

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-mixite 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.

Dates, lieux et intervenants

11 mars 2025

09:00 - 17:00 (7hrs)

Maison Paysanne de l'Aude, 1 av Salvador
Allende
11300 Limoux

Intervenante : Sylvie PREAUT, formatrice en autodéfense féministe. ; DEES Éducatrice spécialisée.
Animation : Manon LAURINE, Collectif "Nous, Paysannes".

Bulletin d'inscription

Nom et Prénom :

Courriel :

Téléphone :

Pour s'inscrire : merci de contacter le responsable de stage par téléphone, mail ou de renvoyer ce bulletin (ou mentions identiques sur papier libre), et éventuellement votre chèque. Toute inscription fait l'objet d'une confirmation écrite.

Infos complémentaires



Durée de la formation 1 jour(s)

Date limite d'inscription 03/03/2025

Tarifs

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

Plus de 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

Taux de satisfaction : %



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

[Conditions générales de formation](#)