

**FICHES DESCRIPTIVE de COURS**

Titre	<b>FORMATION EN COMPÉTENCES SOCIALES</b>
Descriptif	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Développe tes compétences sociales et prends confiance en toi dans ce cours ! Apprends à t'adapter à toutes les situations de la vie quotidienne, à gérer les relations sociales et à exploiter les côtés positifs de ta personnalité, tout en travaillant efficacement avec les autres.</li> </ul>
Public-cible	Pour personnes vivant avec un trouble du spectre autistique et ayant envie de se confronter à leur différence
Prérequis	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Être au bénéfice d'une rente AI</li> <li>➤ Motivé à se former</li> <li>➤ Autonome dans les actes de la vie quotidienne</li> </ul>
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Améliorer la confiance en soi</li> <li>➤ Apprendre à gérer les relations sociales</li> <li>➤ Acquérir des compétences pour s'adapter à la vie quotidienne</li> <li>➤ Développer des compétences en communication verbale et non verbale</li> <li>➤ Apprendre à gérer les émotions et les conflits</li> <li>➤ Acquérir des compétences en résolution de problèmes</li> <li>➤ Développer l'empathie et la compréhension des autres</li> <li>➤ Apprendre à s'adapter aux situations nouvelles</li> <li>➤ Améliorer les relations professionnelles et personnelles.</li> </ul>
Moyens et méthodes	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apprentissage de techniques de communication verbale et non verbale</li> <li>➤ Exercices pratiques pour apprendre à gérer les émotions et le stress</li> <li>➤ Mises en situation pour apprendre à résoudre des conflits</li> <li>➤ Travail sur l'estime de soi et la confiance en soi</li> <li>➤ Utilisation de jeux de rôle pour apprendre à interagir avec les autres</li> <li>➤ Analyse de cas pratiques pour comprendre les différents comportements sociaux</li> <li>➤ Développement de la tolérance et de l'empathie</li> <li>➤ Travail sur la gestion de la colère et de la frustration</li> <li>➤ Apprentissage de la prise de décision et de la résolution de problèmes</li> <li>➤ Conseils et astuces pour gérer les relations sociales dans différents contextes (famille, travail, vie sociale, etc.)</li> </ul>
Encadrement	Gérald Grauer et Barbara Darbellay
Lieu d'exécution du cours	Groupe 1 : Insieme, Rue de la Gabelle 7, 1227 Carouge Groupe 2 : Alchimère, Rue Adolphe-Fontanel 4, 1227 Carouge
Durée	20 sessions de 1.5 heure
Horaires	Les mardis du 9 septembre 2025 au 30 juin 2026 Groupe 1 : de 13h30 à 15h00 Groupe 2 : de 11h00 à 12h30

Capacité d'accueil	10 places
Tarif	Prix personnes AI : 180 CHF
L'association	<p>Actifs est une association qui accompagne des personnes en situation de déficience intellectuelle légère, autisme ou avec un syndrome d'Asperger.</p> <p>Sa mission consiste à soutenir les personnes dans la réalisation de leur projet d'autonomisation et d'intégration dans la société.</p> <p>Ses actions se concrétisent par :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ du conseil</li><li>➤ du coaching</li><li>➤ de la formation</li></ul>
Responsable de la formation	<p>Shannon BLYTHE Responsable Administrative et RH 022 343 20 27 <a href="mailto:secretariat@actifs-ge.ch">secretariat@actifs-ge.ch</a></p>