

# Autodéfense féministe

## Prévention des violences sexistes et sexuelles

### PUBLIC CIBLE

Formation en non mixité choisie - public uniquement femmes et minorités de genre

### OBJECTIFS

initier les participantes aux outils de l'autodéfense féministe en renforçant leur confiance en elles, en diminuant le sentiment d'insécurité et en augmentant les ressources et les capacités d'action individuelles et collectives face aux agressions.

### PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis nécessaire

### CONTENU

les stratégies de prévention; les violences que vivent les femmes; identifier ses limites et les poser de manière efficace; apprivoiser ses émotions pour y trouver des leviers d'actions ; pratiquer des techniques physiques, verbales et non verbales; travailler sur des situations spécifiques (ex. harcèlement sexuel au travail ou à l'école, violences dans le couple ou la famille, harcèlement sexiste dans l'espace public, discriminations).

Un certificat de réalisation sera remis à chaque stagiaire

### MODALITÉ D'ENSEIGNEMENT

présentiel

### MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

pratique de techniques physiques et verbales simples et efficaces, construction collective des savoirs, échanges d'expériences, exercices de langage non-verbal, visualisations, mises en situation, discussions de groupe, travail en petits groupes, temps de bilan.

### MOYENS MATÉRIELS

Pièce fermée  
Paperboard  
Tables et chaises  
Cuisine

### MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Les capacités acquises par chacun des stagiaires seront évaluées au moyen d'un questionnaire individuel remis en fin de formation.

### DÉCLARATION D'ACTIVITÉ DE L'OF

ARDEAR Auvergne Rhône-Alpes. N° d'organisme de formation : 82420117742

### DATES, LIEUX ET INTERVENANTS

Date	Lieu	Intervenant
27/01/2025	Le Treuil 42330 Loire	Association Impact

### Infos complémentaires

**ORGANISÉE PAR**  
ADDEAR Rhône

**DURÉE** : 1 jour(s)

**DATE LIMITE** : 23/01/2025

#### MODALITÉS D'ACCÈS

les modalités d'accès seront précisées lors de la confirmation d'inscription

#### TARIFS

Adhérent **266 €**

Non agricole **nous contacter €**

Prise en charge Vivea possible pour paysan-nes et porteur-ses de projet

#### ATTESTATION

**Remise en fin de formation**

#### RENSEIGNEMENTS

Charlotte PENEL  
charlotte.penel@addear69.org  
ADDEAR du Rhône

#### MENTIONS

Pour réussir votre formation, notre organisme est en capacité d'adapter ses prestations aux éventuelles situations de handicap, temporaires ou permanentes. Merci de nous contacter afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation.

**SATISFACTION** : 92

**NOTE** : Repas partagé le midi