Inscription et informations

Coordination pour la Suisse romande :

diabètevaud av. de Provence 12 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





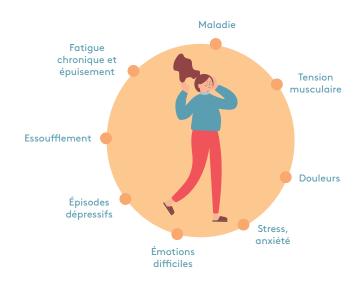






EVIVO, UN COURS POUR MOI?

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
- → 6×1 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!

021 657 19 20

Je me sens compris... et beaucoup moins seul!

C'est un vrai

soutien dans

ma vie.

J'apprends à me fixer des buts que je peux atteindre.



eaucoup
ins seul!

J'apprend