

FICHE DESCRIPTIVE DU COURS

Titre	FORMATION EN COMPÉTENCES SOCIALES
Descriptif	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Développer ses compétences sociales et prendre confiance en soi dans ce cours ! Apprendre à s'adapter à toutes les situations de la vie quotidienne, à gérer les relations sociales et à exploiter les côtés positifs de sa personnalité, tout en travaillant efficacement avec les autres.
Public-cible	<p>Pour personnes, suivies par un.e coach d'Actifs, vivant avec un trouble du spectre autistique et ayant envie de se confronter à leur différence</p>
Prérequis	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Être au bénéfice d'une rente AI ➤ Motivé à se former ➤ Autonome dans les actes de la vie quotidienne
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Améliorer la confiance en soi ➤ Apprendre à gérer les relations sociales ➤ Acquérir des compétences pour s'adapter à la vie quotidienne ➤ Développer des compétences en communication verbale et non verbale ➤ Apprendre à gérer les émotions et les conflits ➤ Acquérir des compétences en résolution de problèmes ➤ Développer l'empathie et la compréhension des autres ➤ Apprendre à s'adapter aux situations nouvelles ➤ Améliorer les relations professionnelles et personnelles.
Moyens et méthodes	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apprentissage de techniques de communication verbale et non verbale ➤ Exercices pratiques pour apprendre à gérer les émotions et le stress ➤ Mises en situation pour apprendre à résoudre des conflits ➤ Travail sur l'estime de soi et la confiance en soi ➤ Utilisation de jeux de rôle pour apprendre à interagir avec les autres ➤ Analyse de cas pratiques pour comprendre les différents comportements sociaux ➤ Développement de la tolérance et de l'empathie ➤ Travail sur la gestion de la colère et de la frustration ➤ Apprentissage de la prise de décision et de la résolution de problèmes ➤ Conseils et astuces pour gérer les relations sociales dans différents contextes (famille, travail, vie sociale, etc.)
Encadrement	Gérald Grauer et Barbara Darbellay
Lieu du cours	<p>Groupe 1 : Association Actifs, rue des Caroubiers 20, 1227 Carouge</p> <p>Groupe 2 : Insieme, rue de la Gabelle 7, 1227 Carouge</p>
Durée	20 sessions de 1h30
Horaires	Les mardis du 15 septembre 2026 au 22 juin 2027

	<p>Groupe 1 : de 11h00 à 12h30 Groupe 2 : de 13h30 à 15h00</p>
Capacité d'accueil	10 places
Tarif	Prix personnes AI : 210 CHF
L'association	<p>Actifs est une association dédiée à l'accompagnement de personnes en situation de déficience intellectuelle, de troubles du spectre autistique ou de difficultés d'apprentissage. 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"> ➤ du conseil ➤ du coaching ➤ de la formation
Responsable de la formation	<p>Shannon BLYTHE Responsable Administrative et RH 022 343 20 27 secretariat@actifs-ge.ch</p>