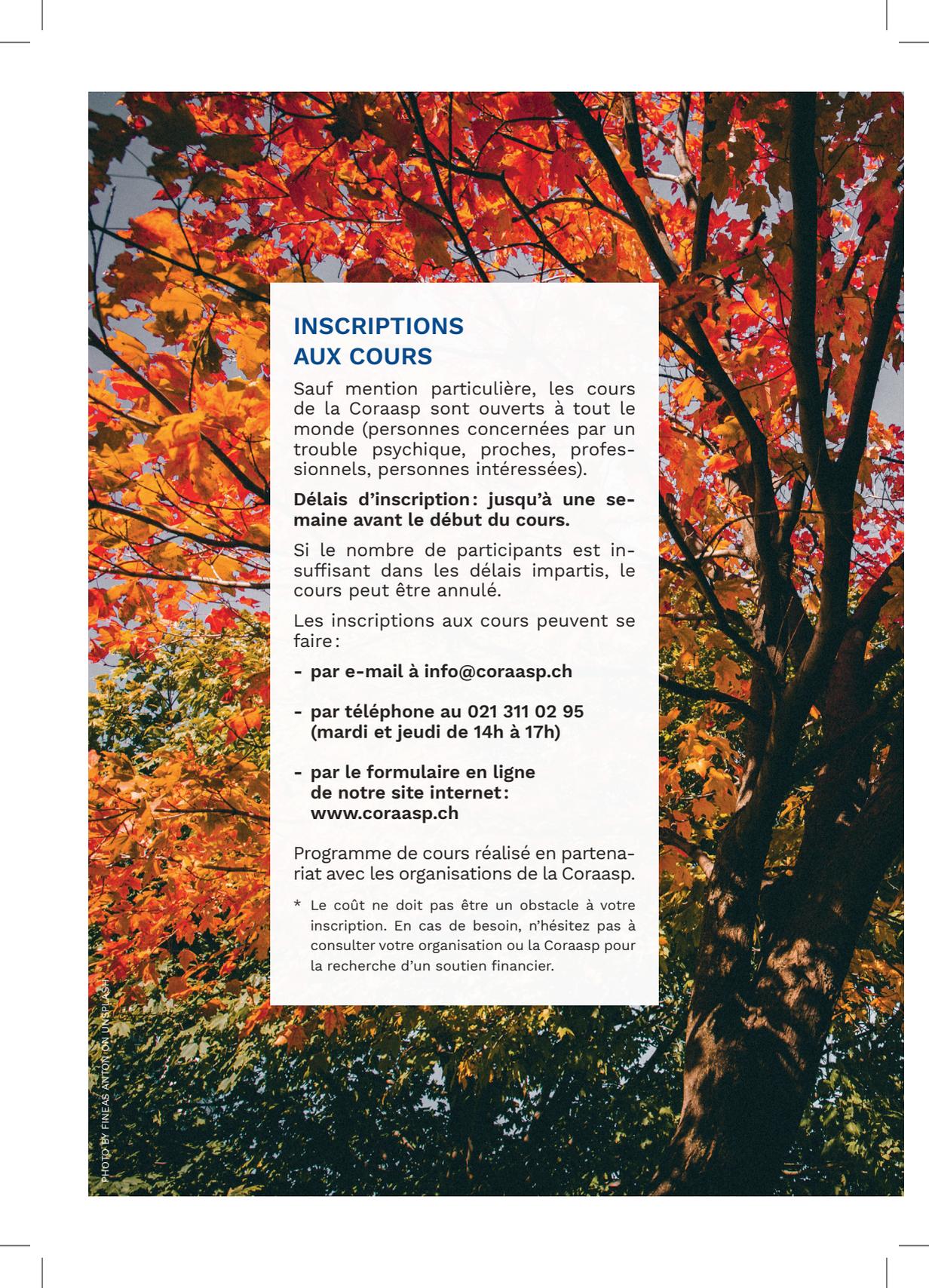


**FORMATIONS
CORAASP
2^{ÈME} SEMESTRE
2019**

PHOTO BY JASON LEUNG ON UNSPLASH

Coraasp
Coordination Romande des Associations
d'Action pour la Santé Psychique

www.coraasp.ch



INSCRIPTIONS AUX COURS

Sauf mention particulière, les cours de la Coraasp sont ouverts à tout le monde (personnes concernées par un trouble psychique, proches, professionnels, personnes intéressées).

Délais d'inscription: jusqu'à une semaine avant le début du cours.

Si le nombre de participants est insuffisant dans les délais impartis, le cours peut être annulé.

Les inscriptions aux cours peuvent se faire:

- par e-mail à info@coraasp.ch
- par téléphone au 021 311 02 95 (mardi et jeudi de 14h à 17h)
- par le formulaire en ligne de notre site internet: www.coraasp.ch

Programme de cours réalisé en partenariat avec les organisations de la Coraasp.

* Le coût ne doit pas être un obstacle à votre inscription. En cas de besoin, n'hésitez pas à consulter votre organisation ou la Coraasp pour la recherche d'un soutien financier.



LISTE DES COURS

LA PLEINE CONSCIENCE

Jeudi 29 août, 5, 19 et 26 septembre 2019 de 14h à 16h30
AFAAP, salle de conférence, Rue Hans-Fries 5, 1700 Fribourg

CONSTRUIRE A PARTIR DE MES RESSOURCES

Lundi 9, 16, 23 et 30 septembre 2019 de 14h à 17h
GRAAP, salle de conférence, Rue de la Borde 25, 1000 Lausanne

TRANSFORMER SON STRESS

Lundi 21 et 28 octobre 2019 de 13h30 à 16h30
Fondation Emera, 4^{ème} étage, Av de la Gare 3, 1950 Sion

EXPLOITER LE POUVOIR DE SES PENSEES

Mardi 29 octobre, 5 et 12 novembre 2019 de 13h30 à 16h30
Association Parole, Rue du Vieux-Billard 1, 1205 Genève

DEVELOPPER UNE BONNE ESTIME DE SOI

Lundi 11, 18, 25 novembre 2019 de 14h à 16h30
Hôtel des associations des Rochettes, Chambre jaune,
Rue Louis-Favre 1, 2000 Neuchâtel

LA PLEINE CONSCIENCE

DÉCOUVRIR ET S'ENTRAÎNER
À LA PLEINE CONSCIENCE

COMPRENDRE SES ORIGINES
ET SES BIENFAITS

Nous avons la capacité d'être pleinement présent et conscient à chaque instant, pour devenir un observateur neutre, détaché et tranquille de tout ce qui apparaît dans notre esprit. Cette qualité humaine fondamentale s'appelle «la pleine conscience» et se développe grâce à l'entraînement.

Ce regard attentif sur soi-même permet de voir clairement les causes de notre souffrance (agitations, désirs et frustrations) et de prendre du recul. En apaisant notre mental et nos émotions, nous gagnons en liberté et en paix intérieure.

La pleine conscience a été beaucoup étudiée ces dernières années et a largement prouvé les nombreux bienfaits qu'elle apporte, déjà après deux semaines de pratique.

→ JEUDI 29 AOUT, 5, 19 ET
26 SEPTEMBRE 2019, DE 14H À 16H30

AFAAP, salle de conférence,
Rue Hans-Fries 5, 1700 Fribourg

INTERVENANT

YANN CHAPPUIS
Formateur en CNV

TARIF

Personnes concernées, proches,
professionnels des organisations
de la Coraasp: 100.-
Autre public: 200.-*

CONSTRUIRE A PARTIR DE MES RESSOURCES

DÉCOUVRIR LES FACETTES DE
NOS EXPÉRIENCES, LES NOMMER,
LES APPRIVOISER, LES RELIER

RÉVÉLER PEU À PEU CE DIAMANT
INTÉRIEUR: NOTRE ESTIME POUR
NOUS-MÊME

En groupe et individuellement, nous explorerons - de manière ludique, symbolique, schématique - l'école de la vie, celle qui au fil du temps nous permet de constituer un bagage précieux. En découvrir les facettes, les nommer, les apprivoiser, les relier... c'est travailler à notre estime de nous-mêmes, à ce diamant qui se révèle ainsi peu à peu.

→ LUNDI 9, 16, 23 ET 30 SEPTEMBRE
2019, DE 14H À 17H

GRAAP, salle de conférence,
Rue de la Borde 25, 1000 Lausanne

INTERVENANTE

ANTOINETTE ROMANENS
Ancienne coordinatrice de l'Afaap

TARIF

Personnes concernées, proches,
professionnels des organisations
de la Coraasp: 100.-
Autre public: 200.-*

TRANSFORMER SON STRESS

→ LUNDI 21 ET 28 OCTOBRE 2019
DE 13H30 À 16H30

Fondation Emera, 4^{ème} étage,
Av de la Gare 3, 1950 Sion

INTERVENANTE

DOMINIQUE CASSIDY
Médecin psychiatre, enseignante
en Yoga, Aïkido et Méditation

TARIF

Personnes concernées, proches,
professionnels des organisations
de la Coraasp: 50.-
Autre public: 100.-*

ACQUÉRIR DES OUTILS QUI
TRANSFORMENT LE STRESS
EN ÉNERGIE POSITIVE

ASSIMILER DES TECHNIQUES
POUR FAIRE FACE AU STRESS

Les évènements extérieurs, l'appréhension et l'anxiété, les pensées, les exigences personnelles, sociales, familiales et notamment celles dues au travail peuvent être des déclencheurs de stress.

Le stress peut être compris comme énergie pouvant être transformée. Dans un premier temps en apprenant à ne plus en souffrir, puis en l'utilisant comme une énergie positive pouvant nous aider à dépasser nos difficultés et à enrichir notre chemin de vie. Quelques éléments théoriques, des exercices pratiques, seul à deux ou en groupe sont l'occasion de découvrir les outils qui conviennent le mieux aux participants.





EXPLOITER LE POUVOIR DE SES PENSEES

PRENDRE CONSCIENCE DU POUVOIR
CRÉATEUR DE SES PENSÉES DANS
LA CONSTRUCTION DE L'ESTIME DE
SOI, DE SES RELATIONS AVEC LES
AUTRES, DE SON PARCOURS DE VIE
ET DE SON BIEN-ÊTRE.

Soixante mille pensées traversent notre esprit chaque jour. Parfois, il nous semble que nous subissons ce « feu d'artifice » sans pouvoir rien faire. Ces pensées influent notre moral, notre humeur et notre corps. Toute croyance se vérifie. Mes pensées agissent comme un filtre entre moi et le monde. Plus les pensées positives sont nombreuses, plus on se sent bien, serein et en bonne forme ! Apprendre à choisir ses pensées, à choisir quand penser, à ne pas se faire emporter constamment par le tumulte et à exploiter le pouvoir de ses pensées.

L'intention de ce cours est de vous donner des bases pour ne plus « subir » vos pensées mais pour les choisir et, grâce à elle, créer plus de bien-être et de joie.

→ **MARDI 29 OCTOBRE, 5 ET 12
NOVEMBRE, DE 13H30 À 16H30**

Association Parole
Rue du Vieux-Billard 1, 1205 Genève

INTERVENANTE
STÉPHANIE SCHWITTER
Hypno-thérapeute

TARIF
Personnes concernées, proches,
professionnels des organisations
de la Coraasp: 75.-
Autre public: 150.-*



DEVELOPPER UNE BONNE ESTIME DE SOI

→ **LUNDI 11, 18, 25 NOVEMBRE 2019**
DE 14H À 16H30

Hôtel des associations des Rochettes,
Chambre jaune, Rue Louis-Favre 1,
2000 Neuchâtel

INTERVENANT

YANN CHAPPUIS
Formateur en CNV

TARIF

Personnes concernées, proches,
professionnels des organisations
de la Coraasp : 75.-
Autre public : 150.-*

ANALYSER QUELS FACTEURS
INFLUENCENT L'ESTIME DE SOI

PRÉSENTATION DE TECHNIQUES
POUR LA RENFORCER

PARTAGES ET ÉCHANGES

L'estime de soi est en lien direct à notre histoire et notre environnement, qui sont plus ou moins favorables : expériences passées, phases de vie, milieu socio-culturel et éducation, etc.

Bonne ou mauvaise, notre estime aura un impact sur les personnes avec qui nous sommes en relation.

Mais même si elle est faible, l'estime de soi peut être transformée. En travaillant régulièrement, il est possible de développer un plus grand sentiment de sécurité intérieure, guérir d'expériences douloureuses et vivre plus en cohérence avec ses valeurs et aspirations.

Au cours de cette formation, nous aborderons les liens qui existent entre l'image de soi, la confiance en soi et l'affirmation de soi, tous trois composants indispensables à une estime de soi ajustée.

Nous verrons comment développer une estime de soi solide et positive, et comment agir concrètement pour la maintenir.

CONTACTS

CORAASP

Coordination romande des associations
d'action pour la santé psychique

Avenue de la Gare 52
1003 Lausanne

021 311 02 95
(mardis et jeudis de 14h à 17h)

info@coraasp.ch

www.coraasp.ch

Partenaire de

Avec le soutien de

