

Auto-défense féministe.

OBJECTIFS

Prévenir les violences, conscientiser les agressions liées aux rapports de genre et y répondre.

ENJEUX

Le collectif "Nous, Paysannes" propose un espace en non-mixité pour libérer la parole des femmes paysannes. Un lieu sans jugement, confidentiel et bienveillant, pour s'entraider, sortir de l'invisibilité et ensemble, reprendre du pouvoir d'agir. L'auto-défense féministe est un premier pas vers la reprise de confiance en soi, d'affirmation et l'expression de chacune.

PRÉ-REQUIS

Formation en non mixité, agricultrice Aude.

CONTENU

Développer une plus grande confiance en soi.
Permettre de faire diminuer le sentiment subjectif d'insécurité.
Repartir avec des outils, des ressources d'actions.

Contenus de la journée :

Présentation du groupe, du cadre et des règles du groupe.
Violence et différence contre stratégie : valorisation des ressources individuelles.
Prendre conscience de ses propres limites.
Expérimenter la pose de ses limites.
Entraînement mental ; se mettre en condition pour se protéger.
Le gestion des émotions.
La défense verbale.

Un temps en fin de formation sera réservé à l'évaluation de la satisfaction des stagiaires et aux compétences acquise.
Un certificat de réalisation et un support de formation seront remis à chaque stagiaire en fin de formation.

Méthodes et moyens pédagogiques : Intervention en salle, échange avec et au sein du groupe. Partage d'expérience en toute "confidentialité", travail autour d'exemple type portant sur le monde paysan, exercices et mise en situation.

Infos complémentaires

ORGANISÉE PAR

Maison Paysanne Aude

DURÉE : 1 jour(s)

DATE LIMITE : 03/03/2025

MODALITÉS D'ACCÈS

Formation accessible aux personnes à mobilité réduite. Une autre situation de handicap ? Merci de nous contacter pour préparer votre accueil.

TARIFS

Frais pédagogiques : 266€. Formation pouvant être prise en charge par le VIVEA (si enveloppe disponible). Non éligible VIVEA, nous contacter.

ATTESTATION

Remise en fin de formation

RENSEIGNEMENTS

Marie Coupet, responsable de stage.
mcoupet@mp11.fr

Maison Paysanne Aude
11 300 Limoux
Tel. 07 55 67 96 43
N° d'organisme de formation :
76110169011

Satisfaction générale OF MP11 :
94,7%

SATISFACTION : Satisfaction générale
OF MP11 : 94,7%

DATES, LIEUX ET INTERVENANTS

Date	Lieu	Intervenant
11/03/2025	Maison Paysanne de l'Aude, 1 av Salvador Allende 11300 Aude	Intervenante : Sylvie PREAUT, formatrice en autodéfense féministe. ; DEES Éducatrice spécialisée. Animation : Manon LAURINE, Collectif "Nous, Paysannes".

THÈMES

Communication

Santé