



Sandrine JOURDAIN,  
Formatrice et coach



Philippe JOURDAIN,  
Coach sportif Diplômé  
Expert défense personnelle

## DEVIS ET INSCRIPTIONS

- ✉ jourdaincoachingetformation@gmail.com
- 💻 www.coaching-et-formation17.com
- 📍 3 rue de l'écourt 17230 VILLEDOUX
- 📞 06 09 84 00 20

Référent Pédagogique / Qualité / Handicap :  
Sandrine JOURDAIN

## PUBLIC

Toute personne qui cherche à développer sa sécurité au travail.

## PRÉREQUIS

Aucun

## ACCESSIBILITÉ PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP

Nous étudions l'ensemble des adaptations nécessaires, qu'elles soient liées à un handicap reconnu ou non.

Contacter le référent handicap

## MODALITÉS/DÉLAIS ACCÈS

En présentiel, 3 jours

3 x 7 heures soit 21 heures de formation

3 à 12 participants

En Intra et Inter entreprises et en individuel

1 formation réalisée minimum /an

Inscriptions par mail, acceptées jusqu'à 15 jours avant le début de la formation

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exposés, Diaporama, Vidéos, Brain storming, travail en sous-groupes, travail de réflexion personnel, exercices physiques, mises en situation, support de formation

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation pédagogique progressive, recueil des attentes et des besoins à l'inscription, tests de positionnement avant et après la formation, évaluation des acquis par QCM

## MODALITÉS DE SANCTION

Remise d'un certificat de réalisation

## FINANCEMENTS

- Individuel
- Autres / OPCO / Pole emploi : se rapprocher de votre référent formation

## TARIFS 2026

- Inter : 1700€ HT (hors frais d'hébergement, de restauration, de transport)
- Intra / individuel : Nous contacter

# PRÉVENTION DES AGRESSIONS ET GESTES DE DÉFENSE

Face à l'imprévu et aux situations d'urgence qui peuvent survenir en milieu professionnel, la confiance en soi et la préparation sont vos meilleures alliées.

Obtenez les clés pour reconnaître les dangers, éviter les confrontations et, si nécessaire, vous défendre de manière efficace et maîtrisée. Grâce à une méthode pédagogique innovante alliant pratique et théorie, cette formation vous apportera les outils nécessaires pour prévenir les agressions au travail et adopter les bons réflexes.

## OBJECTIF PROFESSIONNEL

- Anticiper, Prévenir et Gérer les situations d'agression ou de conflit au travail

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les situations à risques au travail
- Acquérir des stratégies de prévention pour minimiser les risques d'agression ou de conflit
- Pratiquer des techniques de défense simples adaptées au contexte professionnel

## PROGRAMME DE FORMATION

- Identifier les risques : reconnaître les signes précurseurs de comportements agressifs, prévention pour minimiser les risques, agir dans son environnement de travail, cadre légal et éthique.
- Prévenir les risques : gestion du stress et des réactions émotionnelles, techniques de communication verbale et non verbale, sécuriser l'environnement de travail
- Techniques de défense : mises en situations, exercices techniques réalisables par tous et toutes, indépendamment de la force physique et l'expérience préalable, prise de décision rapide en situation d'urgence.

**Cette formation nécessite une implication personnelle.**

## DATES DE FORMATION À LA ROCHELLE

**Du 20 au 22 AVRIL 2026**

**Autres dates et lieux sur demande**



Tél. 06 09 84 00 20 / Site : [www.coaching-et-formation17.com](http://www.coaching-et-formation17.com) / E-mail: [jourdaincoachingetformation@gmail.com](mailto:jourdaincoachingetformation@gmail.com)

Coaching & Formation est une entreprise individuelle déclarée auprès de l'URSSAF - 3 rue de l'écourt 17230 VILLEDOUX  
SIRET : 908 609 944 00016 / code APE : 8559A / Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75170280717  
auprès de la préfecte de région Nouvelle Aquitaine. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

Société de médiation professionnelle : 24 rue Albert de Mun 33000 BORDEAUX



# La Formation en chiffres

2025\*



De satisfaction des stagiaires

Heures de  
formation  
dispensées



Profitable pour la pratique  
professionnelle des stagiaires

**COACHING & FORMATION**

\*Prestations réalisées par Coaching & Formation entre le 01 janvier 2023 et le 30 juin 2025

Mis à jour décembre 2025

