



CREFAD Auvergne
Locaux inter-associatifs de l'Estran
65bd Cote Blatin 63000 Clermont-Ferrand
secretariat@crefadauvergne.org
04 73 31 50 45

Auto-défense verbale

Pourquoi cette formation :

Il n'est pas toujours aisé de réagir correctement ou de poser et maintenir calmement et fermement ses limites face à des insultes ou des situations humiliantes. L'autodéfense verbale est un ensemble d'outils qui permettent de savoir maintenir ses limites avec calme, confiance et fermeté.

Nous vous proposons d'apprendre à vous défendre face à des violences ou des agressions, tout en vous (re)donnant de la confiance et de la force !

Objectifs pédagogiques :

- Nous exprimer avec Clarté, Fermeté, Assurance
- Renforcer notre Estime de soi, notre Confiance en soi, notre Assertivité
- Prévenir, Désamorcer ou Stopper une agression (Verbale, Comportementale, Physique)
- Garder notre Calme et faire respecter nos Limites
- Développer notre Sens de la Répartie

Contenus :

- Identifier les différents types d'agressions verbales
- Identifier les émotions provoquées par les agressions verbales
- Apprendre à poser ses limites
- Créer des Ripostes verbales adéquates

Méthodes pédagogiques et méthodes d'évaluation :

Méthodes issues de la formation pour adultes et de l'éducation populaire mêlant

- Nombreuses mises en pratique pour transposer les apports théoriques et méthodologiques
- Mises en situation
- Approche active et participative avec travaux de groupe et jeux de rôle

Évaluation par le formateur de la progression pédagogique du participant, tout au long de la formation : QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Test de positionnement complété par le participant avant et après la formation pour mesurer son évolution et valider les compétences acquises

Préalables requis : aucun

Public : tous et toutes

Formateur·rice·s : Chabrol Tiphaine

Durée / planning : 14heures (deux jours). Les 2 et 3 juillet

Coût : 630 (45€/heure)

Le coût affiché ne doit pas être un frein à la participation ! Si vous ne connaissez pas vos possibilités de prise en charge ou si vous n'en avez pas, contactez-nous.

Document délivré en fin de formation :

En fin de formation, une co-évaluation des acquis sera réalisée et une attestation de participation sera délivrée.

Lieu : l'Échappée Belle, 65 bd cote Blatin, 63000 Clermont-Ferrand

A priori, nos salles de formation sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En cas de besoins spécifiques et/ou de questions, vous pouvez nous contacter.

Pour s'inscrire :

En écrivant à : secretariat@crefadauvergne.org

En appelant le : 04 73 31 50 45

Ou en passant dans les locaux du CREFAD Auvergne (L'Échappée Belle - 65 Boulevard Côte Blatin - 63000 Clermont-Ferrand)

Retrouvez toutes nos formations en ligne sur notre site internet : www.crefadauvergne.org