

## DÉFENSE VERBALE AU QUOTIDIEN

### OBJECTIFS

---

- Acquérir des **techniques avancées** de défense verbale
- Agir préventivement
- Faire face efficacement à des situations d'agression : au travail, dans la rue, chez soi...
- **S'affirmer** au quotidien
- Poser ses limites
- Gérer ses émotions

### PUBLIC CONCERNÉ

---

Nos activités sont accessibles à **toutes les femmes**, et à toutes les personnes se reconnaissant dans une identité de femme, sans limite d'âge, avec ou sans handicap.

### LE CONTENU

---

- Apprendre à reconnaître les **transgressions de limites**
- **Etre en cohérence** dans le message verbal et le langage non-verbal (posture, voix, regard...)
- Développer plusieurs **techniques de prévention** :
  - Technique dite des « 3 phrases », méthode développée par des psychologues et permettant de stopper une situation dérangeante sans couper la relation
  - La confrontation : clarifier les règles, mettre les motivations de l'autre en question
  - La fuite : changer de sujet, la non-implication
  - La désescalade
  - L'intervention paradoxale

### DURÉE

---

1 jour

### COUT

---

45€ / personne (repas non compris)