

## Formation confinement



1 jour - 6 heures

Code formation : log-583

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

### Objectifs

Acquérir des réflexes sécuritaires. Réagir rapidement et efficacement en cas d'attaque.

### Participants

Tout public : 12 stagiaires maximum

### Prérequis

Aucun

### Pédagogie

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion collectives et individuelles, d'exercices, d'études de cas et de mises en situations observées. Formation / Action participative et interactive : les participants sont acteurs de leur formation notamment lors des mises en situation car ils s'appuient sur leurs connaissances, les expériences et mettront en oeuvre les nouveaux outils présentés au cours de la session.

### Profil de l'intervenant

Consultant-formateur expert sur cette thématique. Suivi des compétences techniques et pédagogiques assurée par nos services.

### Moyens techniques

Encadrement complet des stagiaires durant la formation. Espace d'accueil, configuration technique des salles et matériel pédagogique dédié pour les formations en centre. Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique à échéance de la formation.

### Méthodes d'évaluation des acquis

Exercices individuels et collectifs durant la formation. Evaluation des acquis et attestation de fin de stage adressés avec la facture.

### Programme

#### Prévenir les risques terroristes

Les différents plans Vigipirate

L'état d'urgence qu'est-ce que c'est ?

Comment prévenir les intrusions ?

Les réseaux sociaux

#### S'échapper

Aider

Se protéger

Alertez

#### Se cacher

Où et comment ?

Se mettre en sécurité efficacement

#### Alerter

## Formation confinement



1 jour - 6 heures

Code formation : log-583

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

Les numéros d'urgences

Comment alerter efficacement

### **Gérer son stress**

La respiration pour mieux gérer son stress

Comment lutter contre l'effet tunnel ?

Plan particulier de mise en sûreté : explication

Exercice pratique : scénarios de situations d'agressions avec débriefing