ssia
Sensibilisation
Sécurité
Intention
Affirmation



ORGANISME DE FORMATION · MÉTHODE SSIA

Reprendre confiance. Agir avec assurance.

Prévention des situations de tension et principes de self-défense

Intra ou inter-entreprises · 7 h · jusqu'à 12 participantes
Au-delà, sur devis personnalisé

www.ssiaformation.com

POURQUOI CETTE FORMATION

Faire face aux situations difficiles



Dans de nombreux secteurs, vos collaboratrices sont confrontées à des situations de tension, d'incivilité, voire d'agression, qui peuvent les déstabiliser : accueil du public, gestion de patients ou d'usagers, déplacements, horaires décalés, travail seule. Cette journée leur donne des repères concrets pour anticiper, désamorcer et se protéger.

C'est aussi un moment pour se retrouver entre femmes : échanger, s'ouvrir, et renforcer la cohésion de l'équipe.

Les 4 piliers de la méthode

ssia
Sensibilisation
Sécurité
Intention
Affirmation

S

Sensibilisation

Être attentive à son environnement et repérer les signaux d'alerte.

S

Sécurité

Adopter les bons réflexes de placement, de distance et d'environnement.

I

Intention

Clarifier sa posture : savoir ce que l'on veut, et le montrer.

A

Affirmation

Poser ses limites : communication assertive et self-défense.



Par une femme, pour les femmes

VOTRE FORMATRICE

Magalie WIDMANN

J'ai créé la méthode SSIA pour aider les femmes à anticiper les situations de tension, à se mettre en sécurité et à savoir comment réagir. Elle s'appuie sur plus de 15 ans d'expérience en management et sur ma pratique du Krav Maga, que j'enseigne en section féminine comme en cours mixtes. Ma volonté est simple : vous transmettre des outils concrets, immédiatement utilisables.

EN ACTION

Une approche concrète et accessible à toutes

Comprendre les situations de tension, adopter une posture sécurisante et réagir de manière simple et efficace : la formation s'appuie sur des outils concrets, des mises en situation et des principes de protection issus de la self-défense, adaptés à la réalité du quotidien.

> **« Ici, pas de techniques irréalistes. Vous apprenez des gestes efficaces, une méthode applicable immédiatement dans la vie réelle. »**

7 h
sur 1 journée (possible en 2 demi-journées)

Jusqu'à 12
participantes

Sur site
dans vos locaux, en salle louée ou en inter-entreprises

Le matin

Comprendre, repérer, prévenir : signaux faibles, distance, posture et voix.

L'après-midi

Mises en situation et gestes simples de protection et de dégagement.

> **Sur devis personnalisé** pour un groupe plus important, une thématique particulière ou un autre format : ateliers, demi-journées, initiations à la self-défense.



La méthode SSIA

Préventive, accessible et concrète, elle se situe à la croisée du mental et du physique. Elle aide à développer une posture juste face au stress et aux situations sensibles.

Conçue pour les femmes, elle renforce leur capacité à faire face à une confrontation ou à une tension, à poser des limites et à répondre de manière adaptée.

« Le corps parle avant les mots. Quand il est aligné, la parole devient juste. »

ssia
FORMATION

Sensibilisation
Sécurité
Intention
Affirmation

Des repères pour agir, une confiance qui se construit.

Parlons de votre structure. Contexte, horaires, attentes des collaboratrices : un premier échange permet de construire une intervention adaptée.

Par une femme
pour les femmes

Concrète
et accessible à toutes

Sur mesure
selon votre structure

ssia | Sensibilisation Sécurité Intention Affirmation

Magalie WIDMANN
Formatrice en prévention et self-défense

07 57 19 14 76

contact@ssiaformation.com

www.ssiaformation.com

SSIA Formation · SIRET 521 652 545 00026