Auto défense Féministe.

Objectifs
Prévenir des violences avec Auto défense Féministe : Travailler sa posture pour s'affirmer. Nommer et conscientiser les agressions liées aux rapports de genre et y répondre.

Pré-requis
Formation non mixte, réservée aux femmes.

Contenu
J1 : Développer une plus grande confiance en soir et permettre de diminuer le sentiment subjectif d'insécurité.
- clarification du cadre et règles du groupe.
- violences et différentes contre-stratégie, valorisation des ressources individuelles, prendre conscience des ses propres limites.
- Pose de limite posture, outils corporels et verbaux.
- entrainement mental : se mettre en condition pour se protéger.
- défense physique enchainement de base et défense verbales : technique 1.

J2 : Prendre conscience de soi et de ses capacités en expérimentant.
Défense physique (enchainement de base)
Travail autour de la voix,
Défense verbale (technique 2)
Jeu de mise en mouvement, gestion des émotions.
Défense verbale (technique 3)

Bilan de la formation.

Méthodes pédagogiques : s'inscrit dans l'éducation populaire. Temps d'apports théoriques, échanges avec les participants, jeu de rôle, témoignage.
Fin de la formation, un temps sera réservé à la mesure de la satisfaction des stagiaires et à une auto-évaluation des acquis.
Une attestation de formation et un support de formation seront remis à chaque stagiaire à l'issue de la formation.

Infos complémentaires

Durée de la formation 2 jour(s)
Date limite d'inscription 30/05/2022

Tarifs
Frais pédagogique : 300€. Prise en charge possible via un OPCO.s VIVEA (dans la limite de l'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. 04 68 31 01 14
N° d'organisme de formation : 76110169011

Taux de satisfaction : (taux général 2021) 96.5 %

Repas partagé tiré du sac - vêtement confortable.

Modalités d'accès : Formation accessible aux personnes à mobilité réduite, pour les autres types de handicap merci de nous contacter.

Dates, lieux et intervenants

10 juin 2022 09:30 - 17:30 (7hrs)	Maison Paysanne, 1 avenue Salvador Allendé Limoux 11300	Sylvie Préaut, formatrice en autodéfense pour femmes adultes. Educatrice spécialisée.
23 sept 2022 09:30 - 17:30 (7hrs)	1 Avenue Salvador Allende 11300 LIMOUX (11300)	Identique.

Financeur(s)

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.