



Secrétariat AVASC ASSC ASA

c/o Warpelin Joana

Rue du Stand 2A

3960 Sierre

078.700.33.43

: www.avasc.ch

: avasc@avasc.ch

: avascasscasa

: Secrétariat Avasc Assc Asa

: AVASC ASSC ASA

FORMATION CONTINUE

La Pensée positive

EPASC : Ecole professionnelle artisanat et service communautaire

Avenue Maurice-Troillet 260 1951 Sion

Objectifs du cours :

- ❖ Comprendre l'impact des pensées sur les émotions, les comportements et la santé, à la lumière des neurosciences.
- ❖ Identifier les schémas de pensée automatiques négatifs et leurs effets sur le stress, la motivation et l'estime de soi.
- ❖ Apprendre à transformer le dialogue intérieur limitant en un dialogue soutenant et constructif.
- ❖ Développer une pensée positive réaliste et stable, ancrée dans la conscience et non dans le déni des difficultés.
- ❖ Renforcer la résilience émotionnelle et la capacité d'adaptation face aux situations professionnelles exigeantes.
- ❖ Expérimenter des outils concrets de reprogrammation mentale, de régulation émotionnelle et de recentrage.
- ❖ Intégrer des pratiques simples et applicables au quotidien pour cultiver un état d'esprit plus serein, confiant et aligné.

Intervenant :

Monsieur Crettaz Roland
Praticien en accompagnement psycho-émotionnel et Formateur en neurosciences & transformation intérieure

Prix :

Frs. 60.-/ jour (membre AVASC ASSC ASA)
Frs. 100.-/jour (non-membres)

Date :

LUNDI 14 septembre 2026

Heure :

8h30 - 17h00

Lieu :

Salle 41 dernier étage (côté école d'agriculture)

A renvoyer au secrétariat au plus tard pour le 04.09.2026

Bulletin d'inscription

NOM + PRENOM :

ADRESSE +

CODE POSTAL :

ETABLISSEMENT (TRAVAIL) :

MAIL :

TELEPHONE :

PAIEMENT : Privé

Employeur

DATE :

SIGNATURE