



« Yes you can ! »

Pour des femmes affirmées dans l'espace public,
au travail, en politique, dans les associations

L'Office cantonal de l'égalité et de la famille vous propose une formation dont l'objectif est d'acquérir des outils mais aussi des compétences personnelles permettant une meilleure affirmation de soi dans l'espace public : au travail, en politique ou dans le monde associatif.

Elle propose différentes matières (maîtrise de la voix, art oratoire, self-défense, gestuelle, sophrologie, etc.) qui sont toutes abordées sous l'angle de l'affirmation de soi afin de maximiser ses chances de succès lorsque l'on propose des idées, amène des projets, initie des collaborations, etc.

NB : une période dure 50' ; les cours sont organisés pour 8 à 12 participantes

Public cible

Femmes engagées ou désirant s'engager dans l'espace public (travail, politique, associations etc.)

Prix

350 CHF pour l'ensemble des 35 périodes

Dates

Du 15 mars au 13 avril 2019

Informations

egalite-famille@admin.vs.ch
027 606 21 20

Lieux

Ecoles-clubs Migros de Martigny et de Sion

Inscriptions

Ecole-club Migros,
jerome.albasini@migrosvs.ch
027 720 65 27

Programme complet

Au verso



© gustavofraza

- MODULE 1** **MAÎTRISER SA GESTUELLE : UN OUTIL POUR S’AFFIRMER (3 – 1 x 3 PÉRIODES)**
Objectifs Prendre conscience de l’importance de la communication non verbale (silences, gestes, postures, expressions faciales, vêtements) et apprendre à l’utiliser
Lieu Martigny
Date Vendredi 15 mars de 18h30 à 21h30
Intervenante Marion Pastore
- MODULE 2** **ESTIME DE SOI, CONFIANCE EN SOI : OSER ÊTRE VOUS-MÊME ET VOUS AFFIRMER (12 – 2 X 6 PÉRIODES)**
Objectifs Acquérir des techniques de base et des exercices de mises en pratique pour apprendre à mettre en avant ses qualités et à évoluer consciemment vers la meilleure version de soi-même.
Lieu Martigny
Date Samedi 16 et 23 mars 2019 de 9 h à 16 h
Intervenante Monica Dousse
- MODULE 3** **MAÎTRISER SA VOIX : UN OUTIL POUR S’AFFIRMER (6 – 2 x 3 PÉRIODES)**
Objectifs Assurer la prise de parole grâce à des exercices ciblés de respiration et de posture visant à prendre conscience de son corps et à pouvoir le calmer.
Lieu Sion
Date Vendredi 22 mars de 18h30 à 21h30 et samedi 13 avril de 9 h à 12 h
Intervenant Aline Garda de Luca
- MODULE 4** **SELF-DÉFENSE : UN OUTIL POUR S’AFFIRMER (3 – 2 x 1.5 PÉRIODES)**
Objectifs Apprendre des techniques d’autodéfense pour femmes afin de savoir se défendre et se faire respecter.
Lieu Sion
Date Vendredi 29 mars et vendredi 5 avril de 18h30 à 19h50
Intervenant Michel Germanier
- MODULE 5** **LA SOPHROLOGIE : UN OUTIL POUR S’AFFIRMER (3 – 2 x 1.5 PÉRIODES)**
Objectifs Expérimenter les exercices de « relaxation dynamique » pour mieux habiter son corps, accueillir ses émotions et apaiser son mental.
Lieu Sion
Date Vendredi 29 mars et vendredi 5 avril de 20 h à 21h50
Intervenante Sophie Richard
- MODULE 6** **SAVOIR S’EXPRIMER EN PUBLIC : UN OUTIL POUR S’AFFIRMER (6 – 2 x 3 PÉRIODES)**
Objectifs Maîtriser l’expression en public. Savoir affirmer ses opinions, en séance, en débat ou dans un discours.
Lieu Martigny
Date Samedi 30 mars et samedi 6 avril de 9 h à 12 h
Intervenante Florence Hügi
- MODULE 7** **RENCONTRE-ÉCHANGE AVEC UNE PERSONNALITÉ (2 PÉRIODES)**
Objectifs Profiter de l’expérience d’une femme au brillant parcours : ancienne responsable romande d’Economie Suisse, conseillère d’Etat et conseillère nationale ; actuelle présidente de la Commission fédérale contre le racisme. Echanger et poser toutes les questions qu’on n’a jamais osé poser !
Lieu Sion
Date Vendredi 12 avril 18h30-20h30
Intervenante Martine Brunschwig Graf