

# FORMATION PROFESSIONNELLE



• Bio en Grand Est •

Prévenir et lutter contre les violences sexistes et sexuelles en  
agriculture

mardi 10 février 2026

Meurthe et Moselle secteur Nancy (54)

Nouvelle formation

**Durée :** 7 heures soit 1 jour(s)  
**Intervenant(s) :** Mélanie Doyon, formatrice Association Sista  
Formation en non mixité choisie - public uniquement femmes et  
minorités de genre  
**Pré-requis :** Aucun

	Adhérent	Non-adhérent
	Coût pris en charge par VIVEA dans la limite du plafond annuel	
Stagiaire contributeur VIVEA	-	
Stagiaire non contributeur VIVEA	217,00 €	325,50 €
Demi-Tarif	108,50 €	162,75 €
Pour les stagiaires non contributeurs VIVEA, des financements sont possibles, consultez notre site pour plus d'informations <a href="http://biograndest.org/seformer">biograndest.org/seformer</a>		

**Responsable de la** TONIN Carole  
**formation :** [carole.tonin@biograndest.org](mailto:carole.tonin@biograndest.org)  
07 69 27 03 91

**Programme de la formation :**

				• Conscientiser les dépassement de limites / situations désagréables / agressions
--	--	--	--	--

**Objectif de la formation :**

**Objectif principal**

- Agrandir la capacité d'agir des personnes face aux situations d'agression ou de transgressions de limite
- Objectifs opérationnels**
- Se mettre au centre, reconnaître ses propres limites, renforcer sa légitimité et l'estime de soi, prendre conscience de sa propre force, oser dire et oser agir, favoriser l'entraide et l'expression, s'entraîner face à des situations concrètes, tester les outils et techniques

**Méthodes 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. Paperboard

**Moyens d'évaluation :**

questionnaire d'auto-évaluation

# FORMATION PROFESSIONNELLE

jeudi 13 novembre	7h00 pause repas de 12h30 à 13h30	de 9h00	à 17h00	<ul style="list-style-type: none"><li>- Expérimenter ses propres limites, ce qu'il se passe lorsqu'elles sont dépassées et comment les exprimer clairement</li><li>- Le premier secours émotionnel – rester capable de réagir d'une manière contrôlée dans des situations chargées émotionnellement; faire redescendre ses émotions à un taux acceptable pour soi</li><li>• <b>Se défendre verbalement</b></li><li>- Introduction aux techniques verbales: désescalade, confrontation, fuite, déstabilisation: développement de repères de base, outils et techniques, mises en situation et entraînement à ces techniques</li><li>- Apprendre à faire corrélérer son langage verbal et son langage non-verbal</li><li>• <b>Appuyer un message par le physique</b></li><li>- Apprendre la posture de base en auto-défense féministe, travailler l'ancrage, le souffle, le cri</li><li>- Appréhender des techniques de dégagement et de dissuasion pour appuyer un message clair et se dégager d'une situation si le verbal ne suffit pas; appréhender sa propre force</li></ul>
-------------------	---	---------	---------	---

repas partagé et/ou tiré du sac.

Si vous êtes en situation de handicap, contactez le responsable de la formation afin de connaître les modalités d'accueil possible.

**Association Bio en Grand Est**

SIRET : 839 088 085 00031

Déclaration d'activité n° 44540375054 / Préfet Région Grand Est

Retrouvez nos Conditions générales de formation et notre Règlement intérieur en ligne sur [biograndest.org/se-former/](https://biograndest.org/se-former/)



Bulletin d'inscription

à la formation : **Prévenir et lutter contre les violences sexistes et sexuelles en agriculture**

NOM - Prénom : .....

Mail : .....

Tél. : .....

Date de naissance : .....

Statut à la MSA (être à jour de ses cotisations) :

☐

chef d'exploitation

☐

Conjoint(e) collaborateur(trice)

☐

Aide familiale

☐

Cotisant(e) solidaire

☐

Salarié(e)

☐

Autre – précisez : .....

**Coupon à renvoyer par mail ou courrier avant le**

**21-oct-25**

[carole.tonin@biograndest.org](mailto:carole.tonin@biograndest.org)

**8 rue d'Amsterdam**

**54500 Vandoeuvre les Nancy**

**NB : en cas d'annulation de votre part, des frais de dossier pourront vous être facturés.**