

2006 - 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

La relation éducative, distance et interactions

Animatrice : Françoise de Senarclens

5 et 6 septembre 2006

*** 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

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

19 et 20 septembre 2006

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

Santé et sécurité au travail

Animatrices : Monica Attinger et Laurence Cuanillon

22 septembre et 25 octobre 2006

Les sujets traités lors de cette formation sont : notion d'hygiène de base, voies de transmission des infections, prévention des infections, précautions standard, mesures additionnelles.

Durée : deux matins

Horaires : 8.30-12.00

Lieu : GRAAP, Lausanne

Maladies psychiques : diagnostics et traitements

Animateurs : M. Mancuso et Cl. Uehlinger

10 et 11 octobre 2006

*** 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

Gérer son argent dans la liberté

Animateur : Pierre Pradervand

23 et 24 octobre 2006

* Objectifs

Aider les participants à découvrir la nature de leurs liens avec l'argent et les blocages qu'ils ressentent face à ce dernier, à maîtriser leur argent plutôt que d'être maîtrisé par lui. Cette formation vise à développer une attitude plus sereine dans leur maniement de ce dernier, à dépasser les relations de possession inquiète voire coupable avec l'argent, pour arriver à une plus grande liberté. Elle permet surtout de découvrir que l'argent n'est pas la vraie source de notre sécurité, mais bien notre créativité et nos réseaux. 17 ans de pratique de ce stage dans quatre pays, avec des publics extrêmement différents nous ont convaincu qu'une fois que les blocages face à l'argent commencent à être dépassés, de nombreuses autres choses commencent à bouger.

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

- > Gérer leur argent avec une plus grande maîtrise et cerner les peurs qu'ils entretiennent dans ce domaine en vue de s'en libérer. Etre moins « coincés » dans leur relation avec l'argent...Commencer à décoder comment ils utilisent ou subissent l'argent comme un outil de pouvoir.

Contenu

- Ce cours contient un minimum de théorie. Il est avant tout basé sur trois jeux :
- Le jeu troc au cours duquel les participants troquent réellement des objets qu'ils ont amené avec eux et qui permet de faire l'expérience d'un échange non monétaire, avec la merveilleuse convivialité que cela implique.
- Le jeu du SEL (système d'échange local) à travers lequel les participants découvrent la source ultime de leur sécurité, qui réside dans leur créativité innée et la multiplicité de leurs liens sociaux.
- Le jeu de l'argent qui permet de découvrir ce dernier comme une forme d'énergie.

Méthode

- Nos cours sont tous extrêmement interactifs. En plus des trois jeux, très ludiques, nous travaillons beaucoup en petits groupes, en présentant juste ce qu'il faut sur le plan théorique pour situer l'argent dans son contexte historique, économique et social.

Durée : deux jours

Public : groupe jusqu'à 25 personnes

Horaires : 8.30-12.00 / 13.30-17.00

Lieu : GRAAP, Lausanne

Conduire un entretien

Animateur : Jean-Marc Noyer formateur

8 et 9 novembre 2006

* **Objectifs**

- S'entraîner à la conduite de l'entretien d'aide et d'accompagnement.
- Comprendre ce qui se joue, tant pour la personne qui conduit l'entretien que pour celle qui le demande.
- Apprendre à se positionner dans différents types de relations et de responsabilités.

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

- > Inviter à la réflexion et stimuler les ressources de la personne
- > Favoriser la prise de décision et la responsabilisation.
- > Comprendre ce qui favorise et ce qui parasite la communication

Contenu

- L'écoute, la reconnaissance et l'accueil de l'autre
- Les bases de la communication (à deux)
- Les éléments qui influencent la situation d'entretien

Méthode

- Apports du formateur
- Mise en situation d'entretien
- Questions amenées par les personnes qui participent
- Participation active. Utilisation ponctuelle de la vidéo

Durée : deux jours

Horaires : 8.30-12.00 / 13.30-17.00

Lieu : GRAAP, Lausanne

Mieux communiquer : un art de vivre avec soi-même et les autres (initiation a la cnv)

(initiation à la Communication Non Violente)

Animateur : J.-P. Faure

22 et 23 novembre 2006

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

Apprendre à demander pour mieux recevoir

(introduction au dialogue avec la Communication Non Violente)

Animatrice : Hélène Domergue, animatrice en Communication Non Violente

28 novembre et 7 décembre 2006

*** Objectifs**

- Apprendre à formuler une demande au sens de la CNV (Communication Non Violente), c'est-à-dire qui met l'accent sur une demande concrète positive et réalisable.
- Distinguer les demandes axées sur la compréhension réciproque (relationnelles) des demandes d'actions physiques.
- Formuler la demande en lien avec le besoin.
- Apprendre à différencier les demandes et les exigences.

Contenu

- Après un rappel des bases du processus de la CNV les participants pourront, à partir de situations concrètes vécues :
- S'entraîner à formuler des demandes de différents types (de connexion et d'action)
- Mesurer l'impact de la demande dans la relation
- Chercher la demande la plus appropriée à chaque étape du processus et en relation avec le besoin exprimé
- Expérimenter différentes manières de demander, dans le but d'obtenir satisfaction
- Mettre en parallèle les demandes formulées et les réponses obtenues
- Accueillir une réponse négative ou différente de celle espérée

Méthode

- Apports théoriques, échanges et jeux de rôle
- Exercices vivants, à partir de situations concrètes vécues par les participants.

Durée : deux jours

Horaires : 8.30-12.00 / 13.30-17.00

Lieu : GRAAP, Lausanne

Prendre des notes et rédiger des P.V.

Animateur : Jean Lefébure

5 et 12 décembre 2006

* 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

Savoir s'affirmer

Animateur : Dr. Charly Cungi

8 et 9 janvier 2007

Savoir s'affirmer c'est faire respecter tout en améliorant la relation avec les autres. C'est se sentir à l'aise en société et savoir mettre à l'aise autrui. Le stage a pour objectifs de donner une information pratique directement utilisable sur les méthodes de communication et d'affirmation de soi.

Contenu

- Qu'est ce que l'affirmation de soi ?
- Comment évaluer et analyser son affirmation de soi ?
- Savoir communiquer
- Les différents types de comportements
- Les méthodes d'affirmation de soi
- Les différentes situations d'affirmation de soi :
 - faire des demandes
 - donner des réponses (savoir dire non quand c'est non, oui quand c'est oui, peut-être quand c'est peut-être)
 - recevoir des critiques, faire des critiques
 - recevoir des compliments, faire des compliments
 - savoir dire ce que je pense ou ressens quand c'est utile (savoir m'exprimer)
 - la conversation (engager la conversation, la poursuivre ou l'arrêter si c'est nécessaire)

Méthode

- Le but est que chaque participant expérimente, durant la session, de quelle manière poser son problème d'affirmation de soi, et acquière des moyens concrets pour appliquer la méthode.

Durée : deux jours

Horaires : 8.30-12.00 / 13.30-17.00

Lieu : GRAAP, Lausanne

L'écoute active

Animateur : Jean-Marc Noyer formateur

24 et 25 janvier 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

Exprimer sa colère sans blesser les autres

(gestion de la colère avec la Communication Non Violente)

Animatrice : Hélène Domergue, formatrice en Communication Non violente

21 et 27 février 2007

Ce séminaire a pour but d'apprendre à utiliser l'énergie de la colère d'une manière créative plutôt que destructive

* **Objectifs**

- Apprendre à distinguer ce qui déclenche la colère de la cause et de la racine de la colère
- S'exprimer et s'affirmer pleinement d'une manière constructive pour soi-même et pour l'autre

Contenu

Après un rappel des bases du processus de la Communication Non Violente, les participants pourront, à partir de situations concrètes vécues :

- Clarifier les jugements et les exigences qui stimulent la colère
- Traduire les jugements en besoins
- Expérimenter que la colère est la manifestation d'une coupure d'avec ses besoins
- Observer le changement de sentiments lorsque l'on est en relation avec ses besoins
- Commencer le dialogue avec l'autre, une fois que l'on est clair sur ses besoins non satisfaits
- Exprimer ce que l'on souhaite, plutôt que de dire ou de montrer ce qui ne va pas chez l'autre
- Faire la différence entre réprimer sa colère et la rendre consciente avant de l'exprimer

Méthode

- Apports théoriques
- Echanges et jeux de rôle
- Exercices vivants, à partir de situations concrètes vécues par les participants

Durée : deux jours

Horaires : 8.30-12.00 / 13.30-17.00

Lieu : GRAAP, Lausanne

S'organiser pour être à l'aise dans son travail

Animateur : Jean Lefébure

8 et 9 mars 2007

* Objectifs

- Mettre en évidence les principales lois de la gestion du temps.
- Acquérir des outils permettant d'être plus efficace dans la planification et l'exécution de son travail quotidien.
- Organiser et gérer sa place de travail, afin de gagner en opérationnalité.
- Acquérir une méthodologie permettant d'avoir des délais brefs pour le traitement des demandes des urgences.

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

- > d'identifier les moteurs et le freins à leur efficacité
- > de fixer des priorités et des objectifs
- > de planifier leurs journées en conciliant impératifs et rythmes
- > d'utiliser des stratégies permettant d'être mieux organisé et de gagner du temps
- > d'améliorer le traitement et le classement des documents « papiers » et « électroniques »
- > de déléguer adéquatement les tâches

Contenu

- L'utilisation et la protection du capital temps
- Les rythmes de travail et d'efficacité personnelle
- La formulation de priorités et d'objectifs
- La planification et l'organisation de ses journées
- L'aménagement de sa place de travail, dans l'optique d'une gestion documentaire efficiente et efficace
- Les techniques de gestion de la correspondance, des séances, des appels, des visites
- La délégation, ses enjeux, ses règles du jeu

Méthode

Les techniques utilisées privilégieront :

- L'analyse de pratique
- L'implication personnelle (exercices/tests individuels) et les échanges entre participants (travaux en sous-groupes), et avec l'intervenant. Elles ont pour but l'optimisation des compétences individuelles.

Durée : deux jours

Horaires : 8.30-12.00 / 13.30-17.00

Lieu : GRAAP, Lausanne

Ecouter ses besoins pour mieux entendre ceux des autres

Animatrice : Christiane Grau, formatrice en Développement personnel et Ressources humaines

29 et 30 mars 2007

Ce qui existe dans la relation d'aide, ce n'est pas le thérapeute et le client – séparés – ce qui est, c'est tout ce qui les relie, tout cet espace fluctuant de leurs besoins semblables, différents et complémentaires.

Ces deux jours de formation s'adressent aux personnes qui souhaitent découvrir ou approfondir les résonances personnelles de leurs propres besoins.

*** Objectifs**

A l'issue du cours les participants auront :

- Auront amélioré la relation positive avec soi-même.
- Auront développé des capacités d'écoute de l'autre.
- Sauront mieux déceler la dynamique d'espérance au cœur même des situations difficiles.

Contenu

- Ligne de vie
- Autodiagnostic sur le parcours du héros
- Crises développementales et gestion des crises
- Emotions fondamentales des besoins
- Matrice de l'identité
- Stratégie d'organisation mentale en relation d'aide

Méthode

- Apports théoriques, échanges
- Expérimentations individuelles et en groupe

Durée : deux jours

Horaires : 8.30-12.00 / 13.30-17.00

Lieu : GRAAP, Lausanne

Surmonter sa timidité, c'est possible

Animateur: Dr Charly Cungi, psychiatre, formateur et écrivain

26 et 27 avril 2007

* Objectifs

Vous êtes timide : vous vous sentez mal à l'aise en société ; vous souffrez de solitude... Comment font les autres pour nouer des contacts et avoir tant d'amis ? La timidité, c'est ne pas oser dire ce qu'on pense. C'est ne pas oser engager la conversation ou entrer en contact. C'est ne pas pouvoir rester avec les autres et se sentir mal à l'aise dans diverses situations sociales. C'est craindre de déranger, d'être mal jugé, avoir honte... Cela fait beaucoup souffrir et peut handicaper considérablement la vie relationnelle.

Vaincre sa timidité est pourtant possible !

Les objectifs du stage sont de comprendre, d'évoluer ce qu'est la timidité, de présenter les méthodes pour se sentir mieux avec les autres et enfin les méthodes pour s'affirmer.

Contenu

- Définitions de l'anxiété sociale et de la timidité
- Comment comprendre mon problème de timidité
- Comment vaincre ma timidité

Méthode

- Les buts sont que chaque participant évalue bien son problème, définisse les méthodes utiles pour lui, « expérimente » ces méthodes par des jeux de rôle quand cela est nécessaire.
- Le stage est interactif, utilise les présentations vidéo projetées, un document récapitulatif est remis.

Durée : deux jours

Horaires : 8.30-12.00 / 13.30-17.00

Lieu : GRAAP, Lausanne

Mieux communiquer : un art de vivre avec soi-même et les autres (initiation a la cnv)

(initiation à la Communication Non Violente)

Animatrice : Hélène Domergue-Tappolet, formatrice en Communication Non violente

6 et 7 juin 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