



## Formations Coraasp 1<sup>er</sup> semestre 2017

2, 9, 16 et 30 mai 2017  
Graap, Lausanne  
Apaiser les conflits et  
vivre des relations  
harmonieuses

6, 13, 20 avril 2017  
Espace des remparts, Sion  
Être et rester  
aligné, centré

15 mars 2017  
Graap Lausanne  
Devenir le créateur  
conscient de sa vie

2, 9 et 16 mars 2017  
Graap Lausanne  
Exploiter le pouvoir  
de ses pensées

22, 29 mars 5, 12 avril 2017  
Les Rochettes, Neuchâtel  
Accueillir et  
transformer ses émotions  
pour vivre heureux

# Formations Coraasp

## 1<sup>er</sup> semestre 2017

### Devenir le créateur conscient de sa vie

Mercredi 15 mars 2017, de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30  
GRAAP, Rue de la Borde 25, Lausanne

- Devenir les créateurs joyeux de sa propre existence

Qui ne voudrait pouvoir vraiment créer sa vie plutôt que de la subir comme une fatalité, ou quelque chose qui se déroule sans qu'on puisse y changer grand chose ? Toute personne qui se lance un immense défi qu'elle réalise malgré des obstacles qui semblaient insurmontables, montre comment une vie peut se façonner et se construire à nouveau malgré tout. C'est quelque chose qui est à la portée de la plupart d'entre nous si on apprend à maîtriser quelques éléments de base : une vision claire de ce que l'on veut atteindre, une intention ferme qui ne se laisse pas détourner de son but, apprendre à dissoudre des gros « nœuds » intérieurs qui agissent comme des freins, tel que la peur ou le ressentiment, et de refuser toute attitude de victime.

Intervenant : Pierre Pradervand, écrivain, formateur d'adultes  
Tarif : Personnes concernées, proches, professionnels des organisations de la Coraasp : 50.-, autre public : 100.- \*  
Cours co-organisé par le Graap-Association, Nelly Perey.

### Exploiter le pouvoir de ses pensées

Judi 2, 9 et 16 mars 2017, de 14h à 17h  
GRAAP, Rue de la Borde 25, Lausanne

- Prendre conscience du pouvoir créateur de ses pensées dans la construction de l'estime de soi, de ses relations avec les autres, de son parcours de vie et de son bien-être

Soixante mille pensées traversent notre esprit chaque jour. Parfois, il nous semble que nous subissons ce « feu d'artifice » sans pouvoir rien faire. Ces pensées influent notre moral, notre humeur et notre corps. Toute croyance se vérifie. Mes pensées agissent comme un filtre entre moi et le monde. Plus les pensées positives sont nombreuses, plus on se sent bien, serein et en bonne forme ! Apprendre à choisir ses pensées, à choisir quand penser, à ne pas se faire emporter constamment par le tumulte et à exploiter le pouvoir de ses pensées. L'intention de ce cours est de vous donner des bases pour ne plus « subir » vos pensées mais pour les choisir et, grâce à elle, créer plus de bien-être et de joie.

Intervenante : Stéphanie Schwitter, hypno-thérapeute  
Tarif : Personnes concernées, proches, professionnels des organisations de la Coraasp : 75.-, autre public : 150.- \*

### Accueillir et transformer ses émotions pour vivre heureux

Mercredi 22, 29 mars & 5, 12 avril 2017 de 14h à 17h  
Hôtel des Associations des Rochettes, Louis-Favre 1, Neuchâtel

- Comprendre l'origine et l'utilité de nos émotions
- Apprendre à les accueillir et les utiliser pour évoluer
- Découvrir des méthodes pour mieux les vivre et se libérer du stress
- Moments de partages

Nos émotions : parfois considérées comme des ennemies, parfois trop envahissantes, à quoi servent-elles au juste ? En regardant de plus près, nous pourrions constater qu'elles sont aussi de précieux cadeaux. Accueillir ses émotions et tenir compte du message qu'elles véhiculent peut nous aider à prendre les bonnes décisions et retrouver la paix.

Intervenant : Yann Chappuis, formateur en CNV  
Tarif : Personnes concernées, proches, professionnels des organisations de la Coraasp : 100.-, autre public : 200.- \*

### Être et rester aligné, centré

Judi 6, 13 et 20 avril 2017, de 14h à 17h  
Espace des remparts 17, Sion

- Expérimenter les bienfaits du centrage et de la connexion à soi
- Assimiler des techniques concrètes permettant de retrouver ou maintenir cet état au quotidien

Les événements extérieurs, les réactions de notre entourage, nos propres pensées et nos émotions: la vie quotidienne peut parfois ressembler à une tempête dans laquelle on peine à maintenir la tête hors de l'eau. Cette formation a pour but de vous apprendre des techniques simples et puissantes permettant de contacter son Calme intérieur et de rester centré. Apports théoriques, exercices, outils et techniques pour découvrir et prolonger l'état de Centrage.

Intervenante : Stéphanie Schwitter, hypno-thérapeute  
Tarif : Personnes concernées, proches, professionnels des organisations de la Coraasp : 75.-, autre public : 150.- \*

### Apaiser les conflits et vivre des relations harmonieuses

Mardi 2, 9, 16 et 30 mai 2017, de 14h à 17h  
GRAAP, Rue de la Borde 25, Lausanne

- Apprendre à s'affirmer avec authenticité et bienveillance
- Écouter avec empathie
- Découvrir les clés de résolution des conflits

Bien que nous souhaitions vivre des relations paisibles et harmonieuses, nos habitudes et nos réactions émotionnelles provoquent parfois exactement l'inverse de ce que l'on souhaiterait... Au cours de ces trois après-midis, nous allons aborder les deux aspects d'une communication efficace : une affirmation de soi non violente ainsi qu'une écoute respectueuse de l'autre. Apports théoriques, exercices et jeux de rôle pour essayer différentes manières de communiquer.

Intervenant : Yann Chappuis, formateur en CNV  
Tarif : Personnes concernées, proches, professionnels des organisations de la Coraasp : 100.-, autre public : 200.- \*

### Inscriptions aux cours

Sauf mention particulière, les cours de la Coraasp sont ouverts à tout public (personnes concernées par un trouble psychique, proches, professionnels, personnes intéressées).

Les inscriptions aux cours peuvent se faire :  
- par e-mail à [info@coraasp.ch](mailto:info@coraasp.ch)  
- par téléphone au 027 323 00 03 (mardi, jeudi et vendredi)  
- par le formulaire en ligne de notre site internet : [www.coraasp.ch/formation/inscriptions-aux-cours](http://www.coraasp.ch/formation/inscriptions-aux-cours)

\* Le coût ne doit pas être un obstacle à votre inscription. En cas de besoin, n'hésitez pas à consulter votre organisation ou la Coraasp pour la recherche d'un soutien financier.

Programme de cours réalisé  
par Ghislaine Glassey, responsable formation Coraasp,  
en partenariat avec l'Anaap, le Graap-Association et le Graap-Fondation.



Avenue de Tourbillon 9  
1950 Sion  
T: 027 323 00 03  
[info@coraasp.ch](mailto:info@coraasp.ch) • [www.coraasp.ch](http://www.coraasp.ch)

