



PROGRESSER DANS L’AFFIRMATION DE SOI

C’est difficile de savoir se comporter avec les autres, surtout ceux qui nous regardent bizarrement. La formation permet de s’affirmer face aux autres.
Elle permet aussi d’avoir une meilleure confiance en soi.
Tout cela doit nous rendre la vie plus facile.

DURÉE

2 JOURS

TARIF

Sur site : 1250€ / jour

PARTICIPANTS 8

MODALITÉS D’ÉVALUATION

Formulaire d’évaluation
spécifique en FALC

PARTICIPANTS

Personnes avec trisomie 21 ou déficience intellectuelle. Parents, éducateurs
Le formateur fera attention aux difficultés d’apprentissage des stagiaires.

OBJECTIFS

- Connaître les mots qui vont aider à être mieux quand on est dans une situation difficile
- Connaître les comportements qui vont aider à être mieux lorsqu’on est dans une situation difficile.
- Savoir s’affirmer pour gagner de la confiance en soi.

ANIMATION

- Ateliers théâtre.
- Retours d’expériences.
- Mises en situation pratique.

1^{er} JOUR

- Prendre conscience de ses comportements, les changer.
- Apprendre des méthodes pour communiquer.
- Apprendre des méthodes pour mieux parler.
- Apprendre à être à l’aise dans la foule.

2^e JOUR

- Utiliser les bons mots pour s’affirmer.
- Apprendre à ne pas se laisser impressionner par les autres.
- Affirmer son choix.
- Affronter les peurs.