



Secteur FORMATION ET COACHING

## PROGRAMME 1<sup>er</sup> SEMESTRE 2012

---

### ***ESPACE PERSONNEL ET ESPACE COLLECTIF***

Une expérience corporelle de la présence à soi-même et aux autres

### ***ECOUTER ET S'ENTRAIDER AVEC LES OUTILS DE L'ÉLEUTHÉROPEDE***

Une approche simple et pratique de l'aide réciproque

### ***LEADERSHIP ET ROUE DES TALENTS***

Développement d'une posture harmonieuse de chef

### ***COMMUNICATION INTERPERSONNELLE ET ACCORDS TOLTÈQUES***

Des outils concrets pour dialoguer sereinement avec les autres

### ***INTRODUCTION À LA SOCIOCRATIE***

Optimalisation de l'intelligence collective et du management participatif

*Des formations pour améliorer la santé des individus et de l'environnement*

Les formations Coraasp sont ouvertes à toutes les personnes qui souhaitent prendre soin de leur santé mentale et contribuer à l'aménagement d'un environnement plus juste et plus bienveillant.

*Des espaces d'apprentissages qui favorisent le mélange des publics*

L'expérience permet d'affirmer que, le mélange de populations dans des espaces communs d'apprentissage, favorise le développement de compétences dans l'art du vivre ensemble. Pour permettre toutefois des choix en fonction de besoins spécifiques, nous précisons pour chaque cours les publics-cibles potentiellement les plus intéressés.

*Une politique sociale des prix*

Les prix proposés correspondent à ceux du marché public de la formation. Nous offrons toutefois des tarifs réduits aux bénéficiaires AI et à leurs proches. Un nombre de participants d'une même institution ou entreprise donne également droit à des rabais.

## ESPACE PERSONNEL ET PARTAGÉ, UNE EXPÉRIENCE CORPORELLE

### **Thème : Soi dans son environnement**

Comment donner la parole à son corps, l'écouter d'une façon plus consciente et bienveillante afin de décoder ce que nous communiquons par nos mouvements, clarifier nos limites personnelles et les faire respecter ? Chaque participant sera invité à faire l'expérience de diverses manières d'occuper sa place et de développer le plaisir de partager respectueusement un espace commun.

Mme Françoise Broillet, intervenante en psychiatrie sociale, membre extraordinaire de la FSP et danse-thérapeute MA DMT, animera cette formation sur une journée.

Public-cible	Toutes les personnes intéressées à explorer corporellement la question de la place et de l'intégration dans un groupe
Date	samedi 25 février 2012
Lieu	Atelier de Roman – Rte de Roman 10 – 1027 Lonay (VD)
Prix AI et proches	ChFr. 50.00 la journée
Prix tous publics	ChFr. 150.00 la journée

## ECOUTER ET S'ENTRAIDER AVEC L'ÉLEUTHÉROPÉDIE

### **Thème : Introduction à l'éleuthéropédie**

L'entraide nécessite des qualités d'écoute et de présence. S'inspirant des courants de la psychologie humaniste et communautaire, l'éleuthéropédie propose des outils simples et concrets aux personnes qui pratiquent l'aide réciproque. Elle encourage les membres d'un groupe à utiliser le récit et l'écoute pour se libérer du poids de certaines expériences pénibles du passé, vivre intelligemment et agréablement avec les autres dans le présent. Elle aide également à agir dans son milieu de vie pour y vivre libre dans des institutions plus justes.

Mme Sophie Liechti, psychologue et formatrice en éleuthéropédie, animera deux journées d'introduction à l'éleuthéropédie.

Public-cible	Pairs aidants, pairs animateurs, bénévoles et proches engagés dans diverses formes d'accompagnement.
Dates	04 février et 17 mars 2012 (2 samedis)
Lieu	Atelier de Roman – Rte de Roman 10 – 1027 Lonay (VD)
Prix AI et proches	ChFr. 50.00 par journée
Prix tous publics	ChFr. 150.00 par journée

### **Thème : Maître de soi et chef des autres**

La roue des talents est un outil de compréhension des relations que nous entretenons avec nous-même et avec notre environnement. L'analyse personnalisée d'un test, effectué avant le séminaire, et sa mise en perspective par la rencontre de divers « personnages internes » permet à chaque participant de voir comment mieux contrer des jeux de pouvoir improductifs.

L'exploration de ses valeurs et de ses besoins devrait aider les participants à reconnaître la puissance de leur personnalité et à progresser comme leaders. Ils pourront alors investir plus consciemment et plus harmonieusement leurs talents dans leurs propres projets de vie, conduire avec davantage d'aisance des entretiens de supervision, piloter des équipes, diriger une organisation ou une entreprise.

Ghislaine Cimon, responsable pédagogique de Sociogest et Barbara Zbinden, conseillère en développement organisationnel, animeront ensemble cette formation de 3 jours.

Public-cible	Dirigeants, gestionnaires, responsables d'équipe, conseillers en milieu organisationnel ou social, accompagnants psychosociaux, parents, enseignants et autres conseillers personnels.
Dates	3, 4 et 5 avril 2012 (me-je-ve)
Lieu	Atelier de Roman – Rte de Roman 10 – 1027 Lonay (VD)
Prix AI et proches	ChFr. 500.00 le cours de 3 jours (test inclus)
Prix divers publics	ChFr. 750.00 le cours de 3 jours pour les professionnels de la CORAASP (test inclus) ChFr. 800.00 le cours de 3 jours pour les particuliers et les professionnels indépendants (test inclus) ChFr. 1'100.00 le cours de 3 jours (test inclus) pour les entreprises et les administrations publiques. (Rabais de 20% dès participation de 3 personnes au moins de la même entreprise/organisation)

## COMMUNICATION INTER-PERSONNELLE ET ACCORDS TOLTÈQUES

---

### **Thème : Communication interpersonnelle et accords toltèques**

Les accords toltèques proposent des clés concrètes pour améliorer nos communications quotidiennes et rencontrer les autres dans la joie et la sérénité.

Il s'agit d'une approche simple et accessible à toute personne qui souhaite développer une conscience accrue de ce qui se joue sur le plan personnel et collectif dans ses dialogues quotidiens. Les participants s'exercent à exprimer des sentiments positifs et négatifs. L'apprentissage est également focalisé sur le comment exprimer des vécus d'injustice, de rejet, de trahison et toutes autres formes de vécus difficiles dans le respect de leur dignité et de celle de leurs interlocuteurs.

Mme Laurence Aubourg, coach certifiée, présentera et développera les 4 accords toltèques en donnant une formation de 2 jours sur le thème de leur mise en pratique dans les diverses relations humaines.

Public-cible	Personnes désireuses d'améliorer leur communication et leurs relations interpersonnelles
Dates	28 et 29 avril 2012 (ve - sa)
Lieu	Fribourg, dans les locaux de l'AFAAP, rue Hans Fries 5
Prix AI et proches	ChFr. 100.00 le week-end
Prix tous publics	ChFr. 300.00 le week-end

## ***INTRODUCTION À LA SOCIOCRATIE***

---

### **Thème : Intelligence collective et management participatif**

Inscrite dans les approches dites systémiques, la sociocratie offre des outils novateurs aux personnes, aux familles, aux entreprises économiques et aux institutions sociales motivées par des dynamiques de coopération.

Appliquée à une stratégie de gouvernance de type participatif, la sociocratie dynamise les organigrammes classiques et favorise un réel partage du pouvoir. La santé financière, sociale et commerciale d'une organisation est stimulée par de nouvelles règles de communication, la création de cercles de concertation, des processus de prise de décision par consentement et la médiation de conflits.

Cette formation se donne en 2 modules de 3 jours chacun. Jean-Luc Gilson et Barbara Zbinden, conseillers en développement organisationnel et communautaire, animeront ensemble cette formation.

Public-cible	Dirigeants, gestionnaires, responsables d'équipe, conseillers en milieu organisationnel ou social, accompagnants psychosociaux, parents, enseignants et autres conseillers personnels.
Dates	<b>Module 1</b> : 2 – 3 – 4 mai 2012 (me-je-ve) <b>Module 2</b> : 6 – 7 – 8 juin 2012 (me-je-ve)
Lieu	Atelier de Roman – Rte de Roman 10 – 1027 Lonay (VD)
Prix AI et proches	ChFr. 400.00 pour les 2 modules
Prix divers publics	ChFr. 950.00 pour les 2 modules pour les professionnels de la CORAASP ChFr. 1'500.00 pour les 2 modules pour les particuliers et les professionnels indépendants ChFr. 2'200.00 pour les 2 modules pour les entreprises et les administrations publiques. (Rabais de 20% dès participation de 03 personnes au moins de la même entreprise/organisation)

### **Thème : Réseau de soutien naturel et assistance de base**

Le Docteur E. PODVOLL était psychiatre, psychanalyste et Lama bouddhiste. Il est l'auteur du livre « Recovering Sanity », traduit en français sous le titre « Psychose et guérison. Le Chemin de la Compassion. » Edition La Tempérance (2008).

L'Assistance de Base est une méthode qui s'inspire de sa démarche et qui permet de mieux accompagner le parcours cyclique de la perte de la raison en développant une attitude de présence et d'écoute envers les « îlots de clarté », passages de conscience et de guérison au cœur des crises. C'est aussi un soutien à domicile pour toute personne vulnérable ayant besoin de se rétablir personnellement et socialement. Cette démarche permet de créer une équipe de 6 à 8 personnes et de donner à chacun les notions utiles pour continuer un processus d'évolution personnel et interpersonnel, que l'on soit l'accompagnant ou l'accompagné.

Deux modules de formation à cette méthode sont organisés :

**Module 1** : 1, 2, 3 et 4 mars 2012 **Créer une équipe en Assistance de Base.**

**Module 2** : 31 mai, 1, 2 et 3 juin 2012 **Le parcours cyclique de la perte de la raison.**

Pour toute information, se référer à :

Yolande SCHMIDT, Ergothérapeute, T/F 021 803 08 09

E-mail : [info@yolandeschmidt.ch](mailto:info@yolandeschmidt.ch)

Site internet : [www.yolandeschmidt.ch](http://www.yolandeschmidt.ch)

---

La CORAASP (*Coordination Romande des Associations d'Action pour la Santé Psychique*) est une association faîtière présidée par l'ancienne conseillère nationale Marlyse Dormond Béguelin. Elle regroupe actuellement vingt-et-une organisations. Celles-ci créent dans tous les cantons romands des structures destinées à maintenir et à rétablir la santé mentale des individus et de leurs communautés.

*Les membres de la CORAASP rêvent d'un monde où*

Chacun participe à la vie sociale de sa région et de son pays.

La communauté humaine s'emploie à une juste répartition des ressources.

L'unité du corps et de l'esprit est une vision acquise et stimule le désir de liens harmonieux avec soi-même, les autres et la nature.

L'imperfection et la fragilité des êtres humains ainsi que les blessures qui en résultent sont des occasions de revisiter la qualité de leurs relations interpersonnelles.

Chaque structure économique, culturelle ou sociale veille au maintien ou/et au rétablissement de la santé psychique de sa population.

*Son secteur Formation et Coaching*

Offre des programmes de cours et des coachings fondés sur les nouvelles approches environnementales dans le domaine de la santé ;

Réunit dans des espaces d'apprentissages communs des personnes ayant des expériences de vie, des activités et des niveaux de formation très différents ;

Entend compléter l'acquisition de performances intellectuelles par des aptitudes de savoir-être, d'écoute, d'amour et de paix.

*Des organismes privés aident financièrement la CORAASP dans la mise en œuvre de ses programmes de formation*



## **Formulaire d'inscription**

à envoyer à [info@coraasp.ch](mailto:info@coraasp.ch) **ou** par poste à  
Coordination CORAASP, Av. de Tourbillon 09, 1950 Sion

**Nom du cours souhaité** : .....

**Dates des cours** : .....

### **Coordonnées personnelles**

Nom et prénom : .....

### **Adresse**

Rue et numéro : .....

Code postal et localité : .....

Téléphone fixe : .....

Téléphone portable : .....

Courriel : .....

Fonction / Profession : .....

### **Affiliation éventuelle à une organisation**

Nom de l'entreprise ou de l'association dont vous faites partie :

.....

### **A remplir seulement si votre association est membre de la Coraasp :**

(inscrivez le nom de votre organisation dans la rubrique ci-dessus)

### **Tarifs réduits**

Bénéficiaire AI  dans ce cas, indiquez SVP votre N° AVS : ... ..

Proche de personne bénéficiaire AI

Professionnel

Bénévole

### **Date et signature :**

.....