



Formations Coraasp 2^{ème} semestre 2018

13, 20, 27 nov. 2018
de 13h30 à 15h30
Assoc. Parole, GE
La pleine conscience
avec Yann Chappuis

9, 16, 30 nov. 2018
de 14h à 17h
Salle Faubourg, NE (Anaap)
Exploiter le pouvoir
de ses pensées
avec Stéphanie Schwitter

26 sept., 3, 17, 24 oct. 2018
de 14h à 17h
Graap, VD
A la recherche de
mon diamant !
avec Antoinette Romanens

10, 17, 24 sept., 1^{er} oct. 2018
de 13h30 à 16h
Fondation Emera, VS
Développer une bonne
estime de soi
avec Yann Chappuis

17 sept. et 1^{er} oct. 2018
de 14h à 17h
Afaap, FR
Transformer son stress
avec Dominique Cassidy

Formations Coraasp

2^{ème} semestre 2018

Développer une bonne estime de soi

Lundi 10, 17, 24 septembre et 1^{er} octobre 2018, de 13h30 à 16h
Fondation Emera, Avenue de la Gare 3, Sion, 4^{ème} étage

- Analyser quels facteurs influencent l'estime de soi
- Présentation de techniques pour la renforcer
- Partages et échanges

Avoir une bonne estime de soi est liée à différents facteurs : Vivre des relations basées sur la bienveillance, l'échange et le respect ; utiliser son temps et son énergie avec sens, faire quelque chose qui a de la valeur à ses yeux ; vivre selon son idéal et ses valeurs, en cohérence avec ses aspirations profondes.

Durant ce cours, nous allons explorer quelques méthodes simples et utiles pour améliorer l'estime de soi.

Intervenant : Yann Chappuis, formateur en CNV
Tarif : Personnes concernées, proches, professionnels des organisations de la Coraasp : 100.-, autre public : 200.-*

Transformer son stress

Lundi 17 septembre et 1^{er} octobre 2018, de 14h à 17h
Afaap, Rue Hans-Fries 5, Fribourg

- Acquérir des outils qui transforment le stress en énergie positive
- Assimiler des techniques pour faire face au stress

Les événements 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.

Intervenante : Dominique Cassidy, Médecin psychiatre, enseignante en Yoga, Aikido et Méditation
Tarif : Personnes concernées, proches, professionnels des organisations de la Coraasp : 50.-, autre public : 100.- *

A la recherche de mon diamant !

Mercredi 26 septembre, 3, 17 et 24 octobre, de 14h à 17h
GRAAP, Rue de la Borde 25, Lausanne

- Découvrir ses facettes, les nommer, les apprivoiser, les relier

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.

Intervenante : Antoinette Romanens, ancienne coordinatrice de l'Afaap
Tarif : Personnes concernées, proches, professionnels des organisations de la Coraasp : 100.-, autre public 200.-*

Exploiter le pouvoir de ses pensées

Vendredi 9, 16 et 30 novembre 2018, de 14h à 17h
Salle de Paroisse, Faubourg de l'Hôpital 65, Neuchâtel, 1^{er} étage (en part. avec l'Anaap)

- 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.

Intervenante : Stéphanie Schwitter, hypno-thérapeute
Tarif : Personnes concernées, proches, professionnels des organisations de la Coraasp : 75.-, autre public : 150.- *

La pleine conscience

Mardi 13, 20, 27 novembre, de 13h30 à 15h30
Association Parole, Rue du Vieux-Billard 1, Genève, Rez

- 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 qui passe, pour observer avec détachement 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 et bienveillant sur soi-même permet de voir clairement les causes de notre souffrance (agitations, désirs, anxiété) et de prendre de la distance par rapport à elle. En apaisant notre mental et nos émotions, nous gagnons en liberté et en paix intérieure.

Intervenant : Yann Chappuis, formateur en CNV
Tarif : Personnes concernées, proches, professionnels des organisations de la Coraasp : 75.-, autre public : 100.-

Inscriptions aux cours

Sauf mention particulière, les cours de la Coraasp sont ouverts à tout public (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 027 323 00 03 (mardi et jeudi de 14h à 17h)
- par le formulaire en ligne de notre site internet : www.coraasp.ch

* 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.

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



Avenue de Tourbillon 9
1950 Sion
T: 027 323 00 03
info@coraasp.ch • www.coraasp.ch



La Coraasp est partenaire de
www.santépsy.ch

