



PROGRAMME DE FORMATIONS 2017

Pour les bénévoles en activité

1. La communication non verbale

Jeudi 23 février 2017, de 9h à 12h et de 13h30 à 17h00

A l'Hôtel des associations, rue Louis-Favre 1 à Neuchâtel

Public cible : bénévoles en activité - **Prix** : Fr. 40.-

Intervenante : Dominique Wohlhauser, psychologue FSP, formée en psychothérapie expressive

Le lien à l'autre, nous le mettons à l'épreuve par la parole mais également par les gestes, on parle alors de communication non verbale.

- Mais comment cet échange dynamique de pensées, d'affects, d'émotions se traduit-il dans la relation ?
- Comment prendre conscience de cette forme de communication essentielle ?
- Comment, en tant que bénévole, puis-je repérer des indices qui vont m'indiquer que la pensée, la parole, peut être altérée ?

Nous tenterons, au travers de situations concrètes amenées par les participant-e-s, d'en découvrir les résonances.

Inscription : ansb@ne.ch en mentionnant le numéro de la formation, vos nom et prénom, adresse complète, téléphone, e-mail et l'institution ou le groupe dans lequel vous êtes bénévole (délai d'inscription le 13 février)

2. Identifier et connaître les émotions

Jeudi 9 mars 2017, de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

A l'Hôtel des associations, rue Louis-Favre 1 à Neuchâtel

Public cible : bénévoles en activité - **Prix** : Fr. 40.-

Intervenante : Dominique Wohlhauser, psychologue FSP, formée en psychothérapie expressive

Nous éprouvons des émotions à chaque fois que nous vivons des situations dont la langue française dit joliment qu'elles nous « touchent ». Ainsi certaines rencontres peuvent générer des ressentis intérieurs particuliers (dans notre corps comme dans notre tête). Or, nous gagnerions à prendre davantage conscience de ce « tissage émotionnel », et de la façon dont il est intriqué avec notre propre histoire (enfance, expériences vécues).

Mais en premier lieu qu'est-ce qu'une émotion ?

Comment en prendre conscience, l'écouter et l'accueillir ? Pour quel gain ?

Les bénévoles vont être amenés à ressentir, écouter, partager des émotions au travers de situations concrètes, qui seront mises en lien avec différents apports théoriques.

Inscription : ansb@ne.ch en mentionnant le numéro de la formation, vos nom et prénom, adresse complète, téléphone, e-mail et l'institution ou le groupe dans lequel vous êtes bénévole (délai d'inscription le 28 février)

3. Sensibilisation à l'activité bénévole

Samedi 18 mars 2017, de 8h30 à 11h30

A l'Hôtel des associations, rue Louis-Favre 1 à Neuchâtel

Public cible : bénévoles en début d'activité - **Prix** : gratuit

Intervenante : Florence Altermatt, animatrice-formatrice à Bénévolat Neuchâtel

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

Cette sensibilisation sera l'occasion de partager les premières expériences vécues, de discuter de la charte du bénévolat, de parler des limites personnelles et institutionnelles et d'avoir une information sur notre association.

Inscription : ansb@ne.ch en mentionnant le numéro de la formation, vos nom et prénom, adresse, téléphone, e-mail et l'institution (ou groupe) dans laquelle vous êtes bénévole (délai d'inscription le 8 mars)

4. L'écoute

Jeudi 21 septembre 2017, de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

A l'Hôtel des associations, rue Louis-Favre 1 à Neuchâtel

Public cible : bénévoles en activité - **Prix** : Fr. 40.-

Intervenante : Dominique Wohlhauser, psychologue FSP, formée en psychothérapie expressive

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 entrer 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.

Inscription : ansb@ne.ch en mentionnant le numéro de la formation, vos nom et prénom, adresse complète, téléphone, e-mail et l'institution ou le groupe dans lequel vous êtes bénévole (délai d'inscription le 11 septembre)

5. Sensibilisation à l'activité bénévole

Jeudi 26 octobre 2017, de 8h30 à 11h30

A l'Hôtel des associations, rue Louis-Favre 1 à Neuchâtel

Public cible : bénévoles en début d'activité - **Prix** : gratuit

Intervenante : Florence Altermatt, animatrice-formatrice à Bénévolat Neuchâtel

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

Cette sensibilisation sera l'occasion de partager les premières expériences vécues, de discuter de la charte du bénévolat, de parler des limites personnelles et institutionnelles et d'avoir une information sur notre association.

Inscription : ansb@ne.ch en mentionnant le numéro de la formation, vos nom et prénom, adresse complète, téléphone, e-mail et l'institution ou le groupe dans lequel vous êtes bénévole (délai d'inscription le 16 octobre)

6. Le conflit : que dit-il de la relation ?

Jeudi 2 novembre 2017, de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

A l'Hôtel des associations, rue Louis-Favre 1 à Neuchâtel

Public cible : bénévoles en activité - **Prix** : Fr. 40.-

Intervenante : Dominique Wohlhauser, psychologue FSP, formée en psychothérapie expressive

Toute situation relationnelle, y compris dans le cadre d'une activité bénévole, est susceptible de faire naître des conflits. Ces derniers prennent différentes formes de nature individuelle mais également collective. Le conflit est souvent porteur d'une signification difficile. Cependant, il dit quelque chose de la relation :

- Qu'en dit-il ?
- Quel lien avec les tensions, les émotions et les jeux de pouvoir ?
- Que faire des conflits ?

Nous tenterons, au travers de quelques éléments théoriques autour du conflit, de faire résonner les situations concrètes amenées par les participant-e-s.

Inscription : ansb@ne.ch en mentionnant le numéro de la formation, vos nom et prénom, adresse complète, téléphone, e-mail et l'institution ou le groupe dans lequel vous êtes bénévole (délai d'inscription le 23 octobre)

7. Bénévolat et interculturalité : quelle est ma relation à l'Autre ?

Vendredi 3 novembre 2017, de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

A l'Hôtel des associations, rue Louis-Favre 1 à Neuchâtel

Public cible : bénévoles en activité - **Prix** : Fr. 40.-

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

Dans notre engagement bénévole, nous pouvons nous trouver face à des personnes issues d'autres cultures. Cette formation vise à prendre conscience de notre attitude face à l'autre. Par des exemples issus de cas concrets, nous essaierons de repérer nos tendances à sur ou dé-valoriser la différence culturelle. Nous tenterons également de faire le lien avec des concepts tels que l'intégration, l'assimilation et l'interculturalité.

Inscription : ansb@ne.ch en mentionnant le numéro de la formation, vos nom et prénom, adresse complète, téléphone, e-mail et l'institution ou le groupe dans lequel vous êtes bénévole (délai d'inscription le 24 octobre)

8. Accompagner des personnes en difficultés psychiques

Jeudi 23 novembre 2017 de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

A l'Hôtel des associations, rue Louis-Favre 1 à Neuchâtel

Public cible : bénévoles en activité - **Prix** : Fr. 40.-

Intervenante : Dominique Wohlhauser, psychologue FSP, formée en psychothérapie expressive

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, 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 le lien (agressivité, repli, discours incohérent, irritabilité, exhibitionnisme, grande détresse, etc.).

Comment le bénévole peut-il garder une « juste » distance qui lui permet de se sentir en sécurité et suffisamment adéquat, car pleinement en présence dans son champ d'engagement ? Qu'est-ce que cet accompagnement questionne autour du « normal » et de l' « a-normal » relationnel ?

Au travers de quelques éléments théoriques qui sont des 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 et de les relier aux situations concrètes rencontrées. Elle vise également à sentir les limites de cette forme de présence à l'Autre dans des situations plus difficiles qui « nous font sortir du connu relationnel », « nous envahissent », « nous inquiètent ».

Inscription : ansb@ne.ch en mentionnant le numéro de la formation, vos nom et prénom, adresse, téléphone, e-mail et l'institution (ou groupe) dans laquelle vous êtes bénévole (délai d'inscription le 13 novembre)

Bulletin d'inscription à la formation n°: Titre :

à retourner à Espace bénévole, rue Louis-Favre 1, 2000 Neuchâtel

Nom et Prénom :.....

Adresse :.....

N° postal / Localité :.....

Téléphone :.....e-mail :

Groupe bénévole / institution :