

**FORMATIONS
CORAASP
1^{ER} SEMESTRE
2021**

PHOTO BY PASCALE AMEZ 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 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

NEW

ET SI JE DEVENAIS MON/MA MEILLEUR·E AMI·E ?
Lundi 26 avril, 3 et 10 mai 2021, de 13h30 à 16h30
Graap-Fondation, La Roselière, 1^{er} étage
Rue de la Roselière 6, 1400 Yverdon-les-Bains

DÉVELOPPER UNE BONNE ESTIME DE SOI
Mardi 27 avril et 4 mai 2021, de 10h à 12h et de 14h à 16h
LARC/Caritas, Passage des Ponts 2, 2800 Delémont

LA PLEINE CONSCIENCE
Mardi 18, 25 mai et 1er juin 2021 de 14h à 16h30
Fondation Emera, 4^e étage, Av. de la Gare 3, 1950 Sion

ÊTRE ET RESTER ALIGNÉ·E, CENTRÉ·E
Mercredi 2, 9 et 16 juin 2021, de 13h30 à 16h30
Fondation Trajets, 8^e étage
Route des Jeunes 9, 1227 Les Acacias

NEW

**LES HABITUDES BIENVEILLANTES
POUR PRENDRE SOIN DE SOI AU QUOTIDIEN**
Vendredi 4, 11 et 18 juin 2021, de 13h30 à 16h30
Hôtel des associations des Rochettes, Chambre jaune
Rue Louis-Favre 1, 2000 Neuchâtel

NEW

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.

→ **LUNDI 26 AVRIL, 3 ET 10 MAI 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

ANALYSE DES FACTEURS QUI 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 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, 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

→ **MARDI 27 AVRIL ET 4 MAI 2021, DE 10H À 12H ET DE 14H À 16H**

LARC/Caritas,
Passage des Ponts 2, 2800 Delémont

INTERVENANT

YANN CHAPPUIS
Formateur en CNV

TARIF

Personnes concernées, proches,
professionnel·le-s des organisations
de la Coraasp: 100.-
Autre public: 200.-*

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.

LA PLEINE CONSCIENCE

→ **MARDI 18, 25 MAI ET 1^{ER} JUIN 2021 DE 14H À 16H30**

Fondation Emera,
4^e 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.-*

DÉCOUVRIR ET S'ENTRAÎNER À LA PLEINE CONSCIENCE

COMPRENDRE SES ORIGINES ET SES BIENFAITS

Nous avons la capacité d'être pleinement présent·e-s et conscient·e-s à chaque instant, pour devenir un·e observateur·trice neutre, tranquille et détaché·e 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.

ÊTRE ET RESTER ALIGNÉ·E, CENTRÉ·E

EXPÉRIMENTER LES BIENFAITS DU CENTRAGE ET DE LA CONNEXION À SOI

ASSIMILER DES TECHNIQUES CONCRÈTES PERMETTANT DE RETROUVER OU MAINTENIR CET ÉTAT AU QUOTIDIEN

Avec les événements extérieurs, les réactions de notre entourage, nos propres pensées et nos émotions, la vie quotidienne peut parfois ressembler à une tempête dans laquelle on peine à maintenir la tête hors de l'eau.

Cette formation a pour but de vous apprendre des techniques simples et puissantes permettant de contacter son calme intérieur et de rester centrée. Apports théoriques, exercices, outils et techniques pour découvrir et prolonger l'état de centrage.

→ **MERCREDI 2, 9 ET 16 JUIN 2021, DE 13H30 À 16H30**

Fondation Trajets, 8^e étage
Route des Jeunes 9, 1227 Les Acacias

INTERVENANTE

STÉPHANIE SCHWITTER
Hypno-thérapeute

TARIF

Personnes concernées, proches,
professionnel·le·s des organisations
de la Coraasp: 75.-

Autre public: 150.-*

NEW

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!

→ **VENDREDI 4, 11 ET 18 JUIN 2021, DE 13H30 À 16H30**

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

INTERVENANT

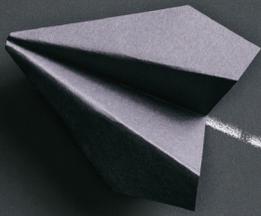
YANN CHAPPUIS
Formateur en CNV

TARIF

Personnes concernées, proches,
professionnel·le·s des organisations
de la Coraasp: 75.-

Autre public: 150.-*





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

