



« 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 17 avril au 29 mai 2021

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**
RENCONTRE-ÉCHANGE AVEC UNE PERSONNALITÉ (2 PÉRIODES)
Objectifs Partager l'expérience d'une femme au brillant parcours, Sylvie Perrinjaquet, consultante indépendante, ancienne conseillère d'Etat et conseillère nationale neuchâteloise.
 Echanger et poser toutes les questions que l'on a jamais osé poser !
Lieu Sion
Date Vendredi 28 mai 18h30-20h30, suivi d'un moment convivial (si la condition sanitaire le permet)
Intervenante **Sylvie Perrinjaquet**
- 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 Samedis 17 et 24 avril de 9 h à 16 h
Intervenante **Catherine Buchet**
- 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 7 mai de 18h30 à 21h30 et samedi 22 mai de 9 h à 12 h
Intervenant **Aline Gardaz 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 Samedi 1^{er} mai et samedi 8 mai de 9 h à 10h15
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 Samedi 1^{er} mai et samedi 8 mai de 10h30 à 11h45
Intervenante **Grégoire Imbach**
- MODULE 6**
SAVOIR S’EXPRIMER EN PUBLIC : UN OUTIL POUR S’AFFIRMER (9 – 3 x 3 PÉRIODES)
Objectifs Maîtriser l'expression en public. Savoir affirmer ses opinions, en séance, en débat ou dans un discours. Prendre conscience de la communication non verbale et apprendre à l'utiliser.
Lieu Martigny
Date Vendredi 23 avril de 18h30 à 21h30, vendredi 30 avril de 18h30 à 21h30 et samedi 29 mai de 9 h à 12 h
Intervenante **Florence Hügi**