




## PROGRAMME DE FORMATION 2020

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

### 1. Les limites

	<p><b>Mardi 27 octobre 2020</b> <b>de 9h à 17h</b></p> <p>Dans les locaux de Pro Senectute, rue du Puits 4, Delémont</p>
--	--

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

**Prix** : Fr. 80.- / Fr. 50.- pour les membres de Bénévolat Jura

Chaque rencontre met en exergue nos limites personnelles et notamment dans le cadre d'un accompagnement bénévole. Même si le bénévolat est décrit comme un « engagement » par nature généreux et solidaire, celui-ci ne va pas sans une conscience et une réflexion fine des limites, à différents niveaux qu'elles soient institutionnelles, temporelles, relationnelles, personnelles, ... La connaissance de ces limites permet d'être un bénévole qui écoute, éprouve et ressent en conscience.

Du respect des limites découle une juste distance, qui permet de se sentir en sécurité tant pour le bénévole que pour la personne accompagnée, car pleinement en présence.

Au travers de quelques éléments théoriques visant à sensibiliser les bénévoles au champ relationnel, nous aborderons la distance affective, le tissage relationnel de soi à l'autre et les limites, à partir de situations rencontrées par les bénévoles.

---

## 2. Communication Non Violente® (CNV)



**Mercredi 4 novembre 2020  
de 9h à 17h**

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

**Intervenant** : Vincent Delfosse, médiateur et formateur certifié CNV

**Prix** : Fr. 80.- / Fr. 50.- 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.

---

## 3. L'écoute



**Mardi 17 novembre 2020  
de 9h à 17h**

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

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

**Prix** : Fr. 80.- / Fr. 50.- 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.

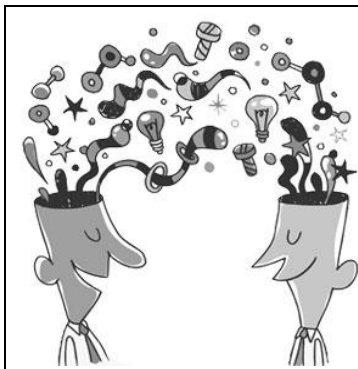
- Comment prendre conscience des conditions et des enjeux de l'écoute de soi, de l'autre – pour favoriser la confiance et l'ouverture ?
- Comment appréhender le silence - l'écoute silencieuse - pour une présence relationnelle ?

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

*Maximum 12 participant.e.s*

---

#### **4. Nouveau : Échanges de pratiques pour les professionnels**



**Deux séances à définir ensemble  
de 16h à 18h**

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

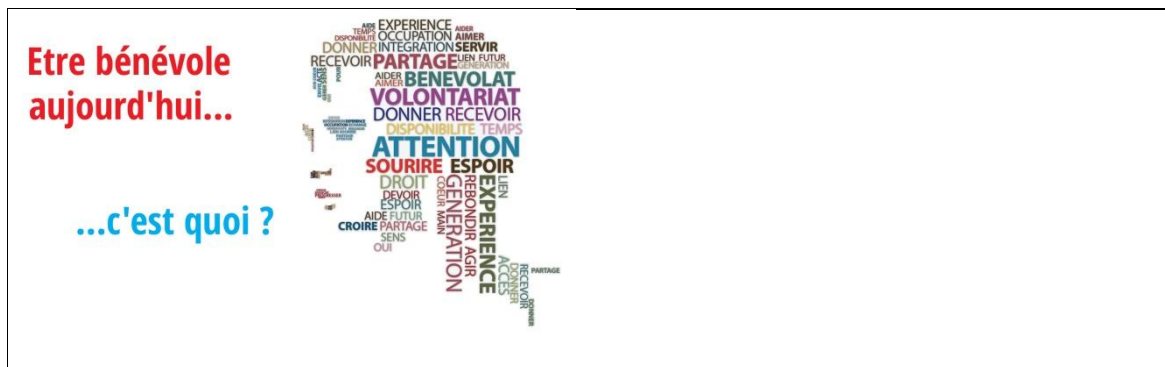
**Coordinatrice :** Noémie Merçay, politologue et sociologue, coordinatrice de Bénévolat Jura

**Prix :** 40.- / séance - de 5 à 10 participant.e.s

La gestion de bénévoles est une tâche complexe à la jonction des mondes professionnel et privé. Elle demande une fine compréhension d'enjeux individuels et collectifs divers. Bénévolat Jura propose à tout.e professionnel.e qui travaille avec des bénévoles de venir partager ses expériences et réflexions, et ainsi peut-être de trouver des éléments de solution ensemble. Différentes thématiques pourront être abordées selon les besoins des participants.

---

## 5. Sensibilisation à l'activité bénévole (offre adressée aux organisations)



**Intervenante** : Noémie Merçay, politologue et sociologue, coordinatrice de Bénévolat Jura

**Public cible** : les bénévoles en début d'activité, les nouveaux bénévoles

**Prix** : à discuter selon les besoins de l'organisation

Bénévolat Jura propose aux institutions et associations d'animer avec elles une sensibilisation destinée aux personnes qui viennent de commencer leur activité bénévole.

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

### Inscriptions :

Vous pouvez vous inscrire :

→ 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**

**Attention**, chaque inscription doit être validée par le paiement de la finance d'inscription à l'IBAN suivant : **CH12 0900 0000 1727 9485 7**, au nom de Bénévolat Jura, Rue du Puits 4, 2800 Delémont.

En cas d'empêchement annoncé un mois à l'avance, nous remboursons la totalité de l'inscription perçue ; deux semaines avant la formation, nous remboursons la moitié de la somme. Nous ne remboursons pas en cas d'absence de la personne inscrite. Un justificatif de paiement ainsi qu'une attestation sont fournis à l'issue de la formation.

Le délai d'inscription et de paiement est fixé au plus tard au **5 octobre 2020**.