

# 1<sup>er</sup> semestre 2009

# Séminaires de formation aux relations humaines

Ces séminaires proposent, sous forme de théories et d'exercices pratiques, des outils et des techniques qui permettent de « mettre en œuvre » autrement les mécanismes qui régissent nos relations et nos communications intérieures et interpersonnelles. Ils nous offrent la possibilité d'augmenter la qualité de l'énergie que nous déployons parfois maladroitement à « vouloir bien faire ». Suivre l'un ou plusieurs de ces séminaires s'avère souvent être une source de changement.

- \* Attestation reconnue à titre de formation permanente
- \* Prix public : 100.- par jour
- \* Pour les travailleurs AI du GRAAP : 50.- par jour
- \* Pour les personnes à l'AI, il y a la possibilité de faire une demande d'aide PAH, en prenant rendez-vous avec l'un de nos assistants sociaux. En dernier recours, un arrangement financier pourrait éventuellement être envisagé
- \* Inscriptions ouvertes deux mois avant le séminaire
- \* Groupe de 12 à 15 participants (premiers inscrits)

**Attention, les cours organisés par la CORAASP sont soumis à des conditions différentes qui figurent sur chaque page de la description**

## Renseignements et inscriptions

GRAAP, rue de la Borde 25, 1018 Lausanne

021 647 16 00

# **MIEUX COMMUNIQUER : UN ART DE VIVRE AVEC SOI-MÊME ET LES AUTRES (INITIATION A LA CNV)**

**(INITIATION À LA COMMUNICATION NON VIOLENTE)**

Animatrice : Madame Straub

**1<sup>ÈRE</sup> SESSION : 7 ET 8 JANVIER 2009**

**2<sup>ÈME</sup> SESSION : 17 ET 18 JUIN 2009**

Ce séminaire a pour but de permettre aux participants de mieux reconnaître leurs besoins et ceux d'autrui, de façon à atteindre et maintenir des relations vraiment satisfaisantes, permettre une collaboration à la place de la lutte de pouvoir.

## **\* Objectifs**

Acquérir les bases de la Communication Non Violente selon le processus créé par Marshall B. Rosenberg.

## **Contenu**

A l'issue de ce séminaire, les participants auront acquis la compréhension des éléments pour :

- Énoncer rigoureusement leurs observations, en les séparant de leurs évaluations
- Se centrer sur l'expression de leurs sentiments et de leurs besoins
- Pratiquer une écoute active des sentiments et des besoins de l'autre
- Présenter leurs demandes de manière positive, concrète et réalisable
- Transformer les diagnostics et étiquettes que l'on porte sur soi ou sur l'autre en expression de ses besoins

## **Méthode**

- Apports théoriques
- Echanges et jeux de rôle
- Le travail se fait de manière vivante, à partir de situations vécues par les participants

Durée : deux jours

Horaires : 8.30-12.00 / 13.30-17.00

Lieu : GRAAP, Lausanne

Délai d'inscription : 15 jours à l'avance.

# **MALADIES PSYCHIQUES : DIAGNOSTICS ET TRAITEMENTS**

Animateurs : I. Lambert et Dr. J-C. Lopez

**1<sup>ÈRE</sup> SESSION : 27 ET 28 JANVIER 2009**

**2<sup>ÈME</sup> SESSION : 3 ET 4 MARS 2009**

## **\* Objectifs**

Présenter :

- Les grandes catégories de maladies psychiques et plus particulièrement les psychoses
- Les grandes classes de médicaments psychiques et les principaux traitements de type psychothérapeutiques

## **A l'issue du cours les participants seront :**

Sensibilisés aux maladies mentales et aux troubles psychiques principaux, ainsi qu'aux différents traitements bio-psycho-sociaux

### **Contenu**

- Description de la schizophrénie
- Des troubles de l'humeur, bipolaire, dépression
- Des troubles anxieux
- Des troubles de la personnalité
- La prévention, les traitements médicamenteux et psychothérapeutiques

### **Méthode**

- Exposé
- Illustration
- Discussion à partir de questions pratiques

Durée : deux jours

Horaires : 8.30-12.00 / 13.30-17.00

Lieu : GRAAP, Lausanne

Délai d'inscription : 15 jours à l'avance.

# INTRODUCTION À LA SOCIOCRATIE

Animateur : G. Charest

**11, 12 ET 13 MARS 2009 (MODULE I)**

**25, 26 ET 27 MAI 2009 (MODULE II)**

## \* Objectifs

- Former aux principes du mode sociocratique de gouvernance.
- Offrir aux organisations visant le maintien et le développement de la santé psychique des outils simples et efficaces.
- Transférer chez les acteurs associatifs et les intervenants sociaux les compétences et les techniques utiles pour poursuivre l'expérience.

## Méthode

- Apports théoriques et explorations pratiques
- Exercices de positionnement et jeux de rôle pour approfondir les relations aidants-aidés
- Application concrète de la méthode sociocratique par l'exercice de divers rôles au sein d'une entreprise virtuelle
- Transfert des acquis dans la réalité des organisations grâce à la mise en place et au soutien à des cercles de pratique

**Horaires** : 9.00-12.00 / 13.30-17.30

**Lieu** :

- **Bex**, au Centre d'accueil et de formation La Pelouse

**Prix pour les modules I et II d'introduction** : Tarifs réduits : 950.- CHF pour les professionnels des organisations membres de la Coraasp et 400.- CHF pour les personnes au bénéfice d'une rente AI ou avec une demande AI en cours et pour les aidants naturels.

Délai d'inscription : 15 jours à l'avance.

**IMPORTANT : OBLIGATION DE SUIVRE LES 2 MODULES ENSEMBLE**

# L'HYGIENE ENERGETIQUE

Animateur : T. Maczynski

**MODULE I : 2 ET 3 AVRIL 2009**

**MODULE II : 5 ET 6 NOVEMBRE 2009**

La méthode de Thierry Maczynski est le fruit de 30 ans d'arts martiaux et de plus de 15 ans d'animation en développement personnel. Les exercices physiques proposés sont simples, inspirés de la danse, des méridiens d'acupuncture chinois et des arts martiaux. La pratique est ludique et aide à maintenir ou à retrouver un meilleur équilibre physique et mental.

## \* Objectifs

- Comprendre et pratiquer l'hygiène énergétique grâce à une bonne gestion physique et émotionnelle
- Apprendre à évacuer le stress, retrouver sa sérénité et son dynamisme
- Exercer des mouvements qui rendent libre et joyeux

## Horaires :

9.00-12.00 / 13.30-17.30

## Lieu :

**Bex**, au Centre d'accueil et de formation La Pelouse

## Prix pour le module I:

Tarifs réduits : 400.- CHF pour les professionnels des organisations membres de la Coraasp et 80.- CHF pour les personnes au bénéfice d'une rente AI ou avec une demande AI en cours et pour les aidants naturels.

Délai d'inscription : 15 jours à l'avance.

**IMPORTANT : LE MODULE II CONCERNE UNIQUEMENT LES PERSONNES QUI VOUDRAIENT TRANSMETTRE LA MÉTHODE.**

# **INITIATION A LA ROUE DES TALENTS**

Animatrice : G. Cimon

**14 MARS 2009**

## **\* Descriptif**

Pour conduire sa propre vie, diriger des personnes, des équipes ou des organisations. Il suffit de mettre à profit son talent et sa force dynamique. On peut ainsi devenir maître de soi et faire bénéficier les autres de ses compétences.

Vaste sujet qui suscite beaucoup de questions. Ce cours d'initiation permet de proposer des réponses qui permettent dans un premier temps, de cerner nos talents en vue de pouvoir les utiliser.

Grâce à des outils et au moyen d'exemples, la roue des talents fournit de précieux indices, conseils, pistes et solutions personnalisées à ceux et celles qui aspirent à la réussite ou qui souhaitent contribuer à celle des autres.

## **Horaires :**

9.00-12.00 / 13.30-17.30

## **Lieu :**

**Tour-de-Peilz**, au Musée du Jeu

## **Prix pour la journée d'initiation à la roue des Talents :**

Tarifs réduits : 350.- CHF pour les professionnels des organisations membres de la Coraasp et 80.- CHF pour les personnes au bénéfice d'une rente AI ou avec une demande AI en cours et pour les aidants naturels.