

LISTE DES COURS CORAASP

2^{ÈME} SEMESTRE 2023

COURS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Ces cours sont destinés à toutes personnes concernées par un trouble psychique, les proches, les professionnel-le-s ou aux personnes intéressées par la problématique, membres ou non d'une organisation de la Coraasp.

Mieux gérer son stress et ses émotions

→ Mardis 19 septembre et 26 septembre de 13h30 à 16h30

La puissance des habitudes bienveillantes pour prendre soin de soi au quotidien

→ Mardis 3 et 10 octobre de 13h30 à 16h30

La communication non violente

→ Lundis 6 et 13 novembre de 10h à 12h et de 13h30 à 16h

Outils pour sortir de l'impuissance, de la déprime et de la colère

→ Mardis 7, 14 et 21 novembre de 13h30 à 16h30

COURS DE PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

Ce cours est destiné à toutes les personnes concernées, proches, professionnel-le-s ou aux personnes intéressées, membres des organisations de la Coraasp.

ENSA: PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

→ Vendredis 10, 17, 24 novembre et 1^{er} décembre de 8h30 à 12h30

→ Jeudis 2, 9, 23 et 30 novembre de 13h à 17h

COURS PAIR-AIDANCE EN SANTÉ MENTALE

Ces cours s'adressent en priorité aux pair-aidant-e-s en santé mentale* ou aux personnes qui souhaitent le devenir mais ils sont aussi ouverts aux personnes concernées et intéressées.

Identifier ses fonctions, son rôle et sa posture en tant que pair-aidant-e (PA)

→ Lundis 25 septembre et 2 octobre de 13h30 à 16h30

Se former à l'accueil et à l'animation en tant que pair-aidant-e (PA) en santé mentale

→ Lundi 30 octobre de 13h30 à 17h00

Analyse de pratique

→ Mardis 31 octobre et 21 novembre de 13h30 à 16h

Trouver la «bonne distance» dans ma relation à l'autre et gérer les tensions dans le groupe

→ Mardis 28 novembre et 5 décembre de 13h30 à 16h30

Cours de samaritain

→ Vendredi 15 décembre de 13h30 à 17h30



Accès détaillé
aux formations

WWW.CORAASP.CH/FORMATION

* Un·e pair-aidant·e animateur·trice ou pair-aidant·e accompagnant·e est une personne qui a acquis un savoir expérimental autour de la maladie psychique et du rétablissement et qui s'engage dans l'accueil et l'animation d'activités ou l'accompagnement auprès des personnes qui rencontrent des difficultés similaires.