



PROGRAMME DE FORMATION 2023

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

1. Les limites

	<p>Vendredi 3 février 2023 de 9h à 17h</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 ses 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)



**Vendredi 3 mars 2023
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. Animation et dynamique de groupe



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

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

Un engagement associatif implique une action collective, donc un travail en groupe ou en équipe. Ce souhait et cette nécessité de coopérer, dans un esprit de complémentarité et au-delà de nos différences, ne va pas de soi : très vite une dynamique de groupe se crée, au sein de laquelle chacun a son rôle à jouer. Comprendre les mécanismes de base de ces dynamiques aide à se situer et à remplir son engagement bénévole avec conscience et réflexion. En tant que responsable de groupe ou dans le cadre d'une fonction honorifique, il peut arriver que nous devions gérer des moments forts qui vont nous confronter à divers défis relationnels. Les techniques dites d'animation sont alors un outil précieux pour nous aider à « faire vivre » le groupe.

Durant cette journée, nous explorerons les éléments de base de la dynamique du groupe et nous verrons quelques techniques pour penser une animation de groupe, qu'il s'agisse de gérer une équipe de bénévoles ou de conduire des séances de comité. Nous ferons des liens avec les expériences et questions des participants.

4. Accompagner les personnes en difficulté psychique



**Mardi 17 mai 2023
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

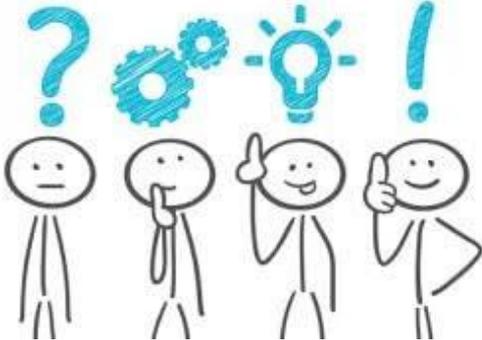
Prix : Fr. 80.- / Fr. 50.- pour les membres de Bénévolat Jura

Lors d'un accompagnement bénévole, on peut se retrouver face à une personne souffrant de difficultés psychiques, et la question du lien peut alors prendre d'autres formes relationnelles que celles que nous connaissons ou que nous trouvons « normales ». Le bénévole, non spécialiste du domaine de la santé mentale, peut ressentir une certaine perplexité face à des comportements, des vécus émotionnels qui questionnent la relation (agressivité, repli, discours incohérent, irritabilité, exhibitionnisme, grande détresse, etc.).

Comment le bénévole peut-il garder une « juste » distance qui lui permette de se sentir en sécurité, adéquat et légitime ? Qu'est-ce que cet accompagnement questionne autour du « normal » et de l' « a-normal » relationnel ?

Au travers de quelques éléments théoriques, servant de premières clés de lecture du domaine de la santé psychique - notamment en évoquant certains troubles spécifiques - cette formation vise surtout à sensibiliser les bénévoles au champ relationnel dans l'accompagnement tout en les liant à des situations concrètes rencontrées. Elle vise également à sentir les limites de cette forme de présence à l'Autre dans des situations plus difficiles qui sortent de nos normes relationnelles, « nous envahissent », « nous inquiètent ».

5. Échanges de pratiques pour les professionnel.le.s



2 séances à définir ensemble
En semaine de 15h à 17h

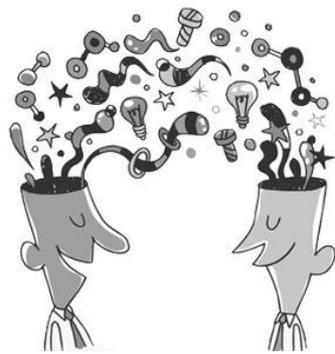
Dans les locaux de Pro Senectute,
Rue du Puits 4 à Delémont

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

Prix : 40.- / séance - de 4 à 8 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 participant.e.s.

6. Nouveau / Atelier thématique SWOT : Une manière simple et efficace pour évaluer un projet, une association, une activité



1 soirée de 18h à 20h30
Date à définir ensemble

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

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

Prix : : 40.- de 4 à 8 participant.e.s

L'évaluation d'un projet ou du fonctionnement d'une association est souvent une étape délicate pour les collectifs. Elle représente néanmoins une phase essentielle pour permettre aux projets et aux groupes d'évoluer, de trouver des solutions et de reconnaître la qualité de ce que l'on fait.

La démarche SWOT est un outil simple et efficace pour évaluer un projet, le fonctionnement et la solidité d'une association ou d'une activité. Elle permet de mettre en discussion et en perspective les problématiques d'un projet, de faire émerger des solutions, de poser des objectifs ou une stratégie pour l'avenir.

Bénévolat Jura vous propose, après une brève introduction à cette méthode, de directement la mettre en application et d'ainsi analyser les forces, faiblesses, opportunités et risques de votre association ou de votre projet.

Vous êtes invité.e.s à venir avec un projet en tête à évaluer - possibilité de venir à deux.

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.

Attention, chaque inscription doit être validée par le paiement de la finance d'inscription (avec la formation en intitulé du paiement) au compte ci-dessous avant le 16 janvier 2023.

CCP 17-279485-7 - IBAN 12 0900 0000 1727 9485 7

Sauf excuse valable et communiquée avant le début du cours (contact@benevolat-jura.ch), nous ne remboursons pas les frais perçus 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 **16 janvier 2023**.