Association Actifs
Rue des Caroubiers 20
1227 Carouge
https://www.actifs-ge.ch

FICHE DESCRIPTIVE DU COURS

Titre	**Formation en compétences sociales**
Descriptif	➢ 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	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
Prérequis	➢ Être au bénéfice d'une rente AI ➢ Motivé à se former ➢ Autonome dans les actes de la vie quotidienne
Objectifs	➢ 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	➢ 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	Groupe 1 : Association Actifs, rue des Caroubiers 20, 1227 Carouge Groupe 2 : Association Actifs, rue des Caroubiers 20, 1227 Carouge
Durée	20 sessions de 1h30
Horaires	Mardis du 15 septembre 2026 au 22 juin 2027 Groupe 1 : de 11h00 à 12h30 Groupe 2 : de 13h30 à 15h00
Capacité d'accueil	10 places
Tarif	Prix personnes AI : 210 CHF
L'association	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. Ses actions se concrétisent par : ➢ du conseil ➢ du coaching ➢ de la formation
Responsable de la formation	Shannon BLYTHE Responsable Administrative et RH 022 343 20 27 secretariat@actifs-ge.ch