



# UNE SUR CINQ

ESPACE RESSOURCE  
CONTRE LES VIOLENCES  
SEXISTES AU TRAVAIL

# CATALOGUE DE FORMATION 2024

# L'ASSOCIATION UNE SUR CINQ

## Qui sommes nous ?

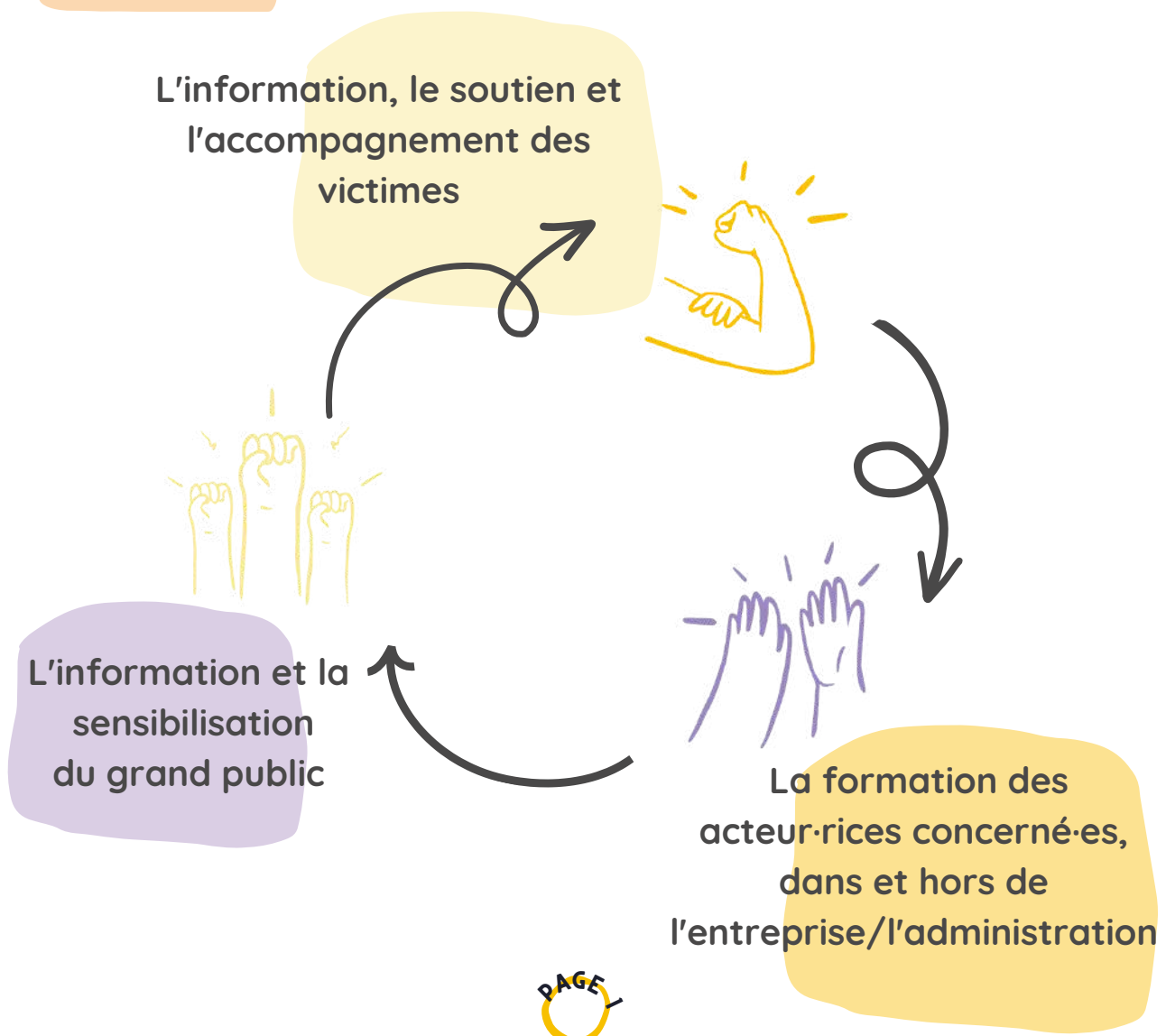
Une sur Cinq est une association spécialiste de la prévention et de la lutte contre les violences sexistes et sexuelles au travail.

Elle mène pour cela des actions en direction des victimes, des acteurs et actrices concerné·e·s par la prévention et la prise en charge de ces violences, et du grand public. Basée dans le Tarn, elle intervient sur toute la région Occitanie.

## Le but d'Une sur Cinq ?

Générer des espaces au sein desquels chacun·e pourra trouver les ressources lui permettant de se mobiliser et d'avancer vers le respect des droits et la promotion de l'égalité entre les femmes et les hommes, individuellement et collectivement.

## La synergie de nos trois axes d'action



# NOS FORMATIONS

## Une **vision globale** des violences sexistes et sexuelles au travail

Les membres fondatrices d'Une sur Cinq sont des professionnelles expérimentées de l'égalité entre les femmes et les hommes. Sociologues de formation, la grille d'analyse des violences sexistes et sexuelles au travail qu'elles utilisent est diverse et reflète la complexité du sujet. Loin d'une approche uniquement juridique ou psychologisante de ces violences, Une sur Cinq propose une véritable réflexion globale sur les mécanismes de sexisme à l'œuvre au travail et invite les participant·es à se questionner sur leurs propres représentations, comportements et leviers d'actions possibles, tant aux niveaux individuels que collectifs.

## Une **pédagogie participative** au cœur de nos principes d'action

Parce que la coopération, la transmission, l'empowerment et l'éducation populaire font partie des valeurs et principes d'actions inscrits dans notre projet associatif, nous avons à cœur de proposer, pour chaque module de formation, une alternance entre contenus théoriques et activités pédagogiques pratiques. De séquences d'échanges, de questions/réponses, de quiz ou de brainstorming pour les formats les plus courts, à des mises en situations et des jeux de rôles sur les modules d'une ou deux journées, toutes nos formations sont conçues pour permettre aux participant·es d'encren les savoirs théoriques dans une réalité de terrain propre à chaque groupe.

## **Analyse des besoins et adaptation de nos contenus**

Les modules de formation proposés par Une sur Cinq sont variés et adaptés à la demande : chaque offre correspond à un besoin précis de formation qui sera analysé lors de rendez-vous et échanges préalables entre le partenaire et l'association.

Ces premiers échanges pourront également permettre de cerner l'organisation spécifique du public ciblé, de l'entreprise, du secteur d'activité, ou toute autre information de contexte qui sera prise en compte dans la conception de la formation.

## Informations sur les ressources utilisées et transmises

Quelques exemples du type de ressources utilisées lors des formations :

**VIDÉOS DE TÉMOIGNAGES DE VICTIMES**

**GUIDES ET OUTILS DES PARTENAIRES SOCIAUX**

**ILLUSTRATIONS DE LA SOCIALISATION DIFFÉRENCIÉE**

**EXEMPLES DE JURISPRUDENCE**

**DATES CLÉS DE L'ÉGALITÉ ENTRE LES FEMMES ET LES HOMMES**

**EXEMPLES CONCRETS ISSUS DE NOTRE PRATIQUE QUOTIDIENNE**

**CHIFFRES CLÉS ISSUS DES ETUDES, STATISTIQUES LES PLUS RÉCENTES**

**LIEN AVEC L'ORGANISATION DU TRAVAIL ET LA SOUFFRANCE AU TRAVAIL**

Le support de présentation, pensé pour être visuel et "anti-décrochage", ne sera pas transmis aux participant·es. Ces dernier·es se verront toutefois remettre des mémos sur les points clés de la formation, ainsi que de la documentation sur l'association.

## Évaluation des formations

Les activités pédagogiques proposées tout au long de la formation permettent aux formatrices d'évaluer les connaissances et l'évolution de celles-ci tout au long des modules.

Par ailleurs, le questionnaire de satisfaction distribué à l'issue des formations, permet d'évaluer anonymement si la formation a répondu aux attentes des stagiaires et si elles et ils se sentent désormais mieux armés pour faire face aux violences.

Des modalités supplémentaires d'évaluation peuvent être envisagées en fonction des besoins du partenaire.

## Accessibilité des formations et des salles

Une sur Cinq souhaite que ses formations soient accessibles à tou·tes. Aussi, si des participant·es sont en situation de handicap et ont besoin d'adaptations spécifiques lors de la formation, nous invitons le partenaire à nous le faire savoir au plus tôt. Nous ferons ainsi tout notre possible pour prévoir l'accessibilité, tant au niveau des contenus que des locaux.

# SOMMAIRE

<b>Une sur Cinq</b>	<b>1</b>
<b>Nos formations</b>	<b>2</b>
<b>Sensibilisations</b>	
1/2 journée, tout public	<b>5</b>
1/2 journée, encadrant·es et employeurs	<b>6</b>
<b>Formations</b>	
1 journée, focus prévention	<b>7</b>
1 journée, focus accueil et écoute des victimes	<b>9</b>
2 journées	<b>11</b>
<b>Théâtre forum</b>	<b>13</b>

# SENSIBILISATION 1

2H À  
2H30

## Objectifs pédagogiques

- Déconstruire ses idées reçues sur les violences sexistes et sexuelles au travail ;
- Savoir identifier et différencier les différents types de violences, en connaître les définitions légales ;
- Connaître ses droits et les recours possibles en cas de violences sexistes et sexuelles au travail.

## Public

- Tout public (public ou privé)
- Aucun pré-requis
- 20 personnes maximum

**Tarif : 600€**

Hors frais de déplacements

Indicatif, nous contacter en cas de besoin

## Points clés du programme

- Brise glace : “les violences sexistes et sexuelles au travail, c’est quoi ?”
- Les différents types de violences sexistes et sexuelles au travail : définition du sexisme et textes du code pénal, différences entre les types de violences ;
- Les idées reçues sur les violences sexistes et sexuelles au travail (Quiz) : ampleur, conséquences, mécanismes des violences...

## Modalités pédagogiques

- Alternance d’exposés théoriques et d’échanges entre les participant-es et la formatrice ;
- Activités pédagogiques proposées : brainstorming, quiz.

# SENSIBILISATION 2

2H30  
À 3H

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'ampleur et la construction des violences sexistes et sexuelles au travail ;
- Savoir identifier et différencier les différents types de violences, en connaître les définitions légales ;
- Connaître ses obligations en tant qu'employeur, avoir les bons réflexes.

## Public

- Encadrant·es, RH, employeurs (public ou privé)
- Aucun pré-requis
- 20 personnes maximum

**Tarif : 700€**

Hors frais de déplacements

Indicatif, nous contacter en cas de besoin

## Points clés du programme

- L'ampleur et la construction des violences : les chiffres clés, la notion de sexisme, le continuum des violences, les facteurs de risques organisationnels ;
- Les différents types de violences sexistes et sexuelles au travail : définition et textes du code pénal, différences entre les types de violences ;
- Agir en tant qu'employeur : articles du code du travail, le processus d'enquête, les bons réflexes dans l'accueil et l'écoute des victimes...

## Modalités pédagogiques

- Alternance d'exposés théoriques et d'échanges entre les participant·es et la formatrice ;
- Activités pédagogiques proposées : brainstorming, quiz.

# FORMATION 1

Focus prévention

1 JOUR  
6 H

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'ampleur et la construction des violences sexistes et sexuelles au travail ;
- Savoir identifier et différencier les différents types de violences, en connaître les définitions légales ;
- Connaître les obligations et responsabilités des employeurs ;
- Comprendre la construction d'une action de prévention des violences sexistes et sexuelles au travail et pouvoir la défendre.

## Public

- Encadrant·es, RH, employeurs, élu·es du personnel, personnel de la santé au travail (public ou privé)
- Aucun pré-requis
- 15 personnes maximum

**Tarif : 1 200€**

Hors frais de déplacements

Indicatif, nous contacter en cas de besoin

## Points clés du programme

- L'ampleur et la construction des violences de genre et de la souffrance au travail : les chiffres clés, la notion de sexisme, le continuum des violences, le lien entre stéréotypes et discriminations, les facteurs de risques organisationnels ;
- Les différents types de violences sexistes et sexuelles au travail : définition et textes du code pénal, différences entre les types de violences ;
- Les mécanismes des violences sexistes et sexuelles au travail : stratégies, conséquences ;
- Les responsabilités des employeurs : articles du code du travail, processus d'enquête, mesures conservatoires, sanctions ;
- La prévention des violences sexistes et sexuelles au travail : vérifier les obligations, analyser le risque, prévoir la prise en charge des situations, communiquer, informer et sensibiliser.



# FORMATION 1

Focus prévention

1 JOUR  
6 H

## Modalités pédagogiques

- Alternance d'exposés théoriques et d'échanges entre les participant·es et la formatrice ;
- Activités pédagogiques proposées : brainstorming, quiz, jeux d'apprentissage, mise en situation.

# FORMATION 2

1 JOUR  
6H

## Focus accueil des victimes

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'ampleur et la construction des violences sexistes et sexuelles au travail ;
- Savoir identifier et différencier les différents types de violences, en connaître les définitions légales ;
- Connaître les obligations et responsabilités des employeurs ;
- Être en capacité de recueillir la parole de victimes et d'orienter au mieux.

### Public

- Encadrant·es, RH, employeurs, élu·es du personnel, personnel de la santé au travail (public ou privé)
- Aucun pré-requis
- 15 personnes maximum

**Tarif : 1 200€**

Hors frais de déplacements

Indicatif, nous contacter en cas de besoin

### Points clés du programme

- L'ampleur et la construction des violences de genre et de la souffrance au travail : les chiffres clés, la notion de sexisme, le continuum des violences, le lien entre stéréotypes et discriminations, les facteurs de risques organisationnels ;
- Les différents types de violences sexistes et sexuelles au travail : définition et textes du code pénal, différences entre les types de violences ;
- Les mécanismes des violences sexistes et sexuelles au travail : stratégies, conséquences.
- Les responsabilités des employeurs : articles du code du travail, processus d'enquête, mesures conservatoires, sanctions ;
- L'accueil et l'écoute des victimes : bons et mauvais réflexes en situation d'entretien, ressources pour l'orientation, conseils à transmettre.

# FORMATION 2

Focus accueil des victimes

1 JOUR  
6H

## Modalités pédagogiques

- Alternance d'exposés théoriques et d'échanges entre les participant·es et la formatrice ;
- Activités pédagogiques proposées : brainstorming, quiz, jeux d'apprentissage, mise en situation.

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'ampleur et la construction des violences sexistes et sexuelles au travail ;
- Savoir identifier et différencier les différents types de violences, en connaître les définitions légales ;
- Connaître les obligations et responsabilités des employeurs ;
- Comprendre la construction d'une action de prévention des violences sexistes et sexuelles au travail et pouvoir la défendre ;
- Être en capacité de recueillir la parole de victimes et de l'orienter au mieux.

## Public

- Membres du CSE, référent-es HSAS, personnel de la santé au travail (public ou privé)
- Aucun pré-requis
- 15 personnes maximum

**Tarif : 2 400€**

Hors frais de déplacements

Indicatif, nous contacter en cas de besoin

## Points clés du programme

- L'ampleur et la construction des violences de genre et de la souffrance au travail : les chiffres clés, la notion de sexisme, le continuum des violences, le lien entre stéréotypes et discriminations, les facteurs de risques organisationnels ;
- Les différents types de violences sexistes et sexuelles au travail : définition et textes du code pénal, différences entre les types de violences ;
- Les mécanismes des violences sexistes et sexuelles au travail : stratégies, conséquences ;
- Les responsabilités des employeurs : articles du code du travail, processus d'enquête, mesures conservatoires, sanctions ;

# FORMATION 3

2 JOURS  
12H00

- La prévention des violences sexistes et sexuelles au travail : vérifier les obligations, analyser le risque, prévoir la prise en charge des situations, communiquer, informer et sensibiliser ;
- L'accueil et l'écoute des victimes : bons et mauvais réflexes en situation d'entretien, ressources pour l'orientation, conseils à transmettre.

## Modalités pédagogiques

- Alternance d'exposés théoriques et d'échanges entre les participant·es et la formatrice
- Activités pédagogiques proposées : brainstorming, quiz, jeux d'apprentissage, mise en situation, jeux de rôles.

# THÉÂTRE FORUM "CHAIR COLLÈGUE"

DE 2  
À 3H

Un spectacle co-créé et proposé par l'association Une sur Cinq et le collectif La mue des Crocodiles

## Objectifs pédagogiques

- Proposer aux participant.es un espace d'expérimentation, d'échange et de débat sur la question des violences sexistes et sexuelles au travail ;
- Permettre aux spectateur.ice.s de se "mettre à la place de", grâce à l'outil du théâtre forum, et d'inventer collectivement des solutions pour réagir aux violences sexistes et sexuelles au travail, en tant que victime potentielle, témoin, supérieur.e hiérarchique, élu.e du personnel, etc.

## Public

- Tout public (public ou privé)
- Aucun pré-requis
- Jusqu'à 100 personnes

## Tarif : Sur devis

Nous contacter pour échanger sur votre besoin et vous proposer une prestation sur mesure

## Modalités d'organisation

- Temps mixte : représentation du spectacle de théâtre forum puis animation d'un échange et apport d'informations par l'association Une sur Cinq ;
- Contraintes techniques minimales : la représentation s'adapte au lieu d'accueil ;
- Tenue de stand possible par l'association en amont et/ou à l'issue de la représentation : distribution de plaquettes et de supports d'information, propositions documentaires sur le sujet, poursuite des échanges...

# THÉÂTRE FORUM "CHAIR COLLÈGUE"

DE 2  
À 3H

## Le mot de la compagnie

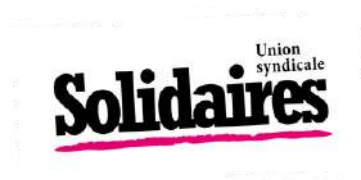
Imaginez sur scène, un bureau où travaillent trois personnes. Lorsque la protagoniste se lève pour aller à l'imprimante, un de ses collègues fait une réflexion sur la façon dont son pantalon moule ses fesses. Le deuxième collègue ne dit rien et la protagoniste ouvre la bouche, se ravise et retourne s'asseoir à son bureau sous les œillades du premier.

La scène est jouée devant le public une première fois, qui est ensuite invité à s'interroger : est-ce une scène à laquelle j'ai déjà assisté dans ma vie ? Que se passe-t-il pour les personnages ? Qui est en difficulté ? Si j'étais à la place de tel ou tel personnage, comment ferais-je pour que les choses se passent mieux ?

Alors la scène est rejouée, et chaque spectateur-ice peut stopper l'action en cours, afin de venir remplacer la protagoniste ou le collègue qui ne dit mot ou pour ajouter un personnage (patron, client, famille ou autre collègue...). La scène reprend alors avec cette nouvelle personne, s'improvise et se développe afin de tendre vers une situation plus souhaitable.

Après cette proposition, le public va pouvoir faire un nouvel état des lieux afin d'observer ce que l'intervention a transformé. La scène reprendra ensuite avec d'autres spectateur-ice-s. Il y aura plusieurs versions et tentatives, pas de bonne et unique réponse, mais bien une réflexion et une action collectives et solidaires.

# ILS NOUS ONT FAIT CONFIANCE



## Paroles de stagiaires

“J’ai apprécié l’alternance d’informations, de cas pratiques et de témoignages qui a rendu la formation très intéressante. La formatrice est vraiment très professionnelle et sympathique.”

“Je suis venu pour avoir des billes, je repars avec des boullards ! J’ai énormément aimé ces deux jours de formation et d’échange, encore merci !”

“Une formation très utile et très riche dans son contenu comme dans les méthodes mises en oeuvre.”

“Merci pour cette formation très intéressante et constructive, à développer pour le plus d’agents possibles !”

“Le passage d’une information descendante à une activité collective était bon et le plan général et l’animation étaient super, bravo. La posture de l’animatrice était juste.”

“Sensibilisation bien équilibrée entre transmission d’infos et cas pratiques. Le temps de réflexion sur ce qui est mis en place chez nous est très constructif.”



# CONTACT

## Nous joindre :

Canelle RECHAIN, coordinatrice

07.52.03.31.80

[contact@unesurcinq.fr](mailto:contact@unesurcinq.fr)

## Nous recontrer :

Espace Entreprises les Tisserins

Bâtiment l'Annexe

32 ter Avenue Bouloc Torcatis

81400 Carmaux

UNE  
SUR  
CINQ

ESPACE RESSOURCE  
CONTRE LES VIOLENCES  
SEXISTES AU TRAVAIL

[unesurcinq.fr](http://unesurcinq.fr)