



Atelier

Affirmation de soi

Mieux gérer les situations
relationnelles difficiles

Affirmation de soi

Mieux gérer les situations relationnelles difficiles

Atelier pour les personnes en recherche d'emploi devant apprendre à communiquer pour mieux s'affirmer dans le cadre de relations professionnelles.

Objectifs

- Développer l'assertivité.
- Connaître les manières de s'affirmer et leurs conséquences au niveau des émotions, des comportements et des relations.
- Prendre conscience de ses manières préférentielles de s'affirmer et des conséquences pratiques, en lien avec les stratégies et démarches de recherche d'emploi.
- Apprendre des comportements d'affirmation plus adéquats.
- Mieux communiquer: défendre son point de vue sans anxiété excessive; dire ce que l'on ressent et exercer ses droits sans dénier ceux des autres.

Contenu

- Identification de situations relationnelles stressantes.
- Situations particulièrement concernées: faire une demande, donner son opinion, opposer un refus, répondre à une critique, etc.
- Entraînement des techniques d'affirmation de soi: jeux de rôles (entretiens d'embauche, interactions avec des supérieurs hiérarchiques, collègue etc.).
- Mise en pratique des comportements d'affirmation entre les séances en fonction des objectifs d'amélioration.

Organisation

- Entretiens individuels avec des psychologues conseillers ou conseillères en orientation scolaire et professionnelle.
- Travail en individuel et en groupe de deux.
- Tâches à domicile.
- 1 entretien préalable d'évaluation.
- 8 demi-journées collectives sur 1.5 mois.
- 1 entretien de bilan (interinstitutionnel) après les 8 séances.

CIO SIERRE

Rue Bonne-Eau 18, 3960 Sierre
027 606 95 40
ciosierre@admin.vs.ch

CIO MARTIGNY

Av. du Collège 5, 1920 Martigny
027 606 95 20
ciomartigny@admin.vs.ch



CIO SION

Av. de France 23, 1950 Sion
027 606 45 09
ciosion@admin.vs.ch

CIO MONTHÉY

Av. de la Gare 24, 1870 Monthey
027 606 95 00
ciomonthey@admin.vs.ch

Les CIO sont certifiés



www.vs.ch/orientation