

Prévenir les microagressions et comportements excluants au travail

Programme générique en date du 31 octobre 2024. Il peut être adapté à vos besoins.

Présentation générale	<p>Vous souhaitez créer un environnement de travail plus inclusif ?</p> <p>Les microagressions sont des comportements ou des propos anodins en apparence, mais qui blessent, marginalisent et impactent la qualité des relations au quotidien. Elles peuvent miner la motivation, créer des tensions et nuire à la cohésion des équipes.</p> <p>La formation "Prévenir les microagressions" donne les clés pour identifier et agir contre les microagressions. Elle engage activement les stagiaires, à travers des activités et des partages d'expérience.</p>
Pré-requis	Pas de pré-requis
Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none">• Sensibiliser les équipes aux microagressions : aider les stagiaires à reconnaître les microagressions dans leurs interactions quotidiennes et à comprendre leurs impacts sur les relations professionnelles et personnelles• Adopter des comportements plus inclusifs : fournir des outils et stratégies concrètes pour remplacer ou éviter les microagressions• Réduire les tensions, les conflits relationnels et les non-dits : apprendre à désamorcer les situations sensibles avant qu'elles ne se transforment en conflit, en identifiant et évitant les comportements qui peuvent provoquer des tensions• Renforcer la cohésion d'équipe : créer un environnement où les différences sont accueillies et peuvent s'exprimer• Créer une culture collective plus inclusive : construire des outils, réflexes ou moments qui ancrent durablement les comportements inclusifs
Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables	<p>A la fin de la formation, les stagiaires sont en capacité de :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Identifier et décrire une microagression : chaque stagiaire sait repérer au moins 3 situations types de micro-agression dans leur quotidien professionnel2. Définir une microagression : chaque stagiaire sait expliquer à une personne n'ayant pas suivi la formation, ce qu'est une microagression3. Identifier les stratégies pour agir face à une microagression : chaque stagiaire sait lister au moins 2 stratégies pour agir ou réagir4. Réagir face à une microagression, en tant que victime ou témoin ou émetteur-ice : chaque stagiaire sait choisir, dans une situation donnée, la stratégie qui lui convient le mieux5. Pratiquer l'autoévaluation : chaque stagiaire sait évaluer son propre comportement, en identifiant au moins 1 action à améliorer pour parer ou prévenir les microagressions
Public concerné	Cette formation s'adresse à tous les collectifs de travail : entreprises, associations, équipes projet.
Modalités d'inscription et délai d'accès	<p>Les inscriptions doivent être confirmées 30 jours calendaires avant la date de formation.</p> <p>Vous souhaitez plus d'informations ?</p> <ul style="list-style-type: none">• Échanges lors d'une réunion de cadrage, en visio ou par téléphone• Envoi d'une proposition, d'une convention de formation et d'un devis• Signature des documents <p>Vous êtes inscrit-es !</p> <ul style="list-style-type: none">• Envoi d'un formulaire d'évaluation amont aux stagiaires• Formation le jour J• Bilan et suivi post-formation <p>Dans le cas d'un financement par un OPCO ou FAF, les délais peuvent varier, merci de nous contacter juliette@vumerci.fr</p>
Méthodes mobilisées	<p>Nous privilégions les interactions et la valorisation des expériences de chaque stagiaire, avec des activités pédagogiques qui donnent de l'autonomie dans l'apprentissage.</p> <p>Notre méthode pédagogique est basée sur les principes de l'éducation populaire. En tant qu'équipe formatrice, nous posons un cadre dans lequel chaque stagiaire va développer son pouvoir d'agir.</p> <p>Nous encourageons le partage d'expérience, l'analyse de pratique, la concertation et le droit de ne pas être d'accord.</p>
Ressources pédagogiques	<p>Pendant et après la formation, des supports visuels sont fournis aux stagiaires. Ces supports contiennent notamment</p> <ul style="list-style-type: none">• une bibliographie sur les microagressions• un rappel des stratégies existantes• une méthode d'autoévaluation• la liste des contacts utiles
Modalités d'organisation	La formation se déroule en présentiel ou en distanciel, en synchrone.

La personnalisation de la formation se conçoit au moment du cadrage et de l'analyse des réponses au questionnaire amont.

Nous adaptons les situations et les activités proposées, pour que la formation réponde le maximum aux attentes et à la culture des stagiaires.

Matériel pédagogique**Formation en présentiel**

Nous apportons

- matériel d'écriture
- matériel d'animation

Structure ou lieu d'accueil

- vidéoprojecteur (optionnel)

Formation en distanciel

- aucun matériel requis

Modalités d'évaluation

Pour évaluer les compétences et motivations des stagiaires

- un questionnaire amont - obligatoire - est envoyé avant la session de formation
- des quiz sont proposés pendant la session de formation
- une évaluation est proposée à la clôture de formation

Accessibilité des personnes en situation de handicap

L'accessibilité d'un organisme de formation doit répondre au principe d'égalité de traitement vis-à-vis des personnes en situation de handicap, établi par la loi Handicap du 11 février 2005.

Accès aux formations

À chaque personne son projet de formation adapté à ses besoins spécifiques.

Nos formations et les locaux dans lesquels elles se déroulent sont accessibles à toutes et tous.

En cas de besoin spécifique, n'hésitez pas à contacter la référente handicap de Coopaname : Carine Julien / of@coopaname.coop.

Tarif indicatif**Tarif par stagiaire**

490 € HT (588 € TTC) Soit 70 € HT (84 € TTC) de l'heure

Tarif pour un groupe d'une même structure

2030 € HT (2436 € TTC) Soit 290 € HT (348 € TTC) de l'heure

Durée

7 heures

Intervenant(e)**Juliette Phuong**

Formatrice facilitatrice inclusivité et équité professionnelle

J'accompagne les collectifs de travail à agir contre les discriminations. Formée à la conduite du changement, je conçois et anime des parcours d'apprentissage et des animations ludiques.

J'interviens dans le contexte de l'emploi ou du travail en collectif, pour les sujets suivants :

- handicap et validisme
- sexisme et prévention des violences sexistes et sexuelles
- racisme du quotidien et micro agressions
- communication inclusive, accessibilité de l'information (Facile à lire et à comprendre) et sobriété éditoriale

Son CV

https://formation.coopaname.coop/wp-content/uploads/user_doc/juliette-phuong/CV_PHUONG_site_Coopaname_mai_2026.pdf

Site Web

<https://vumerci.fr>

Contenus

Le parcours pédagogique suit les étapes suivantes

1. Interconnaissance et brise-glace
2. Activité ou jeu pour découvrir les microagressions
3. Sessions de travail en sous-groupe
4. Restitution en plénière
5. Bilan à chaud

Ces étapes peuvent être modifiées en fonction des spécificités de chaque collectif de travail