



**FORMATIONS
CORAASP
2^{ÈME} SEMESTRE
2021**

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, professionnel·le·s, personnes intéressées).

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

Si le nombre de participant·e·s 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

ET SI JE DEVENAIS MON/MA MEILLEUR·E AMI·E ?

Vendredi 1, 8 et 15 octobre 2021 de 13h30 à 16h30
Hôtel des associations des Rochettes,
Chambre jaune, Rue Louis-Favre 1, 2000 Neuchâtel

LES HABITUDES BIENVEILLANTES POUR PRENDRE SOIN DE SOI AU QUOTIDIEN

Mardi 2, 9 et 16 novembre 2021 de 13h30 à 16h30
Graap-Fondation, La Roselière,
1^{er} étage, Rue de la Roselière 6, 1400 Yverdon-les-Bains

LA DÉPRESSION ET MOI, QUELQUES PISTES POUR ALLER MIEUX

Mardi 9, 23 et 30 novembre 2021 de 13h30 à 16h30
Fondation Emera, 4^{ème} étage, Av. de la Gare 3, 1950 Sion

DÉVELOPPER UNE BONNE ESTIME DE SOI

Jeudi 18, 25 novembre et 2 décembre 2021 de 14h à 17h
AFAAP, Rue Hans-Fries 5, 1700 Fribourg

JOURNÉE D'ÉCHANGES DES PAIR·E·S ANIMATEUR·TRICE·S

Jeudi 23 septembre 2021 de 9h00 à 16h00
AFAAP, Rue Hans-Fries 5, 1700 Fribourg

GRATUIT

ET SI JE DEVENAIS MON/MA MEILLEUR-E AMI-E ?

CULTIVER LA BIENVEILLANCE
DANS LA RELATION À MOI-MÊME

RÉVÉLER MES FORCES ET ME
CONNECTER À MES RESSOURCES

Le mode d'emploi selon lequel nous fonctionnons avec nous-même nous conduit parfois à être exigeant-e-s, insatisfait-e-s, dur-e-s, critiques à notre égard. Et si cela changeait? Nous découvrirons ensemble comment créer une nouvelle relation à soi-même, comment accueillir nos émotions et les exprimer avec fluidité, comment changer notre dialogue intérieur, nous relier à nos forces, nos ressources et nos valeurs. Nous rétablirons notre connexion à notre cœur afin de vivre une relation à nous-même faite d'amour, d'estime et de bienveillance.

→ VENDREDI 1, 8 ET 15 OCTOBRE 2021
DE 13H30 À 16H30

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

INTERVENANTE

STÉPHANIE SCHWITTER
Hypno-thérapeute

TARIF

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

LA DÉPRESSION ET MOI, QUELQUES PISTES POUR ALLER MIEUX

→ MARDI 9, 23 ET 30 NOVEMBRE 2021
DE 13H30 À 16H30

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

INTERVENANT

YANN CHAPPUIS
Formateur en CNV

TARIF

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

ABORDER DIFFÉRENTES PISTES
PARTAGES ET ÉCHANGES

«Je n'ai pas envie de me lever»; «Je n'ai plus de plaisir à rien»; «Pas l'énergie de sortir...». Lorsqu'on est touché-e par la dépression, tout le quotidien, toutes les relations, tous les projets sont affectés par la maladie. L'intention de ce cours est d'aborder différentes pistes pour retrouver un peu de bien-être et de courage, malgré les difficultés. Nous vivrons ensemble, au cours de ces trois demi-journées, des moments de partage, des réflexions et nous aborderons différentes techniques pour «s'aider soi-même».

LES HABITUDES BIENVEILLANTES POUR PRENDRE SOIN DE SOI AU QUOTIDIEN

DÉCOUVRIR LA PUISSANCE
DES HABITUDES BIENVEILLANTES

APPRENDRE À LES INSTALLER
DANS SON QUOTIDIEN

Ensemble nous découvrirons des outils de visualisation, d'ancrage, de centrage, de créativité, de mouvements et de gestion mentale afin de réussir à les insérer dans notre quotidien et de créer des habitudes bienveillantes.

Nous construirons ensemble une journée, un mois, une année qui nous veulent du bien !

→ MARDI 2, 9 ET 16 NOVEMBRE 2021
DE 13H30 À 16H30

Graap-Fondation, La Roselière
1^{er} étage, Rue de la Roselière 6,
1400 Yverdon-les-Bains

INTERVENANTE

STÉPHANIE SCHWITTER
Hypno-thérapeute

TARIF

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

DÉVELOPPER UNE BONNE ESTIME DE SOI

→ JEUDI 18, 25 NOVEMBRE ET
2 DÉCEMBRE 2021, DE 14H À 17H

AFAAP, Rue Hans-Fries 5, 1700 Fribourg

INTERVENANT

YANN CHAPPUIS
Formateur en CNV

TARIF

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

L'estime de soi est en lien direct avec notre histoire et notre environnement, qui sont plus ou moins favorables; expériences passées, phases de vie, milieu socio-culturel, éducation, etc. Bonne ou mauvaise, notre estime aura un impact sur les personnes avec lesquelles 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, de guérir d'expériences douloureuses et de 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, toutes trois composantes 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.

ANALYSE DES FACTEURS QUI
INFLUENT L'ESTIME DE SOI
PRÉSENTATION DE TECHNIQUES
POUR LA RENFORCER

PARTAGES ET ÉCHANGES

JOURNÉE D'ÉCHANGES DES PAIR·E·S ANIMATEUR·TRICE·S

FAVORISER LA CONNAISSANCE MUTUELLE DES PRATIQUES ENTRE LES DIFFÉRENTES ORGANISATIONS

MUTUALISER LES BONNES PRATIQUES AFIN DE SOUTENIR LES PAIR·E·S DANS LEURS FONCTIONS

SOUTENIR LES ORGANISATIONS DANS LE DÉVELOPPEMENT DE L'INTERVENTION DES PAIR·E·S DANS LES LIEUX D'ACCUEIL

INVENTORIER LES BESOINS EN TERMES DE FORMATION CORAASP POUR LES PAIR·E·S

Cette journée s'inscrit sous le signe des échanges et des rencontres. Elle permettra des discussions autour des pratiques actuelles et du rôle des pair·e·s, la transmission d'informations générales sur le rôle des pair·e·s et sur le positionnement de la Coraasp autour de ces rôles ainsi que la manière de développer leur implication dans les différentes structures.

L'AFAAP, qui nous accueille pour cette journée, nous présentera son expérience et sa pratique dans la manière d'intégrer des pair·e·s au sein de sa structure.

GRATUIT

Inscription jusqu'au 10 septembre auprès de la Coraasp.

Sauf pour les membres de: ABA, AFAAP, ANAAP, AVEP, CROEPI, Graap-Fondation, Association Parole et Fondation Trajets; inscription directement auprès de l'organisation.

→ JEUDI 23 SEPTEMBRE 2021,
DE 9H00 À 16H00

AFAAP
Rue Hans-Fries 5, 1700 Fribourg



