



# Avantages Formation

<b>PREVENTION RISQUES ATTENTATS</b>	<b>Durée : 7 heures</b>
-------------------------------------	-------------------------

## Objectifs de la formation

Identifier l'environnement du risque terrorisme et Ses modes de fonctionnement. Se préparer mentalement et physiquement à une confrontation menaçante et se sentir mieux protégé.

Gagner en confiance en soi pour mieux canaliser son anxiété face à ces risques angoissants. Être informé des actes réflexes et des techniques permettant de réagir efficacement lors d'une situation violente

## Public concerné et prérequis

Tout le personnel, pas de prérequis

## Méthodologie et Conditions de formation

Formateur professionnel expert Prévention-Risques Professionnels-Secourisme.  
Evaluations réalisations-tests – jeux de rôles

## Contenu de la formation

### Prévenir les risques d'attentats ou d'acte terroriste : se préparer à l'imprévu

- Préparation mentale et émotionnelle face au risque terroriste
  - Prendre en compte objectivement la notion de « risque » et de conflit
  - L'intégrer dans un « logiciel des possibles » pour se préparer à l'imprévu
  - Se programmer mentalement et se préparer au « premier secours émotionnel »
  - Travailler l'auto-défense attitude
- Apprendre à gérer son stress en cas d'attaque ou d'incident du type attentat
  - Découvrir les atouts du stress et enrayer ses aspects négatifs
  - Appliquer la régulation cognitive et émotionnelle
  - Maîtriser les réactions physiologiques
  - S'initier à la densification pour renforcer sa résilience
- Rappel du cadre légal de la légitime défense

### Savoir faire face à un événement et réagir avec efficacité

- Identifier les bons réflexes comportementaux en cas d'incident (violence urbaine, attentat, intrusion, mouvement de foule)
- Connaître la conduite à tenir en cas de situation extrême
  - Adopter les gestes appropriés et les actes réflexes de survie
  - Eviter les réflexes dysfonctionnels de panique ou de sidération
  - Comment se protéger et protéger son entourage proche
  - Trouver les ressources humaines ou matérielles pour réagir
  - Découvrir les actes réflexes de survie
  - En dernier recours, savoir-face à l'agression