

**FICHES DESCRIPTIVE de COURS**

Titre	<b>MON STRESS ET MES EMOTIONS</b>
Descriptif	Dans ce cours, vous apprendrez à gérer les moments de stress, en commençant par mieux connaître votre dimension émotionnelle. Grâce à des jeux de société et à des exercices pratiques, vous expérimenterez la dynamique de la vie quotidienne, en apprenant à reconnaître les émotions qui entrent en jeu dans nos comportements et relations avec les autres, notamment la famille, les amis ou dans votre milieu professionnel.
Public-cible	Personnes au bénéfice d'une rente AI intéressées à améliorer leurs compétences émotionnelles
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>➤ Comprendre à quoi servent les émotions et comment les utiliser</li> <li>➤ Distinguer et comprendre mes émotions et les émotions des autres</li> <li>➤ Gérer mes émotions et mon stress</li> <li>➤ Apprendre à exprimer mon mécontentement sans blesser les autres</li> </ul>
Moyens et méthodes	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeux de société</li> <li>➤ Exercices pratiques (ballon emojis, cartes des émotions, guide pratique)</li> <li>➤ Jeux de rôle, scénarios en groupe ou en binôme</li> </ul>
Encadrement	Nuria Valencia Garcia et Julie Uffer
Lieu d'exécution du cours	Actifs, Rue des Caroubiers 20, 1227 Carouge
Durée	39 sessions de 1.5h
Horaires	Mercredi de 16h30 à 18h00 du 20 août 2025 au 24 juin 2026
Capacité d'accueil	12 places
Tarif	Prix personnes AI : 350 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</p> <p>Responsable administrative et RH</p> <p>022 343 20 27</p> <p><a href="mailto:secretariat@actifs-ge.ch">secretariat@actifs-ge.ch</a></p>