

2ème semestre 2007

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
- * Organisés par le GRAAP en collaboration avec l'ARPIH
- * Inscriptions ouvertes deux mois avant le séminaire
- * Groupe de 12 à 15 participants (premiers inscrits)

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)

Animateur : Nicolas Bagnoud

13 ET 14 SEPTEMBRE 2007

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 :

- Enoncer 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 le 27 août 2007

MALADIES PSYCHIQUES : DIAGNOSTICS ET TRAITEMENTS

Animateurs : Marielle Mancuso et Dr. J-C. Lopez

8 ET 9 OCTOBRE 2007

*** 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 le 17 septembre 2007

LA RELATION ÉDUCATIVE, DISTANCE ET INTERACTIONS

Animatrice : Françoise de Senarclens

12 ET 13 NOVEMBRE 2007

*** Objectifs**

Développer la capacité des professionnels à définir la distance éducative propre à assurer leur mission dans le respect du résident et à les préserver d'une identification porteuse de dérives potentielles.

A l'issue du cours , les participants seront en mesure de :

- Comprendre les mécanismes comportementaux inhérents à la relation d'aide
- Sélectionner la distance éducative adéquate avec chaque résident
- Maîtriser les phénomènes de transfert
- Evaluer correctement les attentes des résidents
- Etre attentifs à se préserver d'un surinvestissement épuisant
- Adopter des pistes de ressourcement

Contenu

- Le triangle existentiel, les positions de perception
- La distance éducative, le transfert, les pièges de la co-dépendance
- La gestion des énergies, le ressourcement

Méthode

- Apports théorique, exercices individuels et en groupes, test de comportement, conseil mutuel, mises en situations

Durée : deux jours

Horaires : 8.30-12.00 / 13.30-17.00

Lieu : GRAAP, Lausanne

Délai d'inscription le 11 octobre 2007

APPRENDRE À S'AIMER

Animateur: Pierre Pradervand

4 ET 5 DÉCEMBRE 2007

*** Objectifs**

La question la plus importante que vous pouvez vous poser dans la vie, est peut-être la suivante: suis-je en train de m'aimer en ce moment? Le manque d'un amour intelligent et équilibré de soi constitue le problème psychologique numéro un de notre culture. Pourtant un grand sage nous a dit, il y a 2000 ans d'aimer notre prochain comme nous-mêmes. Or, nous avons systématiquement occulté la deuxième partie de la phrase, ce qui fait que nous n'avons que rarement réussi à vraiment aimer notre prochain de façon joyeuse et saine. En effet, comment peut-on donner aux autres ce qu'on se refuse à soi-même ? S'aimer signifie avoir pour soi-même une infinie tendresse, une compassion et un respect total. Et la bonne nouvelle, c'est que chacun de nous possède déjà en lui-même une capacité illimitée à aimer et à s'aimer!

Durée : deux jours

Horaires : 8.30-12.00 / 13.30-17.00

Lieu : GRAAP, Lausanne

Délai d'inscription le 14 novembre 2007

PRENDRE DES NOTES ET RÉDIGER DES P.V.

Animateur : Jean Lefébure

6 ET 7 DÉCEMBRE 2007

* Objectifs

- Développer ses capacités à prendre des notes dans diverses situations professionnelles (réunions, entretiens, débats,...)
- Acquérir des outils techniques permettant d'être plus efficace dans sa prise de notes
- Synthétiser un ensemble d'informations sous la forme d'un écrit structuré faisant ressortir les points essentiels
- Faire de la prise de notes une véritable production mentale active structurée, capable de répondre aux impératifs de l'activité professionnelle : efficacité, clarté et concision.

A l'issue du cours, les participants seront en mesure de :

- De repérer les éléments clés significatifs d'un propos
- De comprendre et synthétiser le contenu des interventions orales
- De maîtriser les principales règles et techniques d'abréviations
- De construire des schémas heuristiques, des topogrammes
- De rédiger des procès-verbaux, des comptes-rendus de réunions ou d'entretiens synthétiques
- De maîtriser l'information par une prise de notes exploitable
- De transmettre un message, une information de manière précise et fiable

Contenu

- La démarche préparatoire (positionnement, matériel,...)
- Les modèles de structuration de la pensée et les méthodes de reformulation
- Les techniques d'écriture rapide (abréviations, symboles, codes,...)
- L'art de la synthèse : le message essentiel
- La méthodologie de la prise de notes (approches : classique, heuristique, standardisée,...)
- Le mind mapping et ses outils
- Les différences entre P.V., compte rendu et rapport
- La structuration des divers P.V. et comptes-rendus.

Méthode

- Elles ont pour but l'optimisation des compétences individuelles.
- Elles privilégieront de ce fait l'implication personnelle (tests, exercices pratiques, mises en situation)

Durée : deux jours

Horaires : 8.30-12.00 / 13.30-17.00

Lieu : GRAAP, Lausanne

Délai d'inscription le 16 novembre 2007

L'ÉCOUTE ACTIVE

Animateur : Jean-Marc Noyer formateur

12 ET 13 DÉCEMBRE 2007

*** Objectifs**

- Comprendre les conditions et les modalités de l'écoute active.
- Entraîner les attitudes de l'écoute active.

A l'issue du cours, les participants seront en mesure de :

- Comprendre ce qui favorise l'écoute et ce qui la freine
- Recevoir et entendre une autre personne dans son monde à elle.
- Faire la différence entre ses émotions, ses envies et ses besoins et ceux de l'autre.
- Mieux permettre à l'autre de construire avec ses ressources.
- Construire des relations plus fructueuses et authentiques.

Contenu

- Introduction
- Ecoute passive / écoute active
- Exercices de mise en pratique

Méthode

- Apports du formateur
- Exercices d'application
- Discussion

Durée : deux jours

Horaires : 8.30-12.00 / 13.30-17.00

Lieu : GRAAP, Lausanne

Délai d'inscription le 22 novembre 2007