



affirmation de soi

mieux gérer les situations
relationnelles difficiles

affirmation de soi

● **public cible**

- > personnes, en recherche d'emploi, qui souhaitent apprendre à mieux s'affirmer dans les situations relationnelles liées à la recherche d'emploi
- > qui souhaitent mieux s'affirmer avec les collègues ou la hiérarchie dans leur futur emploi ainsi que dans leur quotidien personnel ou familial

● **objectifs**

- > connaître les principales manières de s'affirmer et leurs conséquences au niveau des pensées, des émotions, des comportements et des relations avec son entourage
- > prendre conscience de sa manière préférentielle de s'affirmer et de ses conséquences, notamment en ce qui concerne l'efficacité de ses recherches d'emploi
- > entraîner les techniques de communication adéquates pour s'affirmer (dire non, faire une critique, avoir la bonne attitude en cas de critique, oser demander etc.)
- > apprendre des comportements d'affirmation plus adéquats

● **contenu**

- > identification de situations relationnelles stressantes
- > fixation d'objectifs d'amélioration
- > les situations suivantes sont particulièrement concernées: faire une demande, opposer un refus ou encore recevoir et émettre une critique constructive
- > mise en pratique de différentes techniques d'affirmation de soi par le biais de jeux de rôles liés aux situations identifiées (entretiens d'embauche, interactions avec un-e supérieur-e hiérarchique, avec un-e collègue...)
- > mise en pratique des comportements d'affirmation entre les séances en fonction des objectifs d'amélioration

rganisation de l'atelier

● **méthode de travail**

- > travail en individuel et en groupe, sous la responsabilité d'un-e psychologue conseiller-ère en orientation scolaire et professionnelle
- > mises en situation, jeux de rôles
- > tâches à domicile

● **durée et organisation**

- > 1 entretien préalable d'évaluation
- > 8 demi-journées collectives sur une durée d'un mois et demi et 4 entretiens de suivi

● **coûts et inscription**

- > pour les personnes inscrites au chômage, les coûts sont pris en charge par l'Assurance-chômage; inscription et désinscription auprès de votre conseiller-ère ORP (office régional de placement)
- > pour les autres personnes, s'adresser au secrétariat du Centre d'Information et d'Orientation de votre région sur demande, une attestation du cours peut être obtenue

4

centres d'information et d'orientation CIO

- SIERRE
CIO
Rue Bonne-Eau 18
3960 Sierre
Tél. 027 606 95 40
ciosierre@admin.vs.ch
- MARTIGNY
CIO
Rue du Collège 5
1920 Martigny
Tél. 027 606 95 20
ciomartigny@admin.vs.ch
- SION
CIO
Av. de France 23
1950 Sion
Tél. 027 606 45 09
ciosion@admin.vs.ch
- CHABLAIS VALAISAN
CIO
Av. de la Gare 24
1870 Monthey
Tél. 027 606 95 00
ciomonthey@admin.vs.ch

ouverture du lundi au vendredi

8h00-11h30 et 13h30-17h00 (veilles de fêtes 16h00)

information et accueil sans rendez-vous

www.vs.ch/orientation | www.orientation.ch