

**Cours No 1D**Date  
24.04.2023Lieu  
DüdingenHeures  
19h à 22h

# Was braucht es, damit Migration gelingen kann?

**Violeta Berisha**

Vernetzerin+, Bereichsleiterin in einer sozialpädagogischen Institution

**Ort:** Begegnungszentrum, Pfarreistube, Horiastrasse 1, 3186 Düdingen

Welchen Einfluss hat meine Herkunft auf meine aktuellen Vorstellungen, Absichten und Ziele? Welche Umstände sind unterstützend und welche hinderlich für eine gelungene Migration?

---

**Cours No 2F**Date  
29.04.2023Lieu  
Villars sur GlâneHeures  
09h00 à 12h00

Max: 20 p

# Secrets de plantes utiles

**Emanuel Roggen**, Droguiste diplômé, passionnée de botanique**Lieu:** Villars-sur-Glâne (rdv à l'arrêt de bus Moncor – route de Moncor)

A tous les maux, la nature offre un remède, caché au cœur d'une plante. Lors de cette balade botanique dans les bois de Moncor, vous apprendrez à reconnaître quelques «bonnes herbes» et serez initiés à leur usage médicinal. Saviez-vous par exemple que la pâquerette soigne les bobos aussi bien que l'arnica? Nous apprendrons aussi à distinguer quelques comestibles, facile à utiliser dans la cuisine de tous les jours. S'équiper de bonnes chaussures et de vêtements adaptés à la météo du jour.

---

**Cours No 3F**Date  
08.05.2023Lieu  
EstavayerHeures  
19h à 22h

# Hommes ? Femmes ? Et les autres ???

**Aline Tatone**, sexologue, spécialiste des questions de genre**Mary Wenker**, psychopédagogue, auteure de *Camille aux papillons***Lieu:** Locaux Estasympa, Salle JO d'été, Rue du Musée 11

Si les jeunes expriment aujourd'hui plus librement leur identité de genre (hétéros, gays, lesbiennes, trans, bi, ...) force est de constater que cela n'est pas encore accepté de manière inconditionnelle. Pour les adultes, le pas à faire pour oser s'affirmer dans leur identité profonde est plus complexe encore.

Rappelons que les discriminations et le harcèlement dont sont victimes ces personnes engendrent parfois des conséquences difficiles : troubles anxieux, passages à l'acte (tentatives de suicide), prises de risques (consommations).

Puissent les échanges de cette soirée permettre aux participant·es d'adopter une posture constructive et empathique lorsqu'ils ou elles seront confronté·es à de telles situations.

**Cours No D4**

**Date**  
13.05.2023

**Lieu**  
Schmitten

**Heures**  
09h à 12h

## **Mich selbst und andere motivieren**

**Andreas Schmidt**, NLP Coach und Kommunikationstrainer

**Ort:** Begegnungszentrum Schmitten, Gwattstrasse 3, 3185 Schmitten  
Eingang gegenüber der Kirche

Noch 2 Tage bis zur Abgabefrist? Dann mache ich es morgen.

Hin und wieder müssen die Dinge dringend werden, damit wir sie umsetzen.

Es gibt Situationen, da fällt es uns leicht Dinge zu tun und manchmal ist es unglaublich schwer.

Mangelt es an Motivation? Ist es vielleicht besser, wenn es eine Belohnung gibt?

Haben Sie schon mal versucht andere zu motivieren?

Es gibt Menschen, die ähnliche Interessen und Bedürfnisse wie wir haben. Sind wir von einer Sache begeistert, dann erzählen wir davon und der Funke springt über. Was aber, wenn jemand nicht so viele Gemeinsamkeiten mit uns hat?

Was die Grundlage von Motivation ist, warum Belohnungen nicht immer gut sind und wie wir herausfinden, was andere motiviert, darum geht es in diesem Modul.

---

**Cours No 5F**

**Date**  
22.05.2023

**Lieu**  
Fribourg

**Heures**  
19h à 22h

## **Face à face ou face au public ? J'assume !**

**Perissutti Daniel**

Hypnothérapeute & coach

**Lieu:** Musée Gutenberg, « L'atelier », Place Notre Dame 16

Ce cours est destiné à toute personne éprouvant de la difficulté à dire ce qu'elle doit dire dès qu'elle est en présence de quelqu'un.

Quand il s'agit de « dire les choses », de se présenter devant un public, de gérer un conflit, de passer une audition, etc. beaucoup perdent leurs moyens. Pourtant, il est bien plus facile que l'on pense « d'assurer » dans ces situations.

Ce coaching met l'accent sur des aspects souvent oubliés des formations théoriques. Il révèle par exemple, l'importance de la posture avant même celle de la parole (...).

---

**Cours No 6F**

**Date**  
14.06.2023

**Lieu**  
Bulle

**Heures**  
19h à 22h

**Max: 12p**

## **NEUROCREATIVITY**

### **Dessin intuitif guidé par le subconscient, orienté vers la conscience !**

Thierrin Manuela

Spécialiste en NeuroGraphique & NeuroCreativity, Mentor & Formatrice

**Lieu:** Résidence du Marché, Rue du Marché 10, 1630 Bulle

NeuroCreativity ou comment réussir une É M E R G E N C E - du petit moi au grand soi".

Ensemble, nous découvrons la technique, le principe et les effets positifs de la NeuroCreativity.

Un stylo à la main et guidé par ma voix, vous créez votre propre chef-d'œuvre sur papier. Le tout harmonisé par des crayons de couleur et renforcé de diverses formes. Mais qu'est-ce que la NeuroCreativity ?

La NeuroCreativity est issue de la "NeuroGraphique". Il s'agit d'une méthode de transformation visuelle et créative qui repose sur l'émission de nouvelles pensées, la rupture des structures existantes et la dissolution de diverses restrictions personnelles.

---

**Cours No 7D**

**Date**  
28.09.2023

**Lieu**  
Tafers

**Heures**  
19h à 21h

## **Bénévolat Freiburg**

Florian Mottier, Koordinator «Bénévolat Freiburg»

**Ort:** «Auti Tröchni», Mariahilfstrasse 9, 1712 Tafers

Das Wort Freiwilligenarbeit gehört zu unserem Alltag.

Dennoch umfasst es sehr unterschiedliche Realitäten.

An diesem Abend wird Ihnen der Koordinator von Bénévolat Freiburg , Florian Mottier, die verschiedenen Aspekte der Freiwilligentätigkeit sowie des Vereinslebens im Kanton Freiburg vorstellen.

---