



Département de la santé, des affaires sociales et de la culture  
Office cantonal de l'égalité et de la famille  
Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur  
Kantonales Amt für Gleichstellung und Familie

CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

FORMATION CONTINUE



« Yes You Can »

Office cantonal  
de l'égalité et  
de la famille



Le CVPC, en partenariat avec 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 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.

### **Public cible :**

Femmes engagées ou désirant s'engager dans l'espace public (travail, politique, associations etc.). Entre 8 et 12 participantes par session.

### **Contenu :**

#### **Module 1 : Mon Leadership (6 périodes)**

- Mon positionnement dans les espaces de participation.
- Une prise de recul, pour observer les différents espaces dans lesquels vous participez, et ceux où vous aimeriez mais ne le faites pas encore.
- Quel est le sens que ces espaces ont pour vous ? Comment voyez-vous votre positionnement ? Qu'avez-vous besoin d'améliorer ?

Ce module vous permettra de vous mettre au clair par rapport aux valeurs qui sont porteuses pour vous et, qui soutiendront votre motivation pour passer à l'action.

#### **Module 2 : Mes émotions (6 périodes)**

- Je dépasse mes croyances limitantes et la peur du jugement.
- Même si vous avez les idées claires par rapport à ce que vous voulez, parfois dans la relation à l'autre vous pouvez vous sentir bloquées ou avec une viscéralité dérangeante.
- La crainte du jugement que l'autre peut porter sur vous devient un frein à la contribution du meilleur de vous-même.

Ce module vous permettra développer un regard qui vous légitime et qui développe votre confiance.

### **Module 3 : Ma détermination (6 périodes)**

- Je renforce ma crédibilité, ma cohérence, ma puissance.
- Souvent la femme se heurte à une confusion entre la détermination et l'agressivité, et il est indispensable que la femme reconnaisse son autorité naturelle.
- Elle en aura besoin pour accéder à un langage assertif, avec toute son assurance, et pour motiver les personnes à qui elle s'adresse de manière cohérente et crédible.

Ce module contribuera à faciliter votre capacité à vous positionner clairement dans les espaces d'interrelation.

### **Module 4 : La voix et le rayonnement de mon leadership personnel (6 périodes)**

- Oser sa voix, oser sa voie
- Après votre parcours tout le long des modules précédents, ce module vous proposera des pratiques corporelles et vocales qui vont préparer votre capacité à prendre la parole, le contenu du prochain module.
- Vous vous sensibiliserez à percevoir votre espace personnel ainsi que le champ communicatif que vous partagez avec les autres, et vous explorerez la puissance et les nuances de votre voix.

Ce module vous permettra de conscientiser l'itinéraire suivi, et à quel point il a nourri votre leadership personnel. Vous serez alors prêtes pour apprendre à parler en public depuis votre sentiment de légitimité.

### **Module 5 : Self-defense (4 périodes)**

- Découvrir la méditation et les exercices de respiration pour retrouver son calme et son détachement afin d'agir avec sérénité.
- Découvrir la méthode Wim hof pour accroître son énergie, réduire son stress et augmenter son focus et sa détermination
- Découvrir et exercer les techniques de base de self-defense

## **Module 6 : Rencontre-échange avec une personnalité (2 périodes)**

- 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 qu'on n'a jamais osé poser !

## **Module 7 : Parler en public (8 périodes)**

- 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.

### **Durée :**

38 périodes de 45 minutes

### **Lieu :**

CVPC – Centre Valaisan de Perfectionnement Continu – Sion.

### **Prix :**

425 CHF