

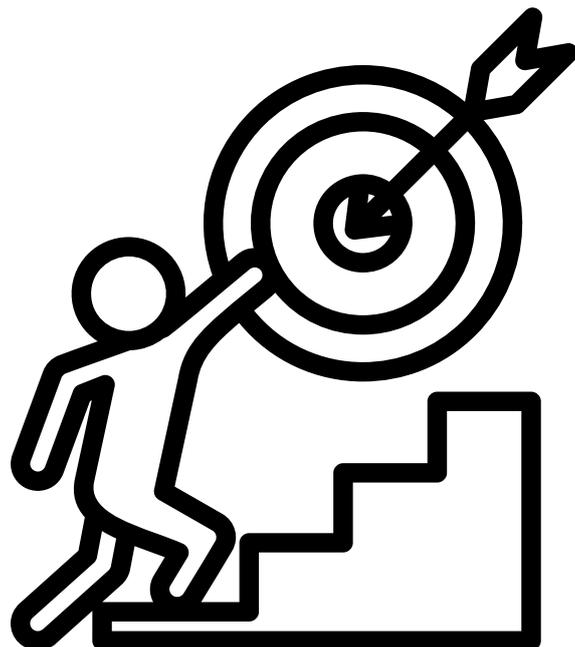


**Formation destinée aux membres d'Unia Valais**

---

# **AFFIRMATION DE SOI**

**MIEUX GÉRER LES SITUATIONS  
RELATIONNELLES DIFFICILES AU  
TRAVAIL**



Cette formation est destinée aux personnes souhaitant apprendre à communiquer pour mieux s'affirmer dans le cadre de relations professionnelles. Elle sera organisée par le centre d'information et d'orientation (CIO).

## Objectifs

- Connaître et prendre conscience de vos manières de vous affirmer et de leurs conséquences
- Apprendre des comportements d'affirmation plus adéquats
- Mieux communiquer au travail
- Dire ce que l'on ressent et exercer ses droits sans dénier ceux des autres

## Contenu

- Apports théoriques et pratiques sur la communication
- Travail sur les liens entre les pensées, les émotions et les comportements
- Exercices pratiques d'affirmation de soi, jeux de rôle vous permettant d'apprendre à faire une demande, à donner votre opinion, à répondre à une critique dans un contexte professionnel

## Modalité

8 personnes maximum

## Durée

8 séances de groupe de 3 heures

## Horaire

18h00 à 21h00

## Dates

24, 27 et 31 mars 2025

3, 7, 10, 14 et 17 avril 2025

## Lieu

CIO Centre d'orientation scolaire professionnelle et de carrière

Av. de France 23

1950 Sion

## Prix

CHF 100.-- incl. matériel de cours

# INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

UNIA VALAIS

Formation

Place du midi 21

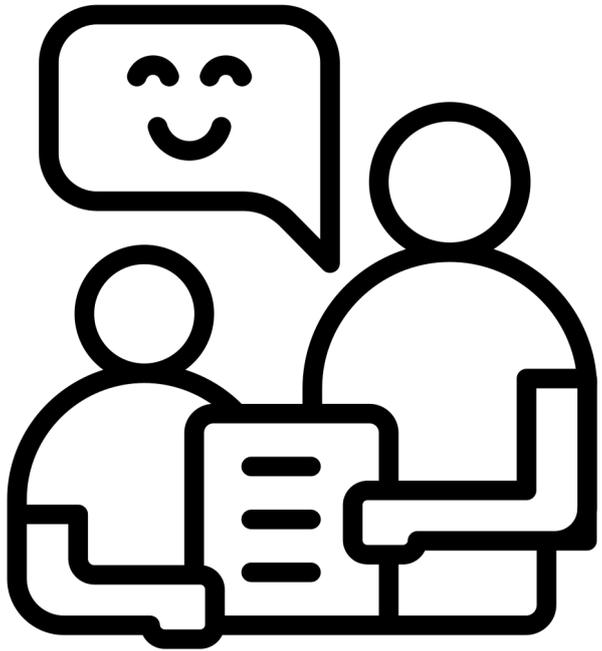
1950 Sion

Nilüfer Demir

 [niluefer.demir@unia.ch](mailto:niluefer.demir@unia.ch)

 027/602.60.35

076/321.06.10



**UNIA**