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

FICHE DESCRIPTIVE DU COURS

Titre	**Mon stress et mes émotions**
Descriptif	Dans ce cours, les participants vont apprendre à gérer les moments de stress, en commençant par mieux connaître leur dimension émotionnelle. Grâce à des jeux de société et à des exercices pratiques, ils expérimenteront la dynamique de la vie quotidienne, en apprenant à reconnaître les émotions qui entrent en jeu dans leurs comportements et relations avec les autres, notamment la famille, les amis ou dans leur milieu professionnel.
Public-cible	Personnes au bénéfice d'une rente AI intéressées à améliorer leurs compétences émotionnelles
Prérequis	➢ Être au bénéfice d'une rente AI ➢ Motivé à se former ➢ Autonome dans les actes de la vie quotidienne
Objectifs	➢ Comprendre à quoi servent les émotions et comment les utiliser ➢ Distinguer et comprendre ses émotions et les émotions des autres ➢ Gérer ses émotions et son stress ➢ Apprendre à exprimer son mécontentement sans blesser les autres
Moyens et méthodes	➢ Jeux de société ➢ Exercices pratiques (ballon emojis, cartes des émotions, guide pratique) ➢ Jeux de rôle, scenarios en groupe ou en binôme
Encadrement	Nuria Valencia Garcia
Lieu du cours	Actifs, Rue des Caroubiers 20, 1227 Carouge
Durée	37 sessions de 1h30
Horaires	Mercredi de 16h30 à 18h00 du 2 septembre 2026 au 30 juin 2027
Capacité d'accueil	12 places
Tarif	Prix personnes AI : 390 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