

Difesa personale in ambito scolastico



Contenuti

- Principi base della prevenzione dei conflitti e gestione delle situazioni critiche.
- Tecniche pratiche di difesa personale applicabili in sicurezza.
- Strategie per proteggersi durante aggressioni o minacce.
- Gestione della calma, del corpo e della comunicazione in contesti di pericolo.
- Simulazioni pratiche per esercitarsi in scenari realistici.
- Riflessione su comportamenti sicuri e prevenzione di rischi in ambito scolastico.

Metodologia

Percorso pratico e interattivo con esercitazioni guidate, simulazioni di scenari reali, lavoro individuale e di gruppo, e momenti di debriefing.

Durata

Modulo disponibile in formato da 2, 4 o 6 ore, adattabile in base alle esigenze dei partecipanti.

Attestato

Attestato di partecipazione valido come Aggiornamento lavoratori ai sensi del decreto legislativo 81/08. (Formazione Sicurezza sul Lavoro)