

CATALOGUE DE FORMATIONS 2026

Qualiopi
processus certifié



 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des
catégories d'actions suivantes : **ACTIONS DE FORMATION**



DataDock

planning-familial.org

SOMMAIRE

Contacts utiles	2
Qui sommes-nous ?	3
Modalités globales	3
Conditions d'accès	3
Notre démarche pédagogique	4
Notre formatrice	4
Les modalités d'évaluation	5
Les tarifs	5
L'inscription à nos formations	5
Traitement des données RGPD	5
Les programmes sur-mesure	5
ANIMATION DU PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT AFFECTIF ET SOCIAL (PRODAS)	8
INITIATION À L'ÉCOUTE ACTIVE	9
PRÉVENTION DES VIOLENCES ET HARCÈLEMENTS SEXISTES ET SEXUELS AU TRAVAIL	10
HANDICAP(S) & VIE RELATIONNELLE, AFFECTIVE ET SEXUELLE – AXE 1	11
HANDICAP(S) & VIE RELATIONNELLE, AFFECTIVE ET SEXUELLE – AXE 2	12
GENRE & VIOLENCES	13
ACCUEIL DES PERSONNES LGBTQIA+	14
INITIATION AUX TECHNIQUES D'ANIMATION COLLECTIVE	15

CONTACTS UTILES



194 B, rue Jean XXIII, 97450 Saint-Louis



formation.pf974@gmail.com



Sandrine HERMANCE

Chargée de formation, référente handicap
06 92 71 10 47



[@leplanningfamilial974](https://www.facebook.com/leplanningfamilial974)



[@planningfamilial974](https://www.instagram.com/planningfamilial974)

planning-familial.org



Flashez ce QR code
pour consulter notre
catalogue en ligne !



Conditions
Générales de Vente

Règlement général sur la
protection des données

Règlement intérieur

QUI SOMMES-NOUS ?



Le Planning Familial est un mouvement militant, féministe et d'éducation populaire qui prend en compte toutes les sexualités, défend le droit à la contraception, à l'avortement et à l'éducation à la sexualité. Il dénonce et combat toutes les formes de violences, lutte contre le SIDA et les IST, contre toutes les formes de discriminations et contre les inégalités sociales. Égalité, émancipation et liberté sont les valeurs centrales du projet de société que nous défendons.

MODALITÉS GLOBALES

Conditions d'accès

Nos formations s'adressent à :

- Des professionnel-le-s salarié-e-s ou bénévoles de structures ou associations évoluant dans le milieu social, médico-social, sanitaire, éducatif, de l'insertion, ou de la prévention, etc.
- Des demandeurs-euses d'emploi ;
- Des étudiant-e-s en formation initiale ;
- Toute personne se questionnant sur les sexualités, les violences, les rapports de genre, etc.

Certaines formations peuvent être dispensées en format distanciel ou mixte.

L'inscription à certaines formations est soumise à la validation de certains prérequis, mentionnés dans le programme ci-après.

Nous pouvons également animer des formations « intra », adaptées aux besoins spécifiques de votre structure : une ou plusieurs rencontres avec les personnes responsables permettent de préciser les objectifs et le contenu.

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap (nous contacter).

Si votre besoin en formation ne correspond à aucun des programmes ci-dessous, contactez-nous : nous proposons aussi des programmes sur-mesure !

Notre démarche pédagogique

Depuis les années 1960, nos formations se sont enrichies des connaissances scientifiques, de la maîtrise de techniques d'animation et de la capacité d'analyse des pratiques sur le terrain. Ces formations, construites sur les thèmes où l'expertise du Planning Familial est reconnue, contribuent aux démarches de progrès sociétal : liberté de choix, émancipation, lutte contre les violences et les discriminations.



Notre démarche pédagogique se fonde sur les principes de l'éducation populaire et propose une grille d'analyse de genre de la réalité vécue : elle a pour objectif l'émancipation et l'autonomie des personnes. Notre approche est interactive, centrée sur l'échange, les mises en situation et la co-construction de nouveaux savoirs.

La diversité des outils que nous utilisons en formation nous permet de nous adapter à tous les styles d'apprentissage, qu'ils soient davantage tournés vers le visuel, l'auditif, le kinesthésique ou l'olfactif. Nous alternons sans cesse des méthodes interrogatives, affirmatives et actives et mettons à la disposition des stagiaires des ressources de type formatives, évaluatives, de synthèse et de mémorisation.

Notre formatrice



Sandrine HERMANCE

Travaille au Planning Familial depuis 2015. D'abord en tant qu'animatrice de prévention, coordinatrice, formatrice, puis chargée de formation.

Formation initiale d'éducatrice spécialisée en structures médico-sociales auprès de personnes en situation de handicaps.

Titulaire du titre professionnel de Formateur Professionnel d'Adultes.

Les modalités d'évaluation

Plusieurs types d'évaluation sont proposés tout au long des parcours de formation :

- Le questionnaire d'évaluation **diagnostique** en amont de la formation, permet de faire état de vos connaissances avant l'entrée en formation ;
- De courtes évaluations **formatives**, sous forme de quizz ludiques et interactifs, permettent de remédier à vos difficultés tout au long de la formation ;
- Un questionnaire de **satisfaction** à chaud vous permettra de noter votre formation, et de nous laisser vos commentaires ;
- 3 mois après la formation, un questionnaire 100% en ligne vous donnera l'opportunité de nous dire si vous avez pu **utiliser les compétences acquises** en formation dans votre vie professionnelle ou quotidienne ;
- 6 mois à 1 an après la formation, un questionnaire 100% en ligne est envoyé aux structures ayant inscrit des salarié-e-s et/ou bénévoles en formation afin d'évaluer l'**impact** que la formation a pu avoir sur leurs activités.

Ces 3 derniers questionnaires nous permettent de constamment évaluer la pertinence de nos formations et d'améliorer nos pratiques pour mieux répondre à vos besoins.

Les tarifs

Les tarifs indiqués incluent les frais pédagogiques, les frais de dossier (sauf mention contraire), l'utilisation des logiciels sous licence (Klaxoon, Padlet, Zoom...), les collations (café, thé, biscuits) et l'accompagnement individualisé des stagiaires. Restent à la charge des participant-e-s les frais d'hébergement, de restauration et de déplacement.

L'OPCO de votre entreprise si vous êtes salarié-e, ou France Travail si vous êtes demandeur-euse d'emploi, peuvent prendre en charge tout ou partie des coûts de formation : renseignez-vous auprès de votre entreprise ou conseiller-ère France Travail.

Les repas et déplacements liés à l'action de formation sont à la charge des participant-e-s pour l'ensemble des modules de formation.

La facturation a lieu après la formation.

L'inscription à nos formations

Les inscriptions seront traitées par ordre d'arrivée. Le nombre de participant-e-s est limité à 12 personnes. Une convention est envoyée aux participant-e-s avant le début de la formation. Une attestation de présence mentionnant l'atteinte des objectifs pédagogiques vous est délivrée en fin de formation.

Si le nombre d'inscriptions est insuffisant 2 semaines avant la date de la formation, le Planning Familial 974 se réserve la possibilité d'annuler la formation. Les frais d'inscription engagés seront alors remboursés.

Traitement des données RGPD

Le traitement des données à caractère personnel est nécessaire à l'examen de votre demande faite au Planning Familial 974. Conformément à la réglementation européenne en vigueur, vous disposez de droits d'accès, de rectification, d'effacement, de retrait de consentement, de limitation de traitement, d'opposition au traitement et de portabilité concernant vos données.



Les programmes sur-mesure

Si vous souhaitez suivre des formations qui ne figurent pas dans cette programmation, ou qui ne font pas partie de notre catalogue mais qui portent sur nos thématiques de prédilection, n'hésitez pas à nous contacter : nous proposons des **formations sur-mesure**, élaborées au plus près de vos besoins et de vos attentes





NOS PROGRAMMES DE FORMATION

GENRE & SANTÉ SEXUELLE (GSS)

**GENRE
& SANTÉ
SEXUELLE**

Contenu :

- Explication de la notion de genre ;
- Techniques d'accueil et découverte des grands principes de l'écoute active ;
- Caractérisation de la santé sexuelle ;
- Caractérisation des différents moyens de contraception ;
- Cadre légal et accompagnement autour de l'IVG ;
- Caractérisation des IST et des moyens de prévention.

En cas de formation distancielle, les participant-e-s doivent avoir accès à une connexion internet et être équipé-e-s pour permettre une écoute et une prise de parole adaptées.

5 jours

Objectif général : Agir en tant que personne ressource en santé sexuelle.



Public

Professionnel-le-s des secteurs sociaux, médico-sociaux, sanitaires. Tout public souhaitant se former ou renforcer ses connaissances sur la santé sexuelle.



Prérequis

Aucun.
En cas de formation distancielle, utilisation de l'outil informatique.



Lieu

Dans les locaux du Planning Familial



Dates et horaires :

A définir.



Tarif

1 200 € par personne en inter-structure.
4 500 € en intra-structure (nous contacter).
Financements OPCO possibles



Modalités d'évaluation

- Évaluation diagnostique en amont de la formation ;
- Évaluations formatives réalisées à l'aide de grilles critériées ;
- Attestation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs pédagogiques.



Aspects administratifs

Bulletin d'inscription nominatif à compléter en amont ;
Devis et convention à signer en amont ;
Emargements par demi-journées.

Modalités et délais d'accès

Possibilité de s'inscrire au maximum 1 mois avant le début de la formation.

Contact

formation.pf974@gmail.com | 06 92 71 10 47

Accessibilité aux personnes porteuses de handicap

Veuillez nous contacter.



ANIMATION DU PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT AFFECTIF ET SOCIAL (PRODAS)

Contenu :

- Méthodologie de l'animation du ProDAS
- Utilisation de l'outil "cercle magique"
- Techniques et posture d'écoute
- Travail autour des compétences psychosociales
- Techniques de gestion des conflits

4 jours

Objectif général : Développer les compétences psychosociales en animant les outils du ProDAS.



Public

Professionnel·le·s et équipes pédagogiques en écoles et autres structures, souhaitant intégrer les techniques du ProDAS à leur activité



Prérequis

Aucun.



Lieu

Option 1 : en structure
Option 2 : les locaux du Planning Familial



Dates et horaires :

A définir.



Tarif

3 600€ en intra-structure (nous contacter).
1 000€ par personne en inter-structure.
Financements OPCO possibles



Modalités d'évaluation

- Évaluation diagnostique en amont de la formation ;
- Évaluations formatives réalisées à l'aide de grilles critériées ;
- Attestation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs pédagogiques.



Aspects administratifs

Bulletin d'inscription nominatif à compléter en amont ;
Devis et convention à signer en amont ;
Emargements par demi-journées.

Modalités et délais d'accès

Possibilité de s'inscrire au maximum 1 mois avant le début de la formation.

Contact

formation.pf974@gmail.com | 06 92 71 10 47

Accessibilité aux personnes porteuses de handicap

Veuillez nous contacter.

INITIATION À L'ÉCOUTE ACTIVE

Contenu :

- Définition des termes et concepts ;
- Travail autour des 3 dimensions de l'écoute ;
- Pratique des attitudes d'écoute selon Elias Porter ;
- Pratique des techniques d'écoute active (questionnements, reformulations, etc.).

Cette formation s'articule autour d'un grand nombre de mises en situation d'entraînement à la tenue d'entretiens d'écoute active.

4 jours

Objectif général : Pratiquer les bases de l'écoute active.



Public

Toute personne souhaitant acquérir des compétences d'écoute active.



Prérequis

Aucun.



Dates et horaires :

A définir.



Lieu

Dans les locaux du Planning Familial



Tarif

1 000 € par personne en inter-structures.
3 600 € en intra-structure (nous contacter).
Financements OPCO possibles



Modalités d'évaluation

- Évaluation diagnostique en amont de la formation ;
- Évaluations formatives réalisées à l'aide de grilles critériées ;
- Attestation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs pédagogiques.



Aspects administratifs

Bulletin d'inscription nominatif à compléter en amont ;
Devis et convention à signer en amont ;
Emargements par demi-journées.

Modalités et délais d'accès

Possibilité de s'inscrire au maximum 1 mois avant le début de la formation.

Contact

formation.pf974@gmail.com | 06 92 71 10 47

Accessibilité aux personnes porteuses de handicap

Veuillez nous contacter.

PRÉVENTION DES VIOLENCES ET HARCÈLEMENTS SEXISTES ET SEXUELS AU TRAVAIL

Contenu :

- Les définitions des termes à connaître (stéréotypes, sexisme, discriminations...);
- Les différences entre sexe et genre ;
- Le cadre réglementaire autour du sexisme dans le milieu professionnel ;
- Le repérage des comportements sexistes ;
- L'impact des stéréotypes sur les personnes discriminées ;
- La posture professionnelle et les bonnes pratiques pour éviter les comportements sexistes ;
- Les orientations et les partenariats.

3 jours

Objectif général : Adopter des pratiques professionnelles permettant de lutter contre le sexisme au travail.



Public

Professionnel-le-s des secteurs privé et public, intermittent-e-s.



Prérequis

Aucun.



Lieu

Dans les locaux du Planning Familial



Dates et horaires :

A définir



Tarif

800€ par personne en inter-structures.
2 700 € en intra-structure (nous contacter).
Financements OPCO possibles



Modalités d'évaluation

- Évaluation diagnostique en amont de la formation ;
- Évaluations formatives réalisées à l'aide de grilles critériées ;
- Attestation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs pédagogiques.



Aspects administratifs

Bulletin d'inscription nominatif à compléter en amont ;
Devis et convention à signer en amont ;
Emargements par demi-journées.

Modalités et délais d'accès

Possibilité de s'inscrire au maximum 1 mois avant le début de la formation.

Contact

formation.pf974@gmail.com | 06 92 71 10 47

Accessibilité aux personnes porteuses de handicap

Veuillez nous contacter.

HANDICAP(S) & VIE RELATIONNELLE, AFFECTIVE ET SEXUELLE – AXE 1

Contenu :

- Analyse des freins et besoins (institution, équipe, bénéficiaires, familles)
- Caractérisation du cadre juridique
- Mise en lien de la charte avec les autres écrits institutionnels
- Élaboration d'une trame de la charte VRAS
- Analyse de la pratique / réajustements

NB : Un travail de production sera demandé aux stagiaires entre l'avant-dernier et le dernier module.

2,5 jours

Objectif général : Concevoir une charte sur la Vie Relationnelle, Affective et Sexuelle (VRAS).



Public

Équipes de direction, membres de conseils d'administration d'établissements médico-sociaux.



Prérequis

Connaissance du cadre qui régit le champ du médico-social.



Lieu

Option 1 : en structure
Option 2 : les locaux du Planning Familial



Dates et horaires :

A définir



Modalités d'évaluation

- Évaluation diagnostique en amont de la formation ;
- Évaluations formatives réalisées à l'aide de grilles critériées ;
- Attestation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs pédagogiques.



Tarif

600 € par personne en inter-structures.
2 500€ en intra-structure (nous contacter).
Financements OPCO possibles



Aspects administratifs

Bulletin d'inscription nominatif à compléter en amont ;
Devis et convention à signer en amont ;
Emargements par demi-journées.

Modalités et délais d'accès

Inscription au maximum 1 mois avant le début de la formation. Possibilité de Blended Learning (alternance présentiel / distanciel)

Contact

formation.pf974@gmail.com | 06 92 71 10 47

Accessibilité aux personnes porteuses de handicap
Veuillez nous contacter.

HANDICAP(S) & VIE RELATIONNELLE, AFFECTIVE ET SEXUELLE – AXE 2

Contenu :

- Explication de la "VRAS"
- Caractérisation du cadre juridique
- Techniques et posture d'écoute
- Utilisation d'outils adaptés
- Production d'une fiche action dédiée sur le thème

4 jours

Objectif général : Accompagner la Vie Relationnelle, Affective et Sexuelle (VRAS) des personnes en situation de handicap.



Public

Professionnel-le-s de l'équipe pluridisciplinaire d'une structure en contact avec des personnes en situation de handicap(s)



Prérequis

Aucun.



Lieu

Option 1 : en structure
Option 2 : les locaux du Planning Familial



Dates et horaires :

A définir.



Modalités d'évaluation

- Évaluation diagnostique en amont de la formation ;
- Évaluations formatives réalisées à l'aide de grilles critériées ;
- Attestation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs pédagogiques.



Tarif

1 000€ en inter structure
3 600€ en intra Demander un devis
Financements OPCO possibles



Aspects administratifs

Bulletin d'inscription nominatif à compléter en amont ;
Devis et convention à signer en amont ;
Emargements par demi-journées.

Modalités et délais d'accès

Possibilité de s'inscrire au maximum 1 mois avant le début de la formation.

Contact

formation.pf974@gmail.com | 06 92 71 10 47

Accessibilité aux personnes porteuses de handicap

Veuillez nous contacter.

GENRE & VIOLENCES

Contenu :

- Définition des violences et des termes liés ;
- Travail autour des types de violences, des causes et des conséquences, du cycle de la violence, de l'emprise, de l'impact sur les enfants, des lois ;
- Techniques d'accueil et posture d'écoute active ;
- Etudes de cas / analyse de la pratique.

3 jours

Objectif général : Accueillir, accompagner et orienter une personne victime de violences.



Public

Professionnel·le·s et/ou bénévoles accueillant du public



Prérequis

Aucun.



Lieu

Dans les locaux du Planning Familial



Dates et horaires :

A définir.



Modalités d'évaluation

- Évaluation diagnostique en amont de la formation ;
- Évaluations formatives réalisées à l'aide de grilles critériées ;
- Attestation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs pédagogiques.



Tarif

800€ par personne en inter-structures.
2 700 € en intra-structure (nous contacter).
Financements OPCO possibles.



Aspects administratifs

Bulletin d'inscription nominatif à compléter en amont ;
Devis et convention à signer en amont ;
Emargements par demi-journées.

Modalités et délais d'accès

Possibilité de s'inscrire au maximum 1 mois avant le début de la formation.

Contact

formation.pf974@gmail.com | 06 92 71 10 47

Accessibilité aux personnes porteuses de handicap

Veuillez nous contacter.

ACCUEIL DES PERSONNES LGBTQIA+

Contenu :

- Définition des termes liés aux orientations et identités ;
- Travail autour des discriminations, de leur impact sur les victimes, des enjeux de santé et des bonnes pratiques ;
- Techniques d'accueil inclusif.

2 jours

Objectif général : Accueillir des publics LGBTQIA+.



Public

Professionnel·le·s et/ou bénévoles accueillant du public



Prérequis

Aucun.



Lieu

Option 1 : en structure
Option 2 : les locaux du Planning Familial



Dates et horaires :

Les 9 et 10 mars 2026 de 8h30 à 16h30.



Modalités d'évaluation

- Évaluation diagnostique en amont de la formation ;
- Évaluations formatives réalisées à l'aide de grilles critériées ;
- Attestation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs pédagogiques.



Tarif

1 800€ en intra-structure.
600€ par personne en inter-structure.
Financements OPCO possibles.



Aspects administratifs

Bulletin d'inscription nominatif à compléter en amont ;
Devis et convention à signer en amont ;
Emargements par demi-journées.

Modalités et délais d'accès

Possibilité de s'inscrire au maximum 1 mois avant le début de la formation.

Contact

formation.pf974@gmail.com | 06 92 71 10 47

Accessibilité aux personnes porteuses de handicap

Veuillez nous contacter.

INITIATION AUX TECHNIQUES D'ANIMATION COLLECTIVE

Contenu :

- Postures et techniques d'animation collective basées sur l'Education Populaire ;
- Dynamiques de groupe et méthodes de gestion de groupe ;
- Techniques de gestion des urgences et des situation inattendues ;
- Principes de l'animation d'un groupe de parole ;
- Gestion de projet et rédaction d'une fiche action.

4 jours

Objectif général : Pratiquer l'Education Populaire en animation collective



Public

Professionnel·le·s et/ou bénévoles de l'animation collective



Prérequis

Aucun.



Lieu

Dans les locaux du Planning Familial



Dates et horaires :

A définir.



Tarif

1000€ par personne en inter-structure.
3 600€ en intra-structure.
Financements OPCO possibles.



Modalités d'évaluation

- Évaluation diagnostique en amont de la formation ;
- Évaluations formatives réalisées à l'aide de grilles critériées ;
- Attestation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs pédagogiques.



Aspects administratifs

Bulletin d'inscription nominatif à compléter en amont ;
Devis et convention à signer en amont ;
Emargements par demi-journées.

Modalités et délais d'accès

Possibilité de s'inscrire au maximum 1 mois avant le début de la formation.

Contact

formation.pf974@gmail.com | 06 92 71 10 47

Accessibilité aux personnes porteuses de handicap

Veuillez nous contacter.



le planning
familial 974



 planning-familial.org



194 B Rue Jean XXIII
97450 Saint-Louis



ÉCOUTE - INFORMATION - ORIENTATION

0800 08 11 11

numéro vert anonyme et gratuit

du lundi au vendredi de 8h à 18h tapez 974