

## Contenció física i emocional: gestió de crisis d'agressivitat Taller formatiu

**DURADA:** 2h

**DATA:** Dissabte, 14 desembre, de 10 a 12 hores

**LLOC:** Centre esportiu Faro. C. Balmes, 21. Reus

### INTRODUCCIÓ

La contenció física i emocional és una part fonamental en el maneig de la crisi d'agressivitat.

En aquest taller aprendrem tècniques i estratègies per l'abordatge de situacions d'agressivitat de manera segura i efectiva, tant per a la persona que l'experimenta com per les persones que l'envolten.

Aprendrem a identificar senyals d'agressivitat, a gestionar les nostres pròpies emocions i a aplicar tècniques de contenció física de forma adequada.

### FORMADOR

**Javier Sicília Marín**, educador social i entrenador nacional de Judo. Cinturó negre 6è Dan. Expert en defensa personal.

### OBJECTIUS

- Capacitar l'alumnat per a saber identificar conductes potencialment agressives per controlar-les.
- Adquirir pautes de comunicació i tracte com a base psicològica per evitar una contenció física.
- Aplicar diferents tècniques específiques de contenció física segons diferents situacions.

### PROGRAMA FORMATIU

#### 1. Control i identificació de la conducta

1.1. Conductes sense risc imminent

1.2. Conductes amb risc imminent

1.3. Conductes incontrolables

## **2. Introducció al control físic no violent de les conductes incontrolables**

- 2.1. Principis d'actuació
- 2.2. Evasió de l'agressió
- 2.3. Defensa i fuga
- 2.4. Conducció de l'usuari
- 2.5. Immobilització de l'usuari agitat
- 2.6. Aixecar i immobilitzar un usuari en fase de refredament
- 2.7. Contenció mecànica

### **METODOLOGIA**

Teoricopràctica. La part pràctica tracta d'un mètode personal on se sintetitzen les tècniques més fàcils i útils de Judo i defensa personal adequats a menors d'edat.