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

FICHE DESCRIPTIVE DU COURS

Titre	**J'améliore mes compétences sociales**
Descriptif	➢ Les participants vont développer leurs compétences sociales et prendre confiance en eux dans ce cours ! Ils vont apprendre à s'adapter à toutes les situations de la vie quotidienne, à gérer les relations sociales et à exploiter les côtés positifs de leur personnalité, tout en travaillant efficacement avec les autres.
Public-cible	Pour personnes, non 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	Michelle Touchard et Nuria Garcia

Lieu du cours	Association Actifs, rue des Caroubiers 20, 1227 Carouge
Durée	21 sessions de 1h30, tous les 15 jours
Horaires	Vendredis de 16h30 à 18h00 du 4 septembre 2026 au 25 juin 2027, tous les 15 jours
Capacité d'accueil	10 places
Tarif	Prix personnes AI : 220 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