



PROGRAMME DE FORMATIONS 2019

Pour les bénévoles en activité et coordinateur.trice.s de bénévoles

1. Bénévolat et migration : quelle est ma relation à l'autre ?



**Vendredi 25 octobre 2019
de 9h à 17h**

Dans les locaux de Pro Senectute,
rue du Puits 4, Delémont

Intervenante : Nathalie Ljuslin, ethnologue, formatrice d'adultes et responsable du centre neuchâtelois RECIF

Prix : Fr. 60.- / Fr. 42.- pour les membres de Bénévolat Jura

Cette formation s'adresse aux personnes qui côtoient des personnes issues de la migration dans le cadre de leur bénévolat. Elle vise à prendre conscience de notre attitude face à la différence et à l'autre. Nous nous intéresserons aux raisons de la migration ainsi qu'aux obstacles rencontrés et ressources utilisées. Ensuite, par des exercices interactifs et des exemples issus de cas concrets, nous essaierons de repérer nos tendances à sur ou dévaloriser la différence culturelle et aborderons les différents styles de communication ainsi que les valeurs sous-jacentes. Nous tenterons tout au long de la journée de faire le lien avec des concepts tels que l'intégration, l'assimilation et l'ethnocentrisme.

2. Sensibilisation à l'activité bénévole

<p>Etre bénévole aujourd'hui...</p>		<p>Mercredi 6 novembre 2019 de 14h à 17h</p>
<p>...c'est quoi ?</p>		<p>Dans les locaux de Pro Senectute, rue du Puits 4, Delémont</p>

Intervenante : Noémie Merçay, sociologue et coordinatrice de Bénévolat Jura

Public cible : les bénévoles en début d'activité ; prix : gratuit

Un temps pour s'informer et partager... Bénévolat Jura propose une demi-journée destinée aux personnes qui viennent de commencer une activité bénévole.

Cette sensibilisation est l'occasion de se mettre en mouvement, de réfléchir et partager nos attentes, nos motivations, notre posture de bénévole, les limites de notre engagement.

3. Nouveau : Communication Non Violente (CNV)

	<p>Lundi 11 novembre de 9h à 17h</p>
	<p>Dans les locaux de Pro Senectute, rue du Puits 4, Delémont</p>

Intervenant : Vincent Delfosse, médiateur et formateur certifié CNV

Prix : Fr. 60.- / Fr. 42.- pour les membres de Bénévolat Jura

La Communication Non Violente (CNV), appelée aussi Communication Consciente est un art de vivre les relations. Et comme ce n'est pas tous les jours une évidence, c'est aussi un processus pragmatique et efficace, qui permet d'être clair et congruent dans notre expression, tout en étant ouvert dans la compréhension de l'autre.

Vous rêvez de vivre la collaboration plutôt que le conflit ? De vous exprimer clairement sans juger ni accuser ? De mettre des mots sur ce qui est important pour vous et de maximiser vos chances d'être entendu-e ?

Du processus au chemin intérieur : bienvenue pour une journée de découverte des bases de la Communication Non Violente® (CNV) selon Marshall Rosenberg.

www.unmonde.ch

<https://ch.linkedin.com/in/vincentdelfosse>

4. Identifier et connaître les émotions



**Vendredi 15 novembre 2019
de 9h à 17h**

Dans les locaux de Pro Senectute,
rue du Puits 4, Delémont

Intervenante : Dominique Wohlhauser, psychologue FSP- psychothérapeute ASP, formatrice avec brevet fédéral

Prix : Fr. 60.- / Fr 42.- pour les membres de Bénévolat Jura

Nous éprouvons des émotions à chaque fois que nous vivons des situations dont la langue française dit joliment qu'elles nous « touchent ». En exprimant ainsi que ces situations de vie, ces rencontres ne nous sont pas extérieures, mais qu'au contraire, elles nous atteignent dans notre corps et notre tête, nous prenons conscience d'une sorte de « tissage émotionnel » qui est particulier à chacun. Ainsi, les bénévoles, au travers des rencontres qu'ils vivent, sont amenés à ressentir, écouter, partager des émotions.

- Mais qu'est-ce qu'une émotion ?
- Comment ce « tissage émotionnel » résonne dans la relation ?
- Comment en prendre conscience ?

Nous tenterons, au travers de situations concrètes amenées par les participant-e-s, de les mettre en lien avec différents apports théoriques.

www.dwohlhauser.ch

5. L'écoute



Intervenante : Dominique Wohlhauser, psychologue FSP - psychothérapeute ASP, formatrice avec brevet fédéral

Prix : Fr. 60.- / Fr. 42.- pour les membres de Bénévolat Jura

L'écoute fait partie de notre façon d'être en lien avec l'autre, les autres. Elle commence dans le silence de soi à soi, tant il est indispensable d'être dans sa propre écoute, au plus profond de soi, pour être en résonance avec l'autre et développer une qualité relationnelle.

- Comment prendre conscience des conditions et des enjeux de l'écoute de soi, de l'autre – pour favoriser la confiance et l'ouverture ?

- Comment appréhender le silence - l'écoute silencieuse - pour une présence relationnelle ?

Nous partirons de quelques éléments théoriques que nous relierons à des situations très concrètes amenées par les participants eux-mêmes.

www.dwohlhauser.ch

Inscriptions :

Vous pouvez nous écrire :

→ par courrier à **Bénévolat Jura, Rue du Puits 4, 2800 Delémont**

→ par courriel à **contact@benevolat-jura.ch**

en mentionnant la formation qui vous intéresse, vos nom et prénom, adresse, téléphone, e-mail et l'organisation dans laquelle vous êtes bénévole

→ en ligne sur : **www.benevolat-jura.ch/formations**

Le délai d'inscription est fixé au **15 octobre 2019**.