ACCESSIBILITÉ

Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

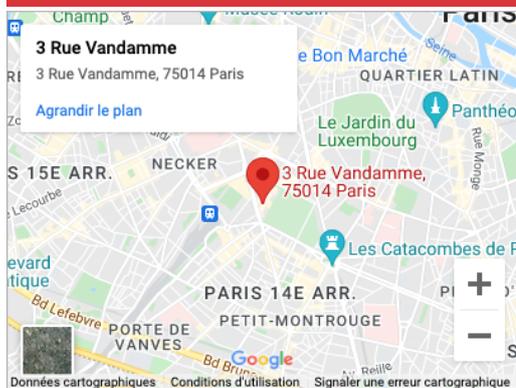
Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

Un accès pour personne à mobilité réduite est prévue dans chaque établissement. Un ascenseur permet d'accéder à nos salles de formation parisiennes situées au 1er étage du bâtiment. Un accès s'effectue de plain pied pour les salles de formation du Mans.



## PLANS D'ACCES

### 3 rue Vandamme 75014 PARIS-MONTPARNASSE



### 38 rue Arnold Dolmetsch 72000 LE MANS



**Votre contact**  
Anne-Françoise ALLAIN  
02 43 23 09 23 - [formation@c3s.fr](mailto:formation@c3s.fr)

[www.c3s.fr](http://www.c3s.fr)