



## WEPROGRESS, qu'est ce que c'est ?

*"Depuis mes 19 ans, j'ai vécu à l'étranger et j'ai travaillé dans des contextes sécuritaires dégradés comme lors du coup d'État Malgache en 2002, lors des prises d'otages dans le Sahara Algérien, au Zimbabwe ou encore sur le fleuve Maroni en Guyane au cœur de l'orpaillage clandestin.*

*Fort de ces expériences, j'ai intégré une équipe de formateurs civils chevronnés épaulée par l'Armée Française (le GIACM) et j'ai contribué à former à la sûreté et à la sécurité en contextes violents du personnel humanitaire et de journalistes.*

*Titulaire de plusieurs diplômes d'éducateur sportif premier et second degrés, je suis notamment instructeur de Krav Maga diplômé en France et en Israël mais également préparateur mental pour sportif.*

*WePrgress a mis au point un programme et une pédagogie novateurs qui ont été adoptés par différents organismes de renom comme Pôle Emploi, le CHU de Bordeaux, CDC Habitat (premier bailleur de France) et l'UMIH (Premier syndicat des restaurateurs)*

**Benjamin Larran**  
Dirigeant et formateur We Progress

## Emploi du temps chargé ? Apprenez les réflexes naturels de sécurité sur une demi journée !

### Wayfe - 1/2 journée

*"Une formation courte et pragmatique permettant de prendre confiance en soi afin de prévenir et de gérer sereinement les situations d'agressions."*

**Durée: 3.50 heures (jours)**

- **Profils des apprenants**

Toute personne travaillant au contact du public

- **Prérequis**

Aucun

### Objectifs pédagogiques

- Adapter sa communication pour désamorcer les tensions relationnelles
- Se sensibiliser aux techniques de mise en protection des personnes dans le passage à l'acte

## Contenu de la formation

- ▶ **Définition du stress et ses effets sur notre corps**
  - Mécanisme du conflit en milieu professionnel
  - Définition de l'agresseur
  - Le profil de l'agresseur
- ▶ **Réactions face à une agression**
  - Réactions naturelles, les 3F (Freezer, fight, flight)
  - Choisir parmi 5 solutions (Eviter, communiquer, coopérer, fuir, combattre)
- ▶ **Gestion des agressions verbales**
  - La montée de la charge émotionnelle
  - Que faire et ne pas faire / dire et ne pas dire
  - Votre posture
  - Les différents types de communication
  - Casser la spirale de l'agression

### ► Prévention des agressions physiques

- Posture et état d'esprit
- Les distances
- La position de sécurité
- Etre conscient de son environnement grâce au scan actif et passif
- Se positionner dans l'environnement

### ► Synthèse

- Mise en application des principes appris via des jeux de rôles

### ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE



**Formateur spécialisé**  
dans la prévention et  
gestion des violences

**Préparateur  
mental** du sportif



**Instructeur**  
de Krav-Maga

### Moyens pédagogiques et techniques

- Supports de formation projetés
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuille de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

**Prix : 900€**



## Prenez une journée pour une analyse poussée sur les réactions face à une agression

### Wayfe - 1 jour

*"Une formation courte et pragmatique permettant de prendre confiance en soi afin de prévenir et de gérer sereinement les situations d'agressions."*

**Durée: 7.00 heures (1.00 jours)**

- **Profils des apprenants**

Tout public

- **Prérequis**

Aucun

#### Objectifs pédagogiques

- Etre capable reconnaître son stress et de mettre en place des actions pour une meilleure gestion
- Etre capable de mettre en place des outils pour gagner en confiance en soit
- Adapter sa communication pour désamorcer les tensions
- Se sensibiliser aux techniques de prévention des agressions physiques

## WEPROGRESS, qu'est ce que c'est ?

*"Depuis mes 19 ans, j'ai vécu à l'étranger et j'ai travaillé dans des contextes sécuritaires dégradés comme lors du coup d'État Malgache en 2002, lors des prises d'otages dans le Sahara Algérien, au Zimbabwe ou encore sur le fleuve Maroni en Guyane au cœur de l'orpaillage clandestin."*

*Fort de ces expériences, j'ai intégré une équipe de formateurs civils chevronnés épaulée par l'Armée Française (le GIACM) et j'ai contribué à former à la sûreté et à la sécurité en contextes violents du personnel humanitaire et de journalistes."*

*Titulaire de plusieurs diplômes d'éducateur sportif premier et second degrés , je suis notamment instructeur de Krav Maga diplômé en France et en Israel mais également préparateur mental pour sportif."*

*WePrgress a mis au point un programme et une pédagogie novateurs qui ont été adopté par différents organismes de renom comme Pôle Emploi, le CHU de Bordeaux, CDC Habitat (premier bailleur de France) et l'UMIH (Premier syndicat des restaurateur*

**Benjamin Larran**  
Dirigeant et formateur We Progress

## Contenu de la formation

- ▶ **Définition du stress et ses effets sur notre corps**
  - Le stress aigu
  - Le stress Chronique
  - Le stress dépassé
- ▶ **Relaxation**
  - Cohérence cardiaque
  - Respiration diaphragmatique + focus
  - La relaxation express
- ▶ **Confiance en soi**
  - La triade de la confiance
  - La visualisation
- ▶ **Analyser et reconnaître les différentes violences**
  - Mécanisme du conflit en milieu professionnel
  - Définition de l'agresseur
  - Le profil de l'agresseur
- ▶ **Réaction face à une agression**
  - Réaction naturelles les 3 F (freezer, fight, flight)
  - Choisir parmi 5 solutions (Eviter, communiquer, coopérer, fuir, combattre)

### ► Gestion des agressions verbales

- La montée de la charge émotionnelle
- Que faire et ne pas faire / dire et ne pas dire
- Votre posture
- Les différents types de communication
- Casser la spirale de l'agression

### ► Prévention des agressions physiques

- Posture et état d'esprit
- Les distances
- La position de sécurité
- Etre conscient de son environnement grâce au scan actif et passif
- Se positionner dans l'environnement

### ► Synthèse

- Mise en application des principes appris via des jeux de rôles

## ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE



**Formateur spécialisé**  
dans la prévention et  
gestion des violences

**Educateur  
sportif (DEJEPS)**



**Instructeur  
de Krav-Maga**

**Préparateur  
mental du sportif**



- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Mises en situation et jeux de rôles
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites (QCM). Mises en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Certificat de réalisation de l'action de formation

**Prix : 1300€**





En deux jours vous serez capable  
d'intégrer les principes de défense et  
de dépasser vos peurs

## WEPROGRESS, qu'est ce que c'est ?

*"Depuis mes 19 ans, j'ai vécu à l'étranger et j'ai travaillé dans des contextes sécuritaires dégradés comme lors du coup d'État Malgache en 2002, lors des prises d'otages dans le Sahara Algérien, au Zimbabwe ou encore sur le fleuve Maroni en Guyane au cœur de l'orpaillage clandestin.*

*Fort de ces expériences, j'ai intégré une équipe de formateurs civils chevronnés épaulée par l'Armée Française (le GIACM) et j'ai contribué à former à la sûreté et à la sécurité en contextes violents du personnel humanitaire et de journalistes.*

*Titulaire de plusieurs diplômes d'éducateur sportif premier et second degrés, je suis notamment instructeur de Krav Maga diplômé en France et en Israël mais également préparateur mental pour sportif.*

*WePrgress a mis au point un programme et une pédagogie novateurs qui ont été adoptés par différents organismes de renom comme Pôle Emploi, le CHU de Bordeaux, CDC Habitat (premier bailleur de France) et l'UMIH (Premier syndicat des restaurateur*

**Benjamin Larran**  
Dirigeant et formateur We Progress

## Wayfe - 2 jours

*"Une formation courte et pragmatique permettant de prendre confiance en soi afin de prévenir et de gérer sereinement les situations d'agressions."*

**Durée: 14.00 heures (2.00 jours)**

### • Profils des apprenants

Tout public

### • Prérequis

Aucun

## Objectifs pédagogiques

- Etre capable reconnaître son stress et de mettre en place des actions pour une meilleure gestion
- Etre capable de mettre en place des outils pour gagner en confiance en soi
- Adapter sa communication pour désamorcer les tensions
- Se sensibiliser aux techniques de prévention des agressions physiques
- Se sensibiliser aux techniques de mise en protection des personnes dans le passage à l'acte
- Comprendre les principes de la défense personnelle
- Maîtriser des techniques de dégagement simples pour se mettre en sécurité

## Contenu de la formation

- **Définition du stress et ses effets sur notre corps**
  - Le stress aigu
  - Le stress Chronique
  - Le stress dépassé
- **Les effets du stress sur notre corps**
  - Les effets du stress aigu
  - Les effets du stress chronique
  - Les effets du stress dépassé
- **Travailler sa confiance en soi**
  - La triade de la confiance
  - Croyances aidantes ou limitantes
  - La visualisation
  - Body language
- **Analyser et reconnaître les différentes violences**
  - Mécanisme du conflit en milieu professionnel
  - Définition de l'agresseur
  - Le profil de l'agresseur
- **Lutter contre la peur de l'inconnu**
- **Visualisation, dépasser ses peurs**

- ▶ **Relaxation**
  - Cohérence cardiaque
  - Respiration diaphragmatique + focus
  - La relaxation express
- ▶ **Analyser et reconnaître les différentes violences**
  - Mécanisme du conflit en milieu professionnel
  - Définition de l'agresseur
  - Le profil de l'agresseur
- ▶ **Réaction face à une agression**
  - La montée de la charge émotionnelle o
  - Que faire et ne pas faire / dire et ne pas dire
  - Votre posture
  - Les différents types de communication
  - Casser la spirale de l'agression
- ▶ **Gestion des agressions verbales**
  - La montée de la charge émotionnelle
  - Que faire et ne pas faire / dire et ne pas dire
  - Votre posture
  - Les différents types de communication
  - Casser la spirale de l'agression
- ▶ **Prévention des agressions physiques**
  - Posture et état d'esprit
  - Les distances
  - La position de sécurité
  - Etre conscient de son environnement grâce au scan actif et passif
  - Se positionner dans l'environnement

- ▶ **Synthèse**
  - Mise en application des principes appris via des jeux de rôles
- ▶ **Quelques principes de défense personnelle**
  - Utilisation de l'environnement
  - Les déplacements
  - La sortie d'axe
  - Le rapport poids/puissance
  - Le transfert de poids
- ▶ **Les techniques de base**
  - Parer un coup et fuir
  - Au sol : se protéger, se relever et fuir
  - Se dégager d'une saisie : bras, poignets, vêtement
- ▶ **Utiliser les objets communs**
  - Les objets de percussion
  - Les objets de distraction
  - Les objets boucliers
- ▶ **Attitude post-agression**
  - Se mettre à l'abri
  - Vérifier son état de santé
  - Donner l'alerte
- ▶ **Synthèse**
  - Mise en application des principes appris via des jeux de rôle

### ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE



**Formateur spécialisé**  
dans la prévention et  
gestion des violences

**Préparateur  
mental du sportif**



**Instructeur**  
de Krav-Maga

## Moyens pédagogiques et techniques

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Quiz en salle

## Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites (QCM). Mises en situation
- Formulaire d'évaluation de la formation
- Certificat de réalisation de l'action de formation

# WAYFE

**Prix : 2200€**