



Thématique
Bien-être

Perfectionnement Plaisir
Ressourcement Accessibilité Apprentissages
Entraide Développement personnel
Echanges **Formation continue** Repères
Diversité Enseignements Projets
Soutien Possibilités Légitimité
Validation

QU'EST-CE QUE LE BIEN-ÊTRE ?

Le bien-être est propre à chacun et peut être ressenti malgré la maladie. Il est appelé aussi bonheur, satisfaction de vivre ou santé mentale positive. Il dépend en grande partie d'un équilibre entre les exigences de l'environnement et les ressources que nous avons à notre disposition pour pouvoir y répondre.

L'être humain est un être complet, où le corps, le cérébral et l'affectif agissent ensemble en interaction entre eux et avec l'environnement.

Se découvrir, progresser et profiter sont trois aspects que le catalogue de formation du Graap-Fondation cherche à relier à l'être humain complet. Il veut notamment favoriser le processus du bien-être ou son maintien.

LE CATALOGUE

Le catalogue est construit dans la mesure du possible en fonction des besoins des apprenants, de notre veille scientifique et en fonction des besoins des structures du Graap-Fondation et de nos partenaires externes. Il cherche à faciliter l'accès à la formation en proposant une offre de cours diversifiée, accessible au plus grand nombre. Son concept andragogique garantit un apprentissage qui peut être facilement mis en pratique.

LES PARTICIPANTS

L'ensemble de nos formations s'adresse à un public large, c'est-à-dire qu'il s'adresse aussi bien à des personnes concernées par la maladie psychique, à des proches qu'à des professionnels du social et de la santé. La diversité des participants et l'apport des formateurs donnent l'occasion de nourrir la formation par les savoirs, les expertises, les expériences et les différences de chacun.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Vous pouvez vous inscrire ou demander des informations auprès du secrétariat de la Formation continue:

Tél. 021 643 16 00 ou formation-continue@graap.ch

ANNULATION

La direction de la Formation continue se réserve le droit d'annuler une formation dans le cas où il y aurait un nombre insuffisant de participants, notamment moins de 5 personnes, ou en cas de force majeure liée à un empêchement du chargé de cours.

ABSENCE OU EMPÊCHEMENT

En cas d'absence ou d'empêchement, le participant doit avertir le secrétariat de la Formation continue au plus vite.

ÉVALUATION

Une fiche d'évaluation du cours est distribuée en fin de formation. Les participants sont libres d'y répondre de manière anonyme. Cette évaluation permet d'améliorer les prestations de formation que nous proposons.

ATTESTATION

Une attestation de formation est délivrée aux participants présents durant la totalité de la formation.

FORMATIONS 2019

**Se découvrir
par l'improvisation**

Page 14

**Développer
la confiance
par la relation
au cheval**

Page 12

**A la découverte
de la nature**

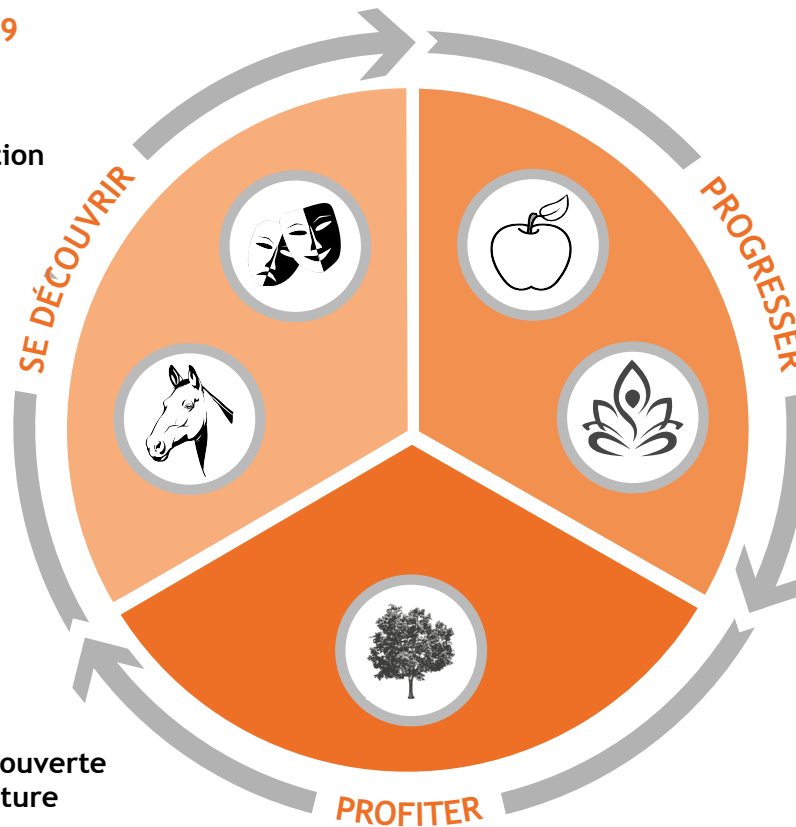
Page 10

**La diététique
pour tous
les jours**

Page 6

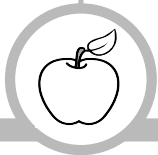
**Trouver son
équilibre
par la pleine
conscience**

Page 8



PLANIFICATION DES FORMATIONS 2019

**La diététique
pour tous
les jours**



**Mardi
9 avril
14h - 16h**

**Jeudi
23 mai
14h - 17h**

et

**Jeudi
13 juin
9h - 12h**



**Trouver son équilibre
par la pleine conscience**

**A la découverte
de la nature**



**Mardi
18 juin
9h - 12h 15**

**Mardi
27 août
13h 30 - 16h 30**



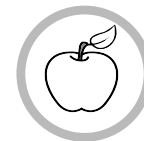
**Développer
la confiance
par la relation
au cheval**

**Se découvrir
par l'improvisation**



**Jeudi
21 novembre
13h 30 - 16h 30**

La diététique pour tous les jours



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Améliorer ses possibilités de cuisiner simplement des plats de qualité, nutritifs et gustatifs pour tous les jours.

Prendre plaisir à découvrir les aliments et les possibilités de conserver tous les apports nutritifs utiles à notre santé.

CONTENU DE LA FORMATION

Découverte de la pyramide alimentaire, l'essentiel sur les vitamines, l'équilibre lipides-glucides-protéines, le processus de digestion.

MÉTHODE

Exposé théorique, échanges entre les participants.

Exercices pratiques en cuisine.

ANIMATION

Simon Ghandour, cuisinier, diététicien.

La diététique est une pratique qui s'intéresse à une alimentation équilibrée. Souvent considérée comme une cuisine sans saveur, la cuisine de tous les jours peut intégrer des gestes, des pratiques simples et nécessaires à la santé, tout en permettant d'y prendre plaisir. Prendre soin de son alimentation, c'est aussi penser à soi et pouvoir partager un moment convivial avec d'autres.

DATE ET HORAIRE

Mardi 9 avril 2019, 14h - 16h.

Possibilité de fixer une heure de pratique supplémentaire en cuisine, selon les disponibilités.

LIEU

Graap-Fondation, au Restaurant Au Grain de Sel, Borde 23, Lausanne.

PRIX

En interne, pris en charge par le Graap-Fondation.

Participants extérieurs, 30 fr. ou arrangement en fonction des possibilités financières.

INSCRIPTION

Tél. 021 643 16 00 ou formation-continue@graap.ch.

Trouver son équilibre par la pleine conscience



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Acquérir les bases de la pleine conscience et l'expérimenter concrètement par des pratiques formelles de méditation assise, couchée et en mouvement.

Profitez d'un moment de détente par l'éloignement des pensées.

CONTENU DE LA FORMATION

Centration sur l'instant présent, canaliser les pensées qui arrivent, recherche d'un équilibre pour soi, pour le moment présent.

MÉTHODE

Exposé théorique sur la méditation en pleine conscience et exercices pratiques.

Trois rappels de pratique à fixer selon les disponibilités des participants.

ANIMATION

Isabelle Corboz, psychologue, instructrice en méditation de pleine conscience.

Développer sa capacité à être pleinement présent aux situations revient à développer une conscience claire des événements. La présence à soi, l'écoute et la réceptivité sont des facteurs permettant d'appréhender les situations telles qu'elles sont réellement. La capacité à être en contact avec notre ressenti, c'est-à-dire l'aptitude à poser son attention à l'intérieur soi et non pas à l'extérieur de soi, permet de faire la différence entre ce qu'est la situation réellement, ce que nous éprouvons dans cette situation, et ce que nous en pensons ou ce que nous imaginons.

DATES ET HORAIRE

Jeudi 23 mai, 14 h - 17 h; jeudi 13 juin, 9 h - 12 h.

Possibilité de fixer 3 séances de rappel d'une heure, selon les disponibilités des participants.

Prévoir une tenue confortable.

LIEU

Graap-Fondation, Borde 25, Lausanne.

PRIX

En interne, pris en charge par le Graap-Fondation.

Participants extérieurs, 100 fr. ou arrangement en fonction des possibilités financières.

INSCRIPTION

Tél. 021 643 16 00 ou formation-continue@graap.ch.

A la découverte de la nature



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Prendre contact avec la nature qui nous entoure et se réapproprier les effets bénéfiques qu'elle peut avoir sur nous (contacts, soins, alimentation).

Profiter d'un moment de détente par une balade dans la nature.

CONTENU DE LA FORMATION

Découverte du printemps, reconnaître quelques fleurs, quelques plantes et leurs vertus, retrouver des astuces anciennes pour des petits tracas de santé (brûlures, maux de ventre, etc.).

MÉTHODE

Apprentissage de quelques vertus de plantes sur le terrain, balade en restant attentifs à ce qui nous entoure.

ANIMATION

Valérie Henriot, herboriste, aromathérapeute.

La nature est tout autour de nous et, parfois, nous l'oublions, alors que c'est elle qui nous permet de vivre sur cette planète. C'est une occasion de découvrir ou redécouvrir des plantes qui peuvent nous soigner (brûlure, digestion, etc.) et de donner du goût à notre nourriture. Etre en contact avec la nature, c'est profiter d'un moment pour soi.

DATE ET HORAIRE

Mardi 18 juin 2019, 9 h - 12 h 15

Si temps pluvieux (annonce 24 h avant), rendez-vous le 20 juin 2019, 9 h - 12 h 15.

LIEU

Graap-Fondation, Borde 25, Lausanne: départ en bus pour Les Pléiades, Blonay.

PRIX

En interne, pris en charge par le Graap-Fondation.

Participants extérieurs, 30 fr. ou arrangement en fonction des possibilités financières.

INSCRIPTION

Tél. 021 643 16 00 ou formation-continue@graap.ch.

Développer la confiance par la relation au cheval



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Apprendre à tisser des liens avec le cheval et à lâcher prise pour le guider.

Collaborer pour avancer et reprendre confiance.

Clarifier son rôle et sa posture à travers la relation au cheval.

CONTENU DE LA FORMATION

Compréhension du fonctionnement du cheval par le contact, délimitation des rôles et des espaces de chacun, prendre du recul en se permettant de se faire confiance et de faire confiance au cheval, prendre soin du cheval pour prendre soin de sa relation avec lui en partageant de la reconnaissance pour ce moment passé ensemble.

MÉTHODE

Exercices pratiques avec le cheval dans la nature.

ANIMATION

Danilo Castro, thérapeute diplômé avec le cheval EESP-HES.

Le cavalier renonce à contrôler l'Autre ou à s'imposer à l'Autre (au cheval): il développe la confiance et apprend à collaborer. L'apprenant devient le véritable acteur du processus en se rendant progressivement maître de sa monture et de lui-même. Les principaux axes de travail, mis en relief par le lien avec le cheval, sont l'attachement et le détachement, le lâcher-prise, la confiance en soi et en l'autre, la différenciation claire des rôles.

DATE ET HORAIRE

Mardi 27 août 2019, 13 h 30 - 16 h 30.

Possibilité de fixer 3 heures de pratique complémentaire selon les disponibilités des participants.

LIEU

Graap-Fondation, Borde 25, Lausanne; départ pour l'écurie à Prilly.

PRIX

En interne, pris en charge par le Graap-Fondation.

Participants extérieurs, 50 fr. la demi-journée ou arrangement en fonction des possibilités financières, et 10 fr. par heure de pratique complémentaire.

INSCRIPTION

Tél. 021 643 16 00 ou formation-continue@graap.ch.

Se découvrir par l'improvisation



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Se permettre de lâcher prise.

Etre à l'écoute de ce qui se passe et se laisser emporter par le jeu de l'improvisation.

Se découvrir en faisant confiance, à soi-même, à l'autre et au groupe.

CONTENU DE LA FORMATION

Exploration du lâcher prise, éléments techniques de l'improvisation, plaisir de se découvrir et d'expérimenter.

MÉTHODE

Mise en condition, exercices pratiques et ludiques.

ANIMATION

Julie Despriet, comédienne, professeure de théâtre, championne du monde en improvisation.

L'improvisation ne nécessite pas de talents artistiques pour débiter. Elle demande de l'ouverture, du lâcher-prise et de la confiance avec ce qui vient. Des exercices pratiques peuvent par étapes permettre de se laisser prendre par le jeu. Il s'agit de se jouer de soi et de s'amuser pour cerner davantage sa manière de fonctionner et découvrir d'autres facettes de sa personnalité.

DATE ET HORAIRE

Jeudi 21 novembre 2019, 13 h 30 - 16 h 30.

LIEU

Graap-Fondation, Borde 25, Lausanne.

PRIX

En interne, pris en charge par le Graap-Fondation.

Participants extérieurs, 30 fr. ou arrangement en fonction des possibilités financières.

INSCRIPTION

Tél. 021 643 16 00 ou formation-continue@graap.ch.

GRAAP-FONDATION

Lausanne
Prilly
Montreux
Yverdon
Nyon

Informations et inscriptions

Secrétariat de la Formation continue
Rue de la Borde 25
Case postale 6339
1002 Lausanne

Tél. 021 643 16 00
formation-continue@graap.ch
www.graap.ch

Nous trouver

Depuis la gare de Lausanne, prendre le métro M2 jusqu'à l'arrêt « Riponne-Béjart ». Prendre ensuite le bus n°8, dont l'arrêt se trouve au-dessus de la place de la Riponne. Arrêt « Grande-Borde ». Traverser le passage piéton, puis descendre sur 20 mètres.

