

CNV - AGRESSIVITÉ PHYSIQUE



Animation
**20 à
60 min**



**à partir
de 4**
participants



**intérieur
ou extérieur**



OBJECTIFS

- Savoir maintenir une **posture professionnelle et sécurisante** face à une agressivité verbale intense ou oppressante.
- Utiliser les **outils de la communication non violente pour poser un cadre clair**, poser ses limites et recadrer sans violence, dans des situations à haute intensité émotionnelle.



MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- **Pédagogie expérientielle** : le participant ressent les bienfaits de l'atelier en pratiquant.
- **Apprentissage corporel** : L'apprentissage passe par la mobilisation du corps : position, posture, gestes.



DÉROULÉ

- Mettez-vous deux par deux, face à face : l'un avance lentement vers l'autre, qui l'arrête dès qu'il ressent une gêne liée à la distance ; puis inversez les rôles.
- Après un échange collectif sur les ressentis, découvrez les trois zones de distance (zone d'observation, de contact, intime) et les enjeux émotionnels ou de sécurité liés à chacune.
- Apprenez et répétez ensuite, en binômes, des postures simples de mise en garde et d'évitement, puis quelques gestes de self-défense de base à utiliser si la zone intime est envahie.

