

FICHE DESCRIPTIVE DU COURS

Titre	« Prendre soin de mon image »
Descriptif	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dans ce cours, les participants vont apprendre à prendre soin d’eux et de leur peau. Nous prendrons aussi du temps pour nous détendre et nous sentir bien. ➤ Nous parlerons de plusieurs thèmes : <ul style="list-style-type: none"> - Être autonome dans l’hygiène du corps - Me sentir confiant dans mon corps - Prendre soin de ma peau, de façon simple et adaptée - Créer des cosmétiques et les utiliser - Identifier mon style personnel (couleurs, morphologie, style) - Exprimer mon style personnel (vêtements, cheveux, barbe) - Organiser sa garde-robe (tri et rangement) <p>Lors de la séance shopping, nous allons faire des achats de vêtements ciblés en fonction de leurs besoins et avec des conseils précis.</p> <p>Toutes les présentations et les outils sont adaptés pour des personnes à besoins spécifiques et l’approche est très concrète pour chaque sujet abordé.</p>
Public-cible	Personnes qui souhaitent renforcer leur confiance en elles, se sentir bien dans leur peau au quotidien et se mettre en valeur grâce à des outils simples et efficaces.
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"> ➤ S’estimer et avoir confiance en soi de manière positive ➤ Me sentir bien dans mon corps ➤ Comprendre les besoins de ma peau ➤ Devenir autonome dans les actes d’hygiène corporelle ➤ Identifier les couleurs qui valorisent le teint, les yeux et les cheveux ➤ Valoriser et harmoniser mon image personnelle ➤ Créer une garde-robe cohérente et fonctionnelle ➤ Optimiser mes achats de vêtements
Moyens et méthodes	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ateliers pratiques et sensoriels (Adaptés à chacun) ➤ Outils pédagogiques inclusifs ➤ Outils participatifs ➤ Application des principes de la colorimétrie ➤ Séance d’achats de vêtements en magasin ➤ Discussions

Encadrement	Sophie Lionetto, travailleuse sociale et socio-esthéticienne
Lieu d'exécution du cours	Actifs, rue des Caroubiers 20, 1227 Carouge
Durée	21 sessions de 1h30
Horaires	Lundis de 16h30 à 18h00 du 31 août 2026 au 21 juin 2027
Capacité d'accueil	12 places
Tarif	Prix personnes AI : 220 CHF prévoir aussi un budget pour la séance shopping
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"> ➤ du conseil ➤ du coaching ➤ de la formation
Responsable de la formation	<p>Shannon BLYTHE</p> <p>Responsable administrative et RH</p> <p>022 343 20 27</p> <p>secretariat@actifs-ge.ch</p>