



Catalogue de formation

Sécurité incendie · Secourisme · Prévention & hygiène · Risques majeurs & situations sensibles

Édition 2026

Ce que vous trouverez dans ce catalogue

01	Sécurité incendie	03
	Manipulation des moyens de lutte contre l'incendie	04
	Équipier de première intervention	05
	Équipier de seconde intervention	06
	Équipier d'évacuation	07
	Exploitation du système de sécurité incendie	08
	Agent de service sécurité incendie et d'assistance à personnes	09
	Chef d'équipe de service sécurité incendie et d'assistance à personnes	10
	Chef de service de sécurité incendie et d'assistance à personnes	11
	Habilitation électrique	12
02	Secourisme	13
	Premiers secours citoyens	14
	Sauveteur secouriste du travail — Formation initiale	15
	Sauveteur secouriste du travail — Maintien et actualisation des compétences	16
03	Prévention & hygiène	17
	Prévention des risques liés à l'activité physique — IBC	18
	Prévention des risques liés à l'activité physique — Secteur sanitaire et médico-social	19
	Hygiène alimentaire	20
04	Risques majeurs & situations sensibles	21
	Prévention — Gestion des risques majeurs	22
	Médiation, résolution de conflits et initiation à la self-défense	23

ACCESSIBILITÉ ET HANDICAP

PS Formation accueille et accompagne les personnes en situation de handicap : adaptation possible des supports, du rythme et des modalités d'évaluation selon les besoins.

Contact : l.jominy@pole-securite.fr – 06 96 04 97 63



Sécurité incendie

Du geste de base avec l'extincteur jusqu'au pilotage d'un service de sécurité incendie en ERP et IGH : un parcours complet, du premier réflexe à l'expertise SSIAP.

- › Manipulation des moyens de lutte contre l'incendie
- › Équipier de première intervention
- › Équipier de seconde intervention
- › Équipier d'évacuation
- › Exploitation du système de sécurité incendie
- › Agent de service sécurité incendie et d'assistance à personnes
- › Chef d'équipe de service sécurité incendie et d'assistance à personnes
- › Chef de service de sécurité incendie et d'assistance à personnes
- › Habilitation électrique

Manipulation des moyens de lutte contre l'incendie

Les bons réflexes face à un départ de feu

MANIP

🎯 Objectifs de la formation

- Utiliser les dispositifs de lutte contre l'incendie adaptés à chaque situation
- Réagir efficacement face à un début d'incendie
- Comprendre les mécanismes du feu

📋 Contenu de la formation

Partie théorique

Triangle du feu, classes de feu (A, B, C, D, F), modes de propagation, causes d'incendie en milieu professionnel, moyens de prévention, types d'extincteurs (eau pulvérisée, poudre, CO₂), rôles lors de l'alarme et de l'évacuation.

Partie pratique

Démonstration du fonctionnement des extincteurs, manipulation individuelle sur feux réels (bac à feu écologique), mise en situation face à un départ de feu.



PUBLIC CONCERNÉ
Responsables de sécurité, salariés, particuliers



PRÉREQUIS
Aucun



DURÉE
4 heures



EFFECTIF
10 stagiaires maximum



TARIF
À partir de 95 € / stagiaire



LIEU
Locaux de PS Formation

Méthode pédagogique

Formation théorique avec cours et cas concrets, épreuve pratique.

Évaluation & validation

Questionnaire d'évaluation en fin de formation ; avis d'habilitation remis à l'employeur ; attestation de fin de formation remise au stagiaire.

Équipier de première intervention

Devenir acteur de la sécurité incendie de son établissement

EPI

🎯 Objectifs de la formation

- Utiliser les moyens d'extinction adaptés à chaque situation
- Superviser et organiser l'évacuation des personnes et du public
- Maîtriser le plan d'évacuation, la signalétique, le balisage et les consignes
- Accueillir et guider les services de secours

📋 Contenu de la formation

Partie théorique

Connaissance de l'établissement et de ses risques, procédures incendie (alarme, intervention, évacuation), équipements de lutte contre l'incendie, mesures de sécurité relatives aux travaux à chaud.

Partie pratique

Exercices d'extinction sur incendies réels, simulations d'intervention et d'évacuation, utilisation des équipements spécifiques de l'entreprise.



PUBLIC CONCERNÉ
Tout salarié, particulier



PRÉREQUIS
Aucun



DURÉE
7 heures (1 jour)



EFFECTIF
10 stagiaires maximum



TARIF
À partir de 138,2 € / stagiaire



LIEU
Locaux de PS Formation

Méthode pédagogique

Formation théorique avec cours et exemples concrets, épreuve pratique.

Évaluation & validation

Évaluation sur cas concret ; attestation de fin de formation remise au stagiaire. Sessions programmées chaque semaine selon un planning mensuel.

Équipier de seconde intervention

Renforcer la réponse incendie en attendant les secours

ESI

🎯 Objectifs de la formation

- Utiliser les équipements d'extinction en fonction du contexte
- Renforcer les compétences acquises en équipier de première intervention
- Mettre en place les mesures de secours en attendant l'arrivée des secours externes

📋 Contenu de la formation

Tronc commun

Connaissance de l'établissement et de ses risques, procédures et équipements de lutte contre l'incendie, exercices d'extinction et simulations d'évacuation.

Partie spécifique ESI

Équipements de protection individuelle, dispositifs de protection dédiés aux ESI, exercices d'extinction en conditions réelles selon les classes de feu, intervention coordonnée en équipe.



PUBLIC CONCERNÉ

Équipiers de première intervention, salariés, particuliers



PRÉREQUIS

Certificat médical d'aptitude au port d'appareil respiratoire isolant (ARI)



DURÉE

14 heures minimum (2 jours minimum)



EFFECTIF

10 stagiaires maximum



TARIF

À partir de 125 € / stagiaire



LIEU

Locaux de PS Formation

Méthode pédagogique

Formation théorique avec cours et cas concrets, épreuve pratique.

Évaluation & validation

Questionnaire d'évaluation en fin de formation ; avis d'habilitation remis à l'employeur pour la délivrance du titre ; attestation de fin de formation remise au stagiaire.



Équipier d'évacuation

Superviser et coordonner l'évacuation en toute sécurité

EVAC

■ Objectifs de la formation

- Superviser et coordonner l'évacuation des individus et/ou du public.
- Maîtriser le plan d'évacuation de l'établissement, les signalétiques, le balisage, les plans et les consignes.
- Avoir une connaissance des procédures à suivre en cas d'évacuation.
- Accueillir et guider les services de secours.

■ Contenu de la formation

1 — 1ère phase

Visite d'analyse de l'établissement ; rapport d'analyse.

2 — 2ème phase — Partie théorique

Techniques générales d'évacuation ; consignes d'urgence spécifiques à l'établissement ; fonctions et responsabilités des guides-files et des serres-files ; identification des itinéraires, points de rassemblement, signalisation, balisage, plans et consignes ; procédures d'alerte et d'alarme ; coordination de l'accueil des services de secours.

3 — Partie pratique

Exercice pratique d'évacuation.

PUBLIC CONCERNÉ

Chargé d'évacuation, responsable de sécurité, salariés, particuliers

PRÉREQUIS

Aucun

DURÉE

3 heures

EFFECTIF

5 à 12 stagiaires maximum

TARIF

À partir de 75 € / stagiaire

LIEU

Locaux de PS Formation

Méthode pédagogique

Formation théorique avec cours et exemple de cas concret ; exercice pratique sur site 6 mois après la formation.

Évaluation & validation

Questionnaire d'évaluation en fin de formation ; avis d'habilitation remis à l'employeur pour la délivrance du titre ; attestation de fin de formation remise au stagiaire.

Exploitation du système de sécurité incendie

Piloter le SSI en toute situation

ESSI

🎯 Objectifs de la formation

- Opérer le système de sécurité incendie (SSI) conformément aux procédures en cas d'alarme
- Effectuer les réarmements nécessaires

📋 Contenu de la formation

Partie théorique

Normes réglementaires du SSI, fonctionnement et protocoles opérationnels, lecture des informations de détection incendie, utilisation du tableau de signalisation, adaptation de la stratégie d'évacuation selon la configuration du SSI.

Partie pratique

Exercices pratiques de déclenchement (alarme incendie, alarme intrusion, etc.).



PUBLIC CONCERNÉ
Tout public



PRÉREQUIS
Aucun



DURÉE
4 heures



EFFECTIF
5 à 10 stagiaires



TARIF
À partir de 125 € / stagiaire



LIEU
Locaux de PS Formation

Méthode pédagogique

Formation théorique avec cours et cas concrets, épreuve pratique.

Évaluation & validation

Évaluation sur cas concret ; attestation de fin de formation remise au stagiaire.

Agent de service sécurité incendie et d'assistance à personnes

Le premier niveau de la sécurité incendie en ERP et IGH

SSIAP 1

Certification enregistrée au Répertoire Spécifique — RS5641 (France Compétences)

🎯 Objectifs de la formation

- Garantir la sécurité des personnes et des biens en ERP et IGH
- Maîtriser les premiers gestes en cas de début d'incendie
- Connaître les techniques d'évacuation du public
- Alerter et accueillir les services de secours, assister les personnes en urgence

📖 Contenu de la formation

5 modules de formation

Le feu et ses conséquences — Sécurité incendie — Installations techniques — Rôles et missions des agents de sécurité incendie — Concrétisation des acquis.



PUBLIC CONCERNÉ
Salariés, particuliers



PRÉREQUIS
Attestation de secourisme en cours de validité, aptitude médicale



DURÉE
67 heures face à face pédagogique (2 semaines)



EFFECTIF
10 stagiaires maximum



TARIF
1 550 € / stagiaire



LIEU
Locaux de PS Formation

Méthode pédagogique

Formation théorique avec cours et cas concrets, évaluation sur cas concret.

Évaluation & validation

Épreuve écrite QCM de 30 questions (30 min) ; épreuve pratique (15 min par stagiaire).

Chef d'équipe de service sécurité incendie et d'assistance à personnes

Encadrer et diriger l'équipe de sécurité incendie

SSIAP 2

Certification enregistrée au Répertoire Spécifique — RS5642 (France Compétences)

🎯 Objectifs de la formation

- Superviser et former l'équipe de sécurité incendie
- Instruire le personnel de l'établissement sur les mesures de sécurité incendie
- Diriger les opérations de sécurité en cas de sinistre
- Superviser la maintenance des équipements de secours

📋 Contenu de la formation

4 modules de formation

Rôle et missions du chef d'équipe — Manipulation des systèmes de sécurité incendie — Hygiène et sécurité du travail en matière de sécurité incendie — Chef du poste central de sécurité en situation de crise.



PUBLIC CONCERNÉ
Salariés, particuliers



PRÉREQUIS
Diplôme SSIAP 1 ou 1 an d'expérience comme agent de sécurité en ERP/IGH, attestation de secourisme en cours de validité, aptitude médicale



DURÉE
70 heures face à face pédagogique (2 semaines)



EFFECTIF
10 stagiaires maximum



TARIF
1 795 € / stagiaire



LIEU
Locaux de PS Formation

Méthode pédagogique

Formation théorique avec cours et cas concrets, évaluation sur cas concret.

Évaluation & validation

Épreuve écrite QCM de 20 questions (30 min) ; épreuve orale, animation d'une séquence pédagogique (15 min) ; épreuve pratique, gestion du PC en situation de crise (20 min par stagiaire).

Chef de service de sécurité incendie et d'assistance à personnes

Piloter la sécurité incendie à l'échelle du service

SSIAP 3

Certification enregistrée au Répertoire Spécifique — RS5643 (France Compétences)

🎯 Objectifs de la formation

- Assurer la prévention incendie théorique et pratique en ERP et IGH
- Superviser une équipe d'agents de sécurité incendie et gérer un service de sécurité
- Contribuer à l'évaluation des risques au quotidien et pendant les travaux
- Assurer la conformité avec la commission de sécurité

📋 Contenu de la formation

8 modules de formation

Le feu et ses conséquences — La sécurité incendie et les bâtiments — La réglementation incendie — Gestion des risques — Conseil au chef d'établissement — Correspondant des commissions de sécurité — Management de l'équipe de sécurité incendie — Budget du service de sécurité.



PUBLIC CONCERNÉ
Salariés, particuliers



PRÉREQUIS
Diplôme de niveau 4 ou 3 ans d'expérience en tant que SSIAP 2, attestation de secourisme en cours de validité, aptitude médicale



DURÉE
216 heures de formation + 14 heures d'examen blanc



EFFECTIF
10 stagiaires maximum



TARIF
4 250 € / stagiaire



LIEU
Locaux de PS Formation

Méthode pédagogique

Formation théorique avec cours et cas concrets.

Évaluation & validation

Épreuve écrite QCM de 40 questions (1 h) ; épreuve écrite, rapport sur les plans d'un ERP de 1ère catégorie (3 h) ; épreuve orale devant jury (15 min par stagiaire).

Habilitation électrique

H0B0-BE Manœuvre — Travailler en sécurité près des installations électriques

H0B0-BE

■ Objectifs de la formation

- Réaliser en toute sécurité des opérations de manœuvre électrique dans le respect des normes en vigueur.
- Identifier les risques électriques et utiliser correctement les équipements de protection individuelle.
- Appliquer les procédures de travail appropriées et communiquer efficacement avec son équipe.
- Prendre des décisions judicieuses pour prévenir les accidents électriques sur le lieu de travail.

■ Contenu de la formation

H0B0 — Travaux sous tension

1 — Introduction et fondamentaux

Présentation des normes et réglementations en vigueur ; rappels des risques électriques ; présentation des équipements de protection individuelle (EPI) ; analyse des accidents électriques et retours d'expérience.

2 — Pratique et applications

Étude de cas sur les travaux sous tension ; utilisation des procédures H0B0 ; mise en œuvre des mesures de prévention.

BE Manœuvre — Basse tension

3 — Principe de base

Rappels sur les grandeurs électriques ; habilitations électriques et responsabilités ; consignations électriques.

4 — Pratique et applications

Réalisation d'opérations simples sur les installations électriques BT.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout salarié

PRÉREQUIS

Aucun

DURÉE

14 heures (2 jours)

EFFECTIF

6 à 12 participants

TARIF

À partir de 245 € / stagiaire

LIEU

Locaux de PS Formation

Méthode pédagogique

Alternance de séquences théoriques et d'études de cas pratiques, pratique sur tableau électrique de formation, vidéoprojecteur pour la diffusion des cours.

Évaluation & validation

Questionnaire d'évaluation en fin de formation ; avis d'habilitation remis à l'employeur pour la délivrance du titre, au regard du contrôle des connaissances du stagiaire.



Secourisme

Former les citoyens et les salariés aux gestes qui sauvent, de l'initiation grand public au maintien des compétences en entreprise.

› Premiers secours citoyens

› Sauveteur secouriste du travail — Formation initiale

› Sauveteur secouriste du travail — Maintien et actualisation des compétences

Premiers secours citoyens

Les bons réflexes face à un accident de la vie courante

PSC

🎯 Objectifs de la formation

- Former aux gestes de premiers secours
- Adopter les comportements adéquats face à un accident de la vie courante ou une situation d'urgence

📋 Contenu de la formation

Contenu de la formation

Protection — Alerte — Malaises — Plaies — Brûlures — Traumatismes — Hémorragies — Obstruction des voies aériennes — Perte de connaissance — Arrêt cardiaque — Alerte aux populations.

👥	PUBLIC CONCERNÉ Tout public, dès 10 ans
☑	PRÉREQUIS Aucun
🕒	DURÉE 7 heures (1 jour)
👥	EFFECTIF 12 stagiaires maximum
€	TARIF 68 € / stagiaire
📍	LIEU Locaux de PS Formation

Méthode pédagogique

Exposés théoriques, vidéos pédagogiques, démonstrations par l'instructeur, exercices pratiques individuels et en groupe, mises en situation réelles ou simulées.

Évaluation & validation

Exercices pratiques, mises en situation et test de connaissances théoriques en fin de session. Attestation PSC1 valable 2 ans.

Sauveteur secouriste du travail — Formation initiale

Porter secours et prévenir les risques dans l'entreprise

SST

🎯 Objectifs de la formation

- Acquérir les gestes de premiers secours dans le cadre du travail
- Savoir protéger, examiner, alerter et secourir

📋 Contenu de la formation

Domaine 1 — Intervenir face à un accident du travail

Rôle du SST dans l'entreprise, protection, examen de la victime, alerte, secours à la victime.

Domaine 2 — Prévenir les risques professionnels

Rôle du SST dans la prévention, identification des risques professionnels, participation à des actions de prévention.

 **PUBLIC CONCERNÉ**
Salariés, particuliers

 **PRÉREQUIS**
Aucun

 **DURÉE**
14 heures (2 jours)

 **EFFECTIF**
10 stagiaires maximum

 **TARIF**
À partir de 171,5 € / stagiaire

 **LIEU**
Locaux de PS Formation

Méthode pédagogique

Formation théorique avec cours et cas concrets.

Évaluation & validation

Épreuve pratique, évaluation sur cas concret.

Sauveteur secouriste du travail — Maintenance et actualisation des compétences

Rester à jour dans son rôle de sauveteur secouriste

MAC SST

🎯 Objectifs de la formation

- Maintenir et renforcer les compétences de sauveteur secouriste du travail
- S'informer des nouvelles dispositions réglementaires liées aux risques de l'entreprise

📋 Contenu de la formation

Contenu de la formation

Rappel du rôle du SST, actualisation de la prévention des risques professionnels, évaluation des situations dangereuses, révision des gestes de premiers secours, exercices sur cas concrets, mise à jour réglementaire.



PUBLIC CONCERNÉ

Salariés SST depuis un an minimum, dont le dernier maintien date de moins de 24 mois



PRÉREQUIS

Être titulaire du certificat SST



DURÉE

7 heures (1 jour)



EFFECTIF

10 stagiaires maximum



TARIF

À partir de 134,5 € / stagiaire



LIEU

Locaux de PS Formation

Méthode pédagogique

Formation théorique avec cours et cas concrets.

Évaluation & validation

Épreuve pratique, évaluation sur cas concret.



Prévention & hygiène

Réduire les risques du quotidien professionnel : activité physique en industrie, BTP, commerce et bureaux, secteur sanitaire et médico-social, hygiène alimentaire en cuisine.

-
- › **Prévention des risques liés à l'activité physique — IBC (Industrie, BTP, Commerce)**

 - › **Prévention des risques liés à l'activité physique — Secteur sanitaire et médico-social**

 - › **Hygiène alimentaire**

Prévention des risques liés à l'activité physique — IBC

Industrie, BTP, Commerce et activités de bureau

PRAP IBC

■ Objectifs de la formation

- Comprendre, prévenir et réduire les risques liés aux activités physiques dans son environnement professionnel.
- Adopter des postures et des gestes adaptés pour protéger sa santé et celle de ses collègues.
- Contribuer à l'amélioration des conditions de travail.

■ Contenu de la formation

1 — Se situer comme acteur de la prévention

Comprendre l'intérêt de la prévention ; connaître les risques de son métier.

2 — Observer et analyser sa situation de travail

Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique ; observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé.

3 — Participer à la maîtrise du risque

Proposer des améliorations, faire remonter l'information, respecter les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public, salarié d'entreprise ou indépendant

PRÉREQUIS

Aucun

DURÉE

14 heures (2 jours)

EFFECTIF

10 stagiaires maximum

TARIF

À partir de 232 € / stagiaire

LIEU

Locaux de PS Formation

Méthode pédagogique

Apport de connaissances et mise en situation pratique.

Évaluation & validation

Épreuve certificative ; certificat acteur PRAP valable 2 ans sous réserve de réussite aux épreuves certificatives.

Prévention des risques liés à l'activité physique — Secteur sanitaire et médico-social

Prévenir les risques physiques, accompagner en toute sécurité

PRAP 2S ALM

🎯 Objectifs de la formation

- Contribuer à la suppression ou à la réduction des risques liés à l'activité physique
- Proposer des améliorations techniques, organisationnelles et humaines
- Accompagner la mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi

📋 Contenu de la formation

1 — Se situer comme acteur de la prévention

Comprendre l'intérêt de la prévention, connaître les risques de son métier.

2 — Observer et analyser sa situation de travail

S'appuyer sur le fonctionnement du corps humain pour identifier les atteintes à la santé possibles.

3 — Participer à la maîtrise du risque

Proposer des améliorations, faire remonter l'information, respecter les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

4 — Accompagner la mobilité de la personne aidée

Analyser la situation d'accompagnement, séquencer les déplacements naturels, utiliser les aides techniques adaptées.



PUBLIC CONCERNÉ

Tout public



PRÉREQUIS

Aucun



DURÉE

28 heures — 4 jours non consécutifs, dont 14 h consacrées à l'ALM



EFFECTIF

10 stagiaires maximum



TARIF

À partir de 292 € / stagiaire



LIEU

Locaux de PS Formation

Méthode pédagogique

Apport de connaissances et mise en situation pratique.

Évaluation & validation

QCM de validation des acquis, validation pratique des mises en situation. Formation non certifiante, attestation de fin de formation remise au stagiaire.



Nos indicateurs de résultats (satisfaction, nombre de stagiaires) sont mis à jour chaque semestre et disponibles sur www.polesecurite.com

Hygiène alimentaire

Maîtriser l'hygiène alimentaire au quotidien

HACCP

Objectifs de la formation

- Analyser l'environnement professionnel selon la méthode HACCP
- Analyser les risques, notamment microbiologiques, dans l'alimentation en collectivité
- Aider le personnel de cuisine à progresser dans ses pratiques professionnelles
- Adapter en continu les bonnes pratiques de sécurité alimentaire

Contenu de la formation

1 — Aliments et risques pour le consommateur

Notions de danger et de risque, fondamentaux de la réglementation, programme de maîtrise sanitaire.

2 — Réglementation en restauration commerciale

Responsabilités des opérateurs, obligations de résultat, plan de maîtrise sanitaire, autocontrôles.

3 — Risques liés à une déficience d'hygiène

Dangers physiques, chimiques et biologiques, toxi-infections alimentaires, risques de sanction et d'image.

4 — Mise en œuvre des principes d'hygiène

Guide de bonnes pratiques d'hygiène (GBPH), production et stockage des aliments, mesures de prévention.



PUBLIC CONCERNÉ
Personnel de cuisine



PRÉREQUIS
Aucun



DURÉE
14 heures (2 jours)



EFFECTIF
6 à 10 participants



TARIF
À partir de 240 € / stagiaire



LIEU
Locaux de PS Formation

Méthode pédagogique

Diaporama, exercices pratiques, mise en situation, jeux de rôle.

Évaluation & validation

QCM de validation des acquis, validation pratique des mises en situation. Formation non certifiante, attestation de fin de formation remise au stagiaire.



Nos indicateurs de résultats (satisfaction, nombre de stagiaires) sont mis à jour chaque semestre et disponibles sur www.polesecurite.com



Risques majeurs & situations sensibles

Anticiper les crises collectives et désamorcer les tensions humaines : plans d'évacuation face aux risques naturels et industriels, prévention et gestion des conflits en situation professionnelle.

› **Prévention — Gestion des risques majeurs**

› **Médiation, résolution de conflits et initiation à la self-défense**

Prévention — Gestion des risques majeurs

Anticiper, alerter et évacuer face aux risques naturels et industriels

RISQUES MAJEURS

■ Objectifs de la formation

- Protéger et alerter en cas de risques naturels majeurs (cyclone, séisme, inondation, tsunami...) et/ou industriels.
- Connaître les règles de mise en sécurité des personnes lors d'une évacuation en formant des chargés d'évacuation, guides-files et serres-files.
- Mettre en place un plan d'évacuation efficace.

■ Contenu de la formation

1 — Les risques majeurs et industriels

Inventaire des risques générés par chacun des sinistres ; réglementation industrielle ; plans « Opération interne » et « Particuliers d'Intervention ».

2 — Les risques naturels

Différents niveaux de vigilance (carte de vigilance) ; plans de prévention (PPRN, plan d'occupation des sols, DICRIM) ; réglementation et documents obligatoires liés à la construction des bâtiments.

3 — La prévention et l'évacuation

Moyens à mettre en œuvre pour se protéger des dangers (avant, pendant, après) ; consignes générales et spécifiques, organisation des secours ; balisage et signalisation liée à l'évacuation ; rôle des responsables d'évacuation, guides et serre-files ; points de rassemblement ; techniques d'évacuation et moyens de sauvegarde des personnes et des biens.

PUBLIC CONCERNÉ

Salariés du secteur privé ou public

PRÉREQUIS

Aucun

DURÉE

4 heures

EFFECTIF

7 à 12 stagiaires maximum

TARIF

Tarif de groupe : 650 €

LIEU

Locaux de PS Formation

Méthode pédagogique

Formation théorique avec cours et exemple de cas concret ; mise en pratique.

Évaluation & validation

Une attestation de fin de formation est remise au stagiaire.

Médiation, résolution de conflits et initiation à la self-défense

Désamorcer les tensions, se protéger sans agressivité

MÉDIATION

■ Objectifs de la formation

- Identifier les sources et les mécanismes des conflits interpersonnels.
- Adopter une posture de médiateur favorisant le dialogue et la recherche de solutions.
- Utiliser les techniques de communication assertive et de régulation émotionnelle.
- Appliquer des stratégies de prévention et de désescalade de la violence.
- Mettre en pratique des techniques simples de self-défense pour se protéger sans agressivité.

■ Contenu de la formation

1 — Médiation et résolution de conflits (21h)

Comprendre les causes et mécanismes des conflits ; identifier les postures et rôles dans une situation conflictuelle ; styles de communication et gestion des émotions ; outils de médiation et d'écoute active ; techniques de communication non violente (CNV) ; exercices de négociation et jeux de rôle ; études de cas.

2 — Initiation à la self-défense (8h)

Prévention et gestion du stress en situation de tension ; défense verbale : savoir poser ses limites sans violence ; principes de désescalade ; techniques simples de libération, d'évitement et de protection ; scénarios pratiques adaptés au contexte professionnel.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public, salarié en contact avec du public

PRÉREQUIS

Aucun

DURÉE

29h — 3j + 2 demi-journées

EFFECTIF

5 à 12 stagiaires maximum

TARIF

1 200 € / stagiaire

LIEU

Locaux de PS Formation

Méthode pédagogique

Apports théoriques illustrés par des exemples concrets, mises en situation, exercices pratiques, débriefing collectif et analyse réflexive.

Évaluation & validation

Évaluation continue tout au long de la formation (mises en situation, quiz, auto-évaluation) ; attestation de formation délivrée à l'issue du parcours.



Construisons ensemble votre parcours de formation

Nos équipes vous accompagnent dans le choix et l'organisation de vos formations réglementaires, en Martinique, en Guadeloupe et en Guyane.

 12 Boulevard Edouard Pidery - Lot Saint Christophe,
97231 Le Robert

 05 96 67 59 55

 www.polesecurite.com

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : un accompagnement spécifique peut être engagé pour faciliter votre parcours. Contactez le référent du centre de formation.