



« 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 (estime de soi, maîtrise de la voix, art oratoire, self-défense, gestuelle, hypnose humaniste, 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.)

INFORMATIONS

ocef-kagf@admin.vs.ch
027 606 21 20

DATES ET HORAIRES

- 12 mars au 9 avril 2022

LIEUX

Ecoles-clubs Migros de Martigny et de Sion

INSCRIPTIONS

Ecole-club Migros
Eclub.Sion@MIGROSVS.CH
027 720 65 27

PRIX

350 CHF pour l'ensemble des 35 périodes

PROGRAMME COMPLET

Au verso

NOTA BENE

Selon les directives fédérales en vigueur au printemps 2022, le PASS COVID pourrait être exigé.



MODULE 1 SAVOIR S'EXPRIMER EN PUBLIC: UN OUTIL POUR S'AFFIRMER (9 - 6+ 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 Samedi 12 mars de 9h à 12h, et de 13h à 16h, jeudi 17 mars online de 18h30 à 21h30

Intervenante Florence Hügi

MODULE 2 MAÎTRISER SA VOIX: UN OUTIL POUR S'AFFIRMER (6 - 2X3 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 Vendredis 18 mars et 25 mars de 18h30 à 21h30

Intervenante Aline Gardaz De Luca

MODULE 3 ESTIME DE SOI, CONFIANCE EN SOI: OSER ÊTRE VOUS-MÊME ET VOUS AFFIRMER (12 - 2X6 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 26 mars et 9 avril de 9h à 16h

Intervenante Catherine Buchet

MODULE 4 SELF-DÉFENSE: UN OUTIL POUR S'AFFIRMER (3 - 2X1.5 PÉRIODES)

Objectifs Apprendre des techniques d'autodéfense pour femmes afin de savoir se défendre et se faire respecter.

Lieu Sion

Date Vendredi 1^{er} avril de 20h à 21h15 et samedi 2 avril de 10h30 à 11h45

Intervenant Emmanuel Samson

MODULE 5 HYPNOSE HUMANISTE: UN OUTIL POUR S'AFFIRMER (3 - 2X1.5 PÉRIODES)

Objectifs Se préparer pour faire face aux situations stressantes et déstabilisantes, avec des exercices simples de retour à soi par l'union du corps et de l'esprit, en pleine conscience.

Lieu Sion

Date Vendredi 1^{er} avril de 18h30 à 19h45 et samedi 2 avril de 9h à 10h15

Intervenant Eric Fleury

MODULE 6 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 8 avril 18h30-20h30, suivi d'un moment convivial (si les conditions sanitaires le permettent)

Intervenante Martine Brunschwig Graf