

# 1er semestre 2008

## 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

**10 ET 11 AVRIL 2008**

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 mars 2008

# **MALADIES PSYCHIQUES : DIAGNOSTICS ET TRAITEMENTS**

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

**11 ET 12 JUIN 2008**

## **\* 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 19 mai 2008