Formação experiencial

DEFESA PESSOAL NO CONTEXTO PROFISSIONAL

Prevenção, autoproteção e resposta segura

Fernando Suissas
Formador e Instrutor de Defesa Pessoal

Quando uma situação de tensão ultrapassa o limite verbal

No contacto com clientes, hóspedes ou público, um colaborador pode enfrentar:

- Aproximação intimidatória
- Invasão do espaço pessoal
- Agarramentos ou empurrões
- Agressão física
- Necessidade de apoiar um colega

A formação prepara o colaborador para reconhecer o risco e responder com segurança

O objetivo é recuperar segurança e sair da situação.

Uma formação prática e acessível

Os participantes aprendem a:

- Identificar sinais de risco
- Manter uma distância segura
- Usar postura e voz para estabelecer limites
- Proteger-se perante uma agressão
- Libertar-se de agarramentos
- Afastar-se e pedir apoio

O que os participantes treinam

1. Distância,postura e comunicação
2. Libertação de pulso ou braço
3. Proteção contra empurrões e ataques
4. Libertação de ombro ou roupa
5. Libertação de agarramento frontal
6. Apoio e atuação coordenada

Competências com aplicação no trabalho

Durante os exercícios, os participantes treinam:

- Atenção aos sinais de risco
- Comunicação firme sem aumentar o conflito
- Decisão sob pressão
- Autocontrolo perante contacto físico
- Cooperação e pedido de apoio
- Reconhecimento dos limites da intervenção

A pressão é física no exercício.
A aprendizagem é para a empresa.

Como funciona a formação

1. Explicação breve
O formador apresenta a situação e as regras de segurança

2. Demonstração
A resposta é mostrada de forma simples e progressiva

3. Prática orientada
Os participantes treinam em pares ou pequenos grupos

4. Reflexão final
O grupo relaciona o exercício com situações profissionais

Cada exercício termina com uma aprendizagem aplicável ao trabalho.

Uma formação segura e acessível

Cada participante evolui ao seu ritmo, num ambiente controlado.

- Exercícios simples e progressivos
- Intensidade ajustada aos participantes
- Acompanhamento permanente do formador
- Participação dentro dos limites de cada formando
- Sem competição nem contacto excessivo

Cada participante evolui ao seu ritmo. Num ambiente controlado.

Formato adaptável à organização

Sessão de 3 horas

Formação prática com introdução, exercícios progressivos, aplicação a situações profissionais e reflexão final.

Possibilidades de realização:

- Nas instalações da empresa
- Em sala ampla ou espaço exterior
- Para equipas ou grupos de colaboradores
- Adaptada ao setor e às necessidades da equipa.

Experiência que dá confiança

Fernando Suissas
Formador e Instrutor de Defesa Pessoal

- Formador certificado - CCP
- Treinador de Krav Maga – Grau II
- 6.º Dan de Karate Wado-Ryu
- Faixa preta de Jiu-Jitsu
- Mais de 100 seminários realizados
- Autor de três livros técnicos
- Experiência profissional de mais de 30 anos na Allianz

Experiência técnica aliada ao profundo conhecimento do contexto empresarial.

Vamos preparar a sua equipa?

Uma experiência prática que reforça a prevenção, o autocontrolo, a decisão e a cooperação.

Formação adaptada à realidade da sua organização.

Vale mais saber do que não saber

Fernando Suissas - 967235417
fernandosuissas.com
fernando.suissas@gmail.com