

_ Yves

Gravure réalisée lors
des ateliers collectifs
« **communication**
du CoFoR »



www.coforettablissement.fr



@CoForetab

COFOR

centre de formation
au rétablissement

PROGRAMME

Septembre 2017

Juin 2018

coforetablissement@gmail.com



@coforetablissementmarseille



L'expérience des **troubles psychiatriques** est déstabilisante pour toute personne qui les traverse. Elle est souvent synonyme de douleur et d'incompréhension. Le **rétablissement** est le chemin qui peut permettre à chaque personne concernée d'aller au delà de ses épreuves pour vivre une vie satisfaisante et pleine de sens.

Pour **partager** et continuer de **construire** un savoir sur ce sujet, le **Centre de Formation au Rétablissement** (CoFoR) ouvre ses portes à Marseille en Septembre 2017.

Il propose à ses étudiants des **outils** d'appropriation collective de connaissance de soi, de ses troubles et des moyens d'y faire face. La formation sera facilitée par des **experts d'expériences, usagers** ou **ex-usagers** de la psychiatrie, et **valorisée** par une **indemnité de 250 euros** par module, en fonction de la participation aux cours. Les étudiants peuvent s'inscrire à **un ou deux modules de 12 cours** hebdomadaires par trimestre, au choix de l'étudiant parmi les modules suivants ↗

Inscrivez-vous à :
coforetablissement@gmail.com

Module PLAN DE RETABLISSEMENT :

Mise en place d'un Plan d'Action Individualisé de Rétablissement et de Directives Anticipées en Psychiatrie.

Un après-midi par semaine pendant 12 semaines

Module BIEN-ETRE :

Pratique de techniques dans la gestion du stress et de l'anxiété : respiration, tai-chi, mindfulness - pleine conscience, retrouver la force qui est en soi

Un après-midi par semaine pendant 12 semaines

Module DROITS :

Connaître ses droits face aux institutions. Prendre la parole. Représentation des usagers.

Un après-midi par semaine pendant 12 semaines

Module FAIRE AVEC : gestion de la médication et des substances, substances et sexualité, vivre avec ses voix, vivre chez-soi

Un après-midi par semaine pendant 12 semaines

Planning :

Rentrée pour le premier trimestre
(pour les 4 modules) → **le 18 Septembre 2017**

Premier trimestre → **Septembre / Décembre 2017** ↓
module « plan de rétablissement », module « droits », module « bien-être », module « faire avec »

Deuxième trimestre → **Janvier / Mars 2018** ↓
module « plan de rétablissement », module « droits », module « bien-être », module « faire avec »

Troisième trimestre → **Avril / Juin 2018** ↓
module « plan de rétablissement », module « droits », module « bien-être », module « faire avec »



Contacts :

coforetablissement@gmail.com

Plus de renseignements sur le site

www.coforetblissement.fr sur facebook

@coforetablissementmarseille sur twitter

@CoForetab

Céline Letailleur

Coordinatrice Action/
Recherche Participative:
06 28 28 76 90
letailleurceline@gmail.com

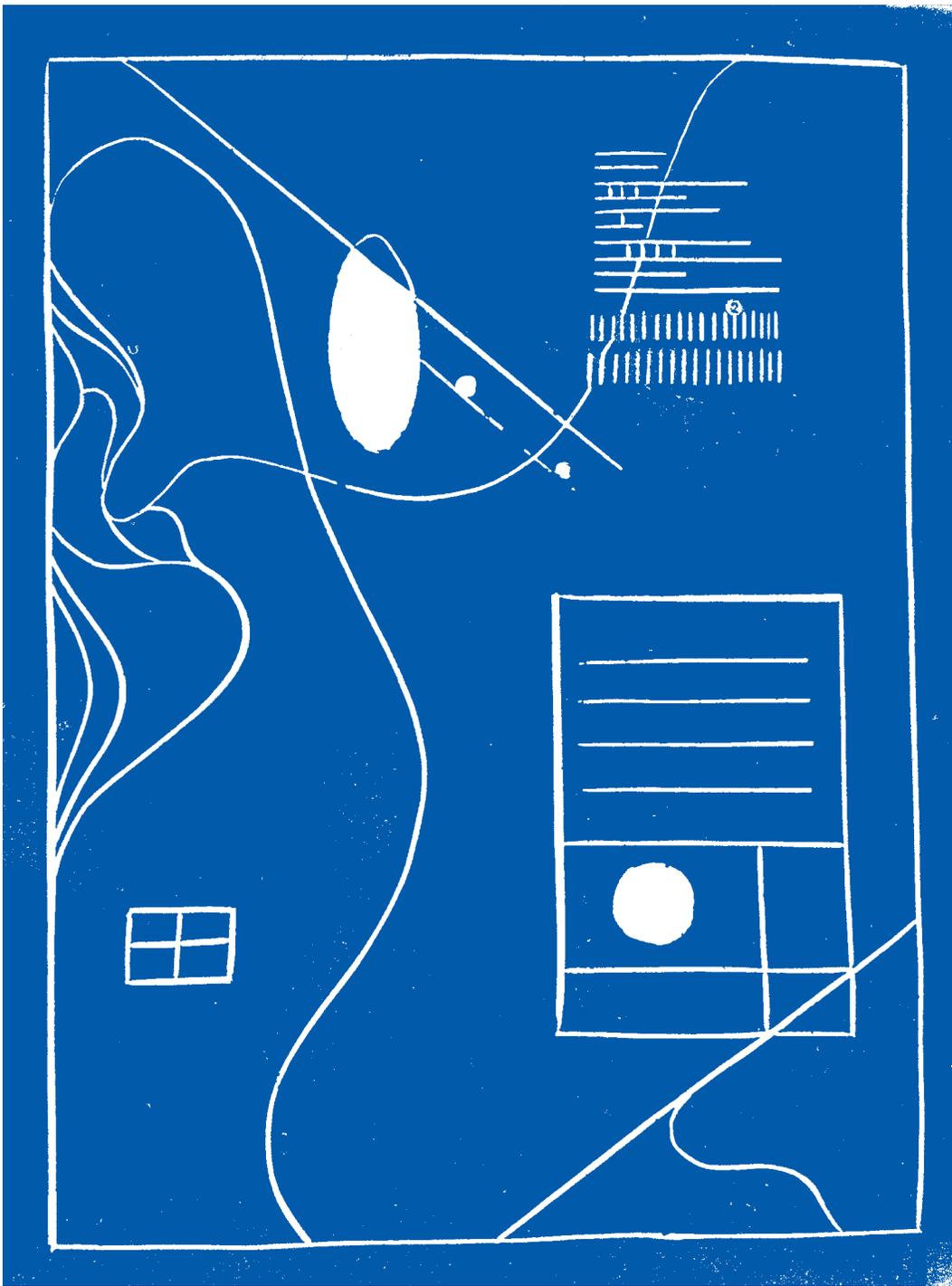
Anakin Pochon

Coordinateur Projet:
07 56 80 29 23
anakin.pochon@gmail.com

CoFoR est une action portée par Solidarité Réhabilitation et hébergée par l'IRTS (Institut Régional du Travail Social Provence-Alpes-Côte d'Azur, au 20 boulevard des Salyens, 13008 Marseille

imprimé par Hyper Copie,
15 Rue du Théâtre Français,
13001 Marseille
ne pas jeter sur la voie publique

design graphique : Antonin Caniparoli et les participants aux ateliers « Communication du Cofor »



_ **Antonin**

Gravure réalisée lors
des ateliers collectifs
« **communication**
du CoFoR »,



www.coforettablissement.fr



@CoForetab

COFOR

centre de formation
au rétablissement

PROGRAMME

Septembre 2017

Juin 2018



@coforetablissementmarseille



coforetablissement@gmail.com

L'expérience des **troubles psychiatriques** est déstabilisante pour toute personne qui les traverse. Elle est souvent synonyme de douleur et d'incompréhension. Le **rétablissement** est le chemin qui peut permettre à chaque personne concernée d'aller au delà de ses épreuves pour vivre une vie satisfaisante et pleine de sens.

Pour **partager** et continuer de **construire** un savoir sur ce sujet, le **Centre de Formation au Rétablissement** (CoFoR) ouvre ses portes à Marseille en Septembre 2017.

Il propose à ses étudiants des **outils** d'appropriation collective de connaissance de soi, de ses troubles et des moyens d'y faire face. La formation sera facilitée par des **experts d'expériences, usagers** ou **ex-usagers** de la psychiatrie, et **valorisée** par une **indemnité de 250 euros** par module, en fonction de la participation aux cours. Les étudiants peuvent s'inscrire à **un ou deux modules de 12 cours** hebdomadaires par trimestre, au choix de l'étudiant parmi les modules suivants ↗

Inscrivez-vous à :
coforetablissement@gmail.com

Module PLAN DE RETABLISSEMENT :

Mise en place d'un Plan d'Action Individualisé de Rétablissement et de Directives Anticipées en Psychiatrie.

Un après-midi par semaine pendant 12 semaines

Module BIEN-ETRE :

Pratique de techniques dans la gestion du stress et de l'anxiété : respiration, tai-chi, mindfulness - pleine conscience, retrouver la force qui est en soi

Un après-midi par semaine pendant 12 semaines

Module DROITS :

Connaître ses droits face aux institutions. Prendre la parole. Représentation des usagers.

Un après-midi par semaine pendant 12 semaines

Module FAIRE AVEC : gestion de la médication et des substances, substances et sexualité, vivre avec ses voix, vivre chez-soi

Un après-midi par semaine pendant 12 semaines

Planning :

Rentrée pour le premier trimestre
(pour les 4 modules) → **le 18 Septembre 2017**

Premier trimestre → **Septembre / Décembre 2017** ↓
module « plan de rétablissement », module « droits », module « bien-être », module « faire avec »

Deuxième trimestre → **Janvier / Mars 2018** ↓
module « plan de rétablissement », module « droits », module « bien-être », module « faire avec »

Troisième trimestre → **Avril / Juin 2018** ↓
module « plan de rétablissement », module « droits », module « bien-être », module « faire avec »



Contacts :

coforetablissement@gmail.com

Plus de renseignements sur le site

www.coforettablissement.fr sur facebook

@coforetablissementmarseille sur twitter

@CoForetab

Céline Letailleur

Coordinatrice Action/
Recherche Participative:
06 28 28 76 90
letailleurceline@gmail.com

Anakin Pochon

Coordinateur Projet:
07 56 80 29 23
anakin.pochon@gmail.com

CoFoR est une action portée par Solidarité Réhabilitation et hébergée par l'IRTS (Institut Régional du Travail Social Provence-Alpes-Côte d'Azur, au 20 boulevard des Salyens, 13008 Marseille

imprimé par Hyper Copie,
15 Rue du Théâtre Français,
13001 Marseille
ne pas jeter sur la voie publique

design graphique : Antonin Caniparoli et les participants aux ateliers « Communication du Cofor »



www.coforetablissement.fr



@CoForetab

COFOR

centre de formation
au rétablissement

PROGRAMME

Septembre 2017

Juin 2018

_ Anne

Gravure réalisée lors des ateliers collectifs « **communication du CoFoR** », texte à prendre au second degré ;)



@coforetablissementmarseille



coforetablissement@gmail.com

L'expérience des **troubles psychiatriques** est déstabilisante pour toute personne qui les traverse. Elle est souvent synonyme de douleur et d'incompréhension. Le **rétablissement** est le chemin qui peut permettre à chaque personne concernée d'aller au delà de ses épreuves pour vivre une vie satisfaisante et pleine de sens.

Pour **partager** et continuer de **construire** un savoir sur ce sujet, le **Centre de Formation au Rétablissement** (CoFoR) ouvre ses portes à Marseille en Septembre 2017.

Il propose à ses étudiants des **outils** d'appropriation collective de connaissance de soi, de ses troubles et des moyens d'y faire face. La formation sera facilitée par des **experts d'expériences, usagers** ou **ex-usagers** de la psychiatrie, et **valorisée** par une **indemnité de 250 euros** par module, en fonction de la participation aux cours. Les étudiants peuvent s'inscrire à **un ou deux modules de 12 cours** hebdomadaires par trimestre, au choix de l'étudiant parmi les modules suivants ↗

Inscrivez-vous à :
coforetablissement@gmail.com

Module PLAN DE RETABLISSEMENT :

Mise en place d'un Plan d'Action Individualisé de Rétablissement et de Directives Anticipées en Psychiatrie.

Un après-midi par semaine pendant 12 semaines

Module BIEN-ETRE :

Pratique de techniques dans la gestion du stress et de l'anxiété : respiration, tai-chi, mindfulness - pleine conscience, retrouver la force qui est en soi

Un après-midi par semaine pendant 12 semaines

Module DROITS :

Connaître ses droits face aux institutions. Prendre la parole. Représentation des usagers.

Un après-midi par semaine pendant 12 semaines

Module FAIRE AVEC : gestion de la médication et des substances, substances et sexualité, vivre avec ses voix, vivre chez-soi

Un après-midi par semaine pendant 12 semaines

Planning :

Rentrée pour le premier trimestre (pour les 4 modules) → **le 18 Septembre 2017**

Premier trimestre → **Septembre / Décembre 2017** ↴
module « plan de rétablissement », module « droits », module « bien-être », module « faire avec »

Deuxième trimestre → **Janvier / Mars 2018** ↴
module « plan de rétablissement », module « droits », module « bien-être », module « faire avec »

Troisième trimestre → **Avril / Juin 2018** ↴
module « plan de rétablissement », module « droits », module « bien-être », module « faire avec »



Contacts :

coforetablissement@gmail.com

Plus de renseignements sur le site

www.coforettablissement.fr sur facebook

@coforetablissementmarseille sur twitter

@CoForetab

Céline Letailleur

Coordinatrice Action/ Recherche Participative:

06 28 28 76 90

letailleurceline@gmail.com

vCoFoR est une action portée par Solidarité Réhabilitation et hébergée par l'IRTS (Institut Régional du Travail Social Provence-Alpes-Côte d'Azur, au 20 boulevard des Salyens, 13008 Marseille

imprimé par Hyper Copie, 15 Rue du Théâtre Français, 13001 Marseille
ne pas jeter sur la voie publique

design graphique : Antonin Caniparoli et les participants aux ateliers « Communication du Cofor »