

Inscription et informations

Coordination pour la Suisse romande:

diabètevaud
Av. de Provence 4
1007 Lausanne
021 657 19 20
info@diabetevaud.ch
evivovaud.ch

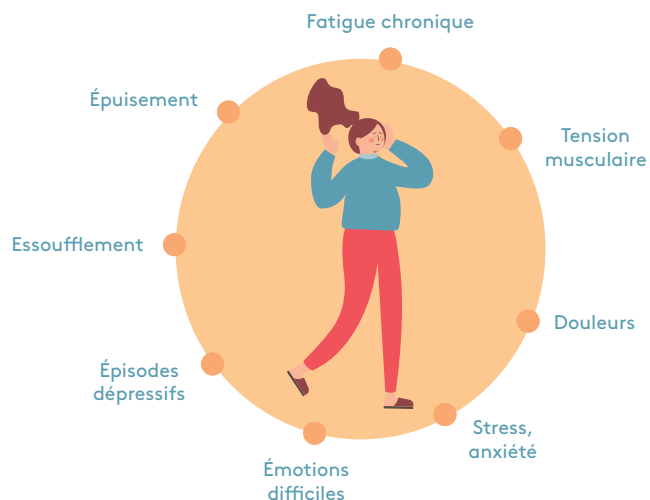
COURS EVIVO

Je profite mieux de la vie
J'agis sur mes problèmes chroniques



EVIVO, UN COURS POUR MOI ?

**Vous vivez avec des problèmes de santé chroniques ?
Vous accompagnez une personne atteinte dans sa santé ?
Ce cours est fait pour vous !**



Que puis-je attendre de ce cours ?

Grâce à EVIVO, je peux...

- Partager mes idées et mes préoccupations
- Profiter de l'expérience des autres dans une atmosphère positive
- Renforcer mes compétences pour faire face aux difficultés

Ce que je gagne avec EVIVO

- Des astuces et des bons plans pour améliorer ma qualité de vie
- Des outils pratiques pour atteindre mes objectifs
- Un support de cours et un carnet de ressources
- Un dépliant avec mes atouts personnels

Et la conviction que je peux agir sur ma santé.

Quelques thèmes abordés durant le cours EVIVO

La communication

- Parler des problèmes de santé chroniques avec la famille, les ami-es, les soignant-es ou dans le cadre du travail
- Développer des relations harmonieuses

Les émotions

- Accueillir les sensations et les sentiments
- Faire face à des attitudes blessantes

Les difficultés de la vie quotidienne

- Agir face aux limitations, renforcer son autonomie et profiter de la vie autrement

Ainsi que des pistes pour :

- Gérer les symptômes
- Préparer une consultation
- Travailler sur sa motivation
- S'accepter soi-même...

...Et plus encore !

En pratique

- Un petit groupe pour favoriser les échanges
- Un cours structuré animé par deux formateur-trices concerné-es par les problèmes chroniques
- 6x1 rencontre hebdomadaire de 2h30
- Possibilité de suivre le cours en ligne
- Tarif : CHF 100 (collations et supports de cours compris)

Inscrivez-vous
au prochain cours
EVIVO!

evivovaud.ch
021 657 19 20

