

LE DÉCLIC
Rue du Plan 19
2000 Neuchâtel

T. +41 (0)32 721 10 93

LE NOUVEL HORIZON
Rue du Manège 19
2300 La Chaux-de-Fonds
T. +41 (0)32 913 12 69

L'OASIS
Rue du Patinage 1
2114 Fleurier
T. +41 (0)77 509 18 60

secretariat@anaap.ch
www.anaap.ch

FORMATION CORAASP À NEUCHÂTEL

Outils pour sortir de l'impuissance, de la déprime et de la colère

*Avec Yann Chappuis, formateur en
Communication Non Violente (CNV)*

- Mieux comprendre et apprivoiser ses émotions
- Acquérir des outils pour améliorer son bien-être
- Faire face plus sereinement à la dépression, la colère et autres situations difficiles

Lorsqu'on est touché·e par des émotions intenses comme la colère, la tristesse, la peur ou encore les angoisses, alors tout le quotidien, toutes les relations et tous les projets sont affectés. Nous verrons au cours de ces trois après-midi d'où viennent nos émotions, comment les apprivoiser, et ce qu'on peut faire dans son quotidien pour être moins vulnérable face aux pensées négatives. Nous aborderons également les difficultés propres à la dépression et les moyens de rebondir.

Ces cours sont composés d'exercices concrets et pratiques, d'un peu de théorie et de nombreux échanges en groupes.

Mardi 12, 19 et 26 mars de 13h30 à 16h30

ANAAP
Le Déclic
Rue du Plan 19, Neuchâtel

Tarif : Personnes concernées, proches, professionnel·le·s
des organisations de la Coraasp CHF. 75.--
Autre public CHF. 150.--

Renseignements et inscriptions dans nos lieux d'accueil jusqu'au mardi
27 février dernier délai.

Vous trouverez la liste complète des cours sur le site internet de la CORAASP :
<https://www.coraasp.ch/cours-interventions/> ou dans nos lieux d'accueil.
