

Estratègies pràctiques de seguretat personal i gestió de crisis d'agressivitat

DURADA: 6 hores

DATES: 24 i 25 de novembre de 2025 (dilluns i dimarts)

HORARI: de 9 a 12 h

LLOC: Gimnàs Faro Fitness Center. Carrer Balmes, 21. Reus.

FORMAT: Presencial

INTRODUCCIÓ

Els professionals de l'acció social estem exposats a situacions potencials de risc i conflicte en els nostres centres de treball. L'objectiu de la formació és oferir orientacions que permetin identificar i actuar de manera proporcionada davant de situacions de risc o conflicte, per tal de facilitar-ne l'abordatge amb efectivitat i dins dels límits que marca el marc normatiu i legal vigent.

El contingut se centra en l'aprenentatge de tècniques corporals bàsiques i recursos d'autoprotecció que permetin gestionar situacions de tensió i conflicte des d'una perspectiva preventiva i professional. No es tracta només de resoldre moments de crisi, sinó de garantir la seguretat personal, col·lectiva i dels professionals a través d'habilitats concretes de contenció, gestió emocional i intervenció respectuosa. Aquesta formació ofereix una aproximació accessible i funcional per a professionals amb coneixements previs bàsics, amb l'objectiu d'augmentar la confiança i la capacitat d'actuació en contextos d'alta complexitat i complementar la formació prèvia amb eines i tècniques que redueixin l'impacte negatiu i els riscos derivats dels conflictes.

DESTINATARIS

La formació s'adreça a professionals de l'acció social que desenvolupen la seva tasca en contextos on poden aparèixer situacions de conflictes, risc o crisis d'agressivitat.

FORMADOR

Javier Sicília Marín. Entrenador nacional de Judo. Cinturó negre 6è Dan. Expert en defensa personal.

OBJECTIUS

- Desenvolupar habilitats pràctiques i recursos bàsics per gestionar situacions de crisi amb seguretat i proporcionalitat, tant en intervencions individuals com en dinàmiques d'equip, garantint el respecte i la protecció de totes les persones implicades.
- Incorporar tècniques de comunicació i contenció verbal combinades amb estratègies d'autoprotecció corporal, amb la finalitat de prevenir l'escalada del conflicte i afavorir un clima d'intervenció segur i professional.
- Aprendre maneres respectuoses i no lesives d'acompanyament i contenció física, que permetin traslladar o sostenir una persona en situació de crisi minimitzant riscos, preservant la dignitat i prioritzant la seguretat del professional i de l'entorn.

METODOLOGIA

Formació principalment pràctica i participativa, en què s'aniran exposant diferents tècniques d'autoprotecció i formes d'intervenció en situacions hipotètiques de conflicte.

CONTINGUTS

- Tècniques bàsiques d'autoprotecció.
- Aprendre a desfer-se d'aferraments de manera eficaç.
- Acompanyaments respectuosos i trasllats a terra segurs.
- Posicions de contenció segures i no lesives al terra.
- Inversió de posicions adverses en situació de terra.
- Forma correcta d'aixecar-se del terra per reduir riscos.

DESCRIPCIÓ DE LES SESSIONS DE FORMACIÓ

Sessió 1: Autoprotecció i gestió de conflictes corporals

En aquesta sessió, les persones participants aprendran les tècniques bàsiques d'autoprotecció i com desfer-se d'aferraments de manera eficaç. Es treballarà el reconeixement de senyals de risc i estratègies preventives per actuar de manera segura en situacions de tensió. També es practicarà el control corporal i l'equilibri per minimitzar riscos tant per al professional com per a la persona implicada.

Sessió 2: Acompanyaments i contenció segura al terra

Aquesta sessió se centra en tècniques d'acompanyament respectuós i trasllats a terra segurs, així com en l'execució de posicions de contenció segures i no lesives. Els participants aprendran a invertir posicions adverses quan sigui necessari i a aixecar-se correctament del terra, mantenint sempre la seguretat pròpia i de l'entorn. La sessió combina pràctica guiada i escenaris simulats per consolidar les habilitats en un context realista.