

catalogue des formations 2021

destinées aux bénévoles et responsables associatif·ve·s



be**ne**volat
e**u**chatel

En tant qu'association faîtière du bénévolat et centre de compétences, bénévolat neuchâtel informe, oriente, conseille, forme et crée des liens dans le but de valoriser le bénévolat et de promouvoir la vie associative à l'échelle cantonale.

Les formations de bénévolat neuchâtel s'adressent aux bénévoles ainsi qu'aux responsables associatif·ve·s.

Elles permettent:

- de réfléchir au sens de son action
- de renforcer l'engagement et le sentiment d'appartenance
- d'approfondir ses connaissances (savoir, savoir-faire, savoir-être) et d'acquérir des compétences spécifiques
- d'améliorer la qualité de son engagement
- de favoriser l'épanouissement personnel

Ce sont également des lieux de rencontres et d'enrichissement. Elles donnent l'occasion de se retrouver en groupe avec d'autres bénévoles et acteurs du monde associatif en vue d'échanges d'expériences et de partages de connaissances.

Les membres de bénévolat neuchâtel bénéficient d'un tarif préférentiel et d'un accès prioritaire.

Vous pouvez vous inscrire à l'aide du bulletin d'inscription page 17, en envoyant les informations demandées à **benevolat-neuchatel@ne.ch** ou par courrier postal. Dans les prochains mois, il sera possible de s'inscrire en ligne.

Les formations ont lieu dans la grande salle de l'Union Commerciale à Neuchâtel, Rue du Coq-d'Inde 24, 1er étage, **sans ascenseur**.

bénévolat neuchâtel • Hôtel des associations • Rue Louis-Favre 1 • 2000 Neuchâtel
• 032 886 89 00 • du lundi au jeudi de 8h30 à 11h30
• www.benevolat-ne.ch



Formations 2021

1	Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres Jeudi 22 avril 2021 de 9h à 17h	Page 4
2	La communication non verbale Mercredi 5 mai 2021 de 9h à 17h	Page 5
3	Le conflit : Comment le gérer? Que dit-il de la relation? Mercredi 2 juin 2021 de 9h à 17h	Page 6
4	Comprendre et tenir la comptabilité de son association Mardi 8 juin 2021 de 17h à 20h	Page 7
5	Stratégie et techniques de recherche de fonds Mercredi 16 juin 2021 de 9h à 16h30	Page 8
6	Communiquer efficacement sur les réseaux sociaux Mardi 22 juin 2021 de 17h à 20h	Page 9
7	Être bénévole, entre motivation et exigences! Sensibilisation au bénévolat Mercredi 30 juin 2021 de 14h à 17h	Page 10
8	Accompagner une personne âgée Jeudi 2 septembre 2021 de 9h à 17h	Page 11
9	Les fondamentaux de l'écoute? Une attitude à vivre! Jeudi 16 septembre 2021 de 9h à 16h30	Page 12
10	Identifier et connaître les émotions Jeudi 30 septembre 2021 de 9h à 17h	Page 13
11	La Communication NonViolente® dans le cadre professionnel Jeudi 28 octobre 2021 de 9h à 17h	Page 14
12	Favoriser la participation des bénévoles issu-e-s de la migration Formations en cours de préparation	Page 15

1 Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres

Date et lieu	Jeudi 22 avril 2021 de 9h à 12h et de 13h30 à 17h Union commerciale, Coq-d'Inde 24, 1 ^{er} étage, Neuchâtel
Intervenante	Aurélie Jaecklé, formatrice certifiée par le Centre pour la Communication NonViolente®
Public cible	Bénévoles en activité
Prix	CHF 40.- bénévoles d'associations membres CHF 80.- bénévoles d'associations non membres
Participant·e·s	8 à 15 personnes

Parfois, nous prenons davantage soin des autres que de nous-mêmes. Simple oubli ou peur de se regarder le nombril ? Quoiqu'il en soit, cela a des conséquences : quand je ne prends pas soin de moi, mon énergie de vie et ma motivation pour ce que je fais baissent. Est-ce que cela vous parle ?

Au cours de cette journée, différentes activités vous seront proposées autour de cet art de prendre soin de soi et de sa motivation. Nous explorerons ce qui vous nourrit dans votre engagement bénévole, ce qui ne vous convient pas tout à fait et comment poser des actions pour que cela change.

Avec le soutien de la Communication NonViolente®, nous aborderons des situations difficiles que vous pouvez vivre dans le bénévolat et nous verrons comment prendre soin de soi-même quand c'est compliqué.

Nous verrons également comment vous pouvez être davantage reconnu·e pour ce que vous faites et nous nous exercerons à demander des feedbacks.

L'intention de cette journée est de ressortir avec un regard nouveau sur votre activité bénévole et avec des outils pour prendre soin de vous et de votre motivation sur le long terme.

Délai d'inscription **Vendredi 9 avril 2021**

2 La communication non verbale

Date et lieu	Mercredi 5 mai 2021 de 9h à 12h et de 13h30 à 17h Union commerciale, Coq-d'Inde 24, 1 ^{er} étage, Neuchâtel
Intervenante	Dominique Wohlhauser, psychologue FSP, psychothérapeute ASP et formatrice avec brevet fédéral
Public cible	Bénévoles en activité
Prix	CHF 40.- bénévoles d'associations membres CHF 80.- bénévoles d'associations non membres
Participant·e·s	8 à 15 personnes

Dans cette formation, il s'agira de prendre conscience de la communication non verbale dans le tissage relationnel de l'accompagnement bénévole: écouter et communiquer au-delà de la parole.

Le lien à l'Autre, nous le mettons à l'épreuve par la parole mais également par ce que le corps montre, ce que l'on désigne souvent par communication non verbale.

- Comment cet échange dynamique de pensées, d'affects, d'émotions se marque dans la relation au niveau du corps et de ce que nous percevons par nos cinq sens?
- Comment prendre conscience de cette forme de communication essentielle et la faire vivre dans l'accompagnement bénévole?
- Nous tenterons d'en découvrir les résonances au travers de situations concrètes amenées par les participant·e·s.

Délai d'inscription Vendredi 23 avril 2021

3 Le conflit : Comment le gérer? Que dit-il de la relation?

Date et lieu	Mercredi 2 juin 2021 de 9h à 12h et de 13h30 à 17h Union commerciale, Coq-d'Inde 24, 1 ^{er} étage, Neuchâtel
Intervenante	Dominique Wohlhauser, psychologue FSP, psychothérapeute ASP et formatrice avec brevet fédéral
Public cible	Bénévoles en activité
Prix	CHF 40.- bénévoles d'associations membres CHF 80.- bénévoles d'associations non membres
Participant·e·s	8 à 15 personnes

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.

Délai d'inscription **Vendredi 21 mai 2021**

4 Comprendre et tenir la comptabilité de son association

Date et lieu	Mardi 8 juin 2021, de 17h à 20h Union commerciale, Coq-d'Inde 24, 1 ^{er} étage, Neuchâtel
Intervenant	Mathias Gautschi, administrateur culturel
Public cible	Personnes en charge de la trésorerie au sein d'une association
Prix	CHF 40.- associations membres CHF 80.- associations non membres
Participant-e-s	8 à 15 personnes

Cette formation permet de consolider des compétences utiles à la gestion financière d'une association.

Objectifs	• Mettre en place et tenir une comptabilité d'association • Boucler l'exercice et présenter les comptes annuels • Etablir un budget (de projet, de trésorerie) • Comprendre et analyser un bilan et un compte d'exploitation • Être au clair avec les aspects légaux et fiscaux de son association (responsabilités, exonération, TVA, etc.)
Méthode	Echanges de pratiques, apports théoriques et retour à la pratique.

Délai d'inscription Vendredi 28 mai 2021

5 Stratégie et techniques de recherche de fonds

Date et lieu	Mercredi 16 juin 2021 de 9h à 12h00 et de 13h00 à 16h30 Union commerciale, Coq-d'Inde 24, 1 ^{er} étage, Neuchâtel
Intervenante	Sonya Pfister Martin, co-fondatrice et présidente de Booster Bridge
Public cible	Personnes en charge de la recherche de fonds au sein d'une association
Prix	CHF 40.- associations membres CHF 80.- associations non membres
Participant·e·s	8 à 15 personnes

Cette formation permet de professionnaliser le travail de recherche de fonds de votre association en diversifiant les sources de financement et en développant des outils de communication adaptés aux attentes des donateurs institutionnels ou/et privés.

Objectifs	• Elaborer les grandes lignes d'une stratégie de recherche de fonds • Identifier les différentes sources de financement • Cerner les attentes des donateurs • Poser les éléments permettant de construire des dossiers de demande de fonds et autres supports de communication
------------------	--

Délai d'inscription **Vendredi 4 juin 2021**

6 Communiquer efficacement sur les réseaux sociaux

Date et lieu	Mardi 22 juin 2021 de 17h à 20h Union commerciale, Coq-d'Inde 24, 1 ^{er} étage, Neuchâtel
Intervenante	Caroline Liard, Macomm-digitale
Public cible	Personnes en charge de la communication au sein d'une association
Prix	CHF 40.- associations membres CHF 80.- associations non membres
Participant-e-s	8 à 15 personnes

Objectifs	• Comprendre quoi et quand communiquer sur Facebook et Instagram • Découvrir les outils et astuces utiles à vos réseaux • Augmenter votre visibilité grâce à la publicité
Programme	• Définir sa stratégie social média • Recettes pour créer des contenus attractifs • Utiliser Facebook et Instagram comme un-e pro • Comment créer des campagnes publicitaires sur Facebook et Instagram

Munissez-vous de votre ordinateur portable et de votre smartphone pour pouvoir mieux suivre la formation. Posséder un compte Facebook et un compte Instagram est souhaitable.

Délai d'inscription **Vendredi 11 juin 2021**

7 Être bénévole, entre motivation et exigences! Sensibilisation au bénévolat

Date et lieu	Mercredi 30 juin 2021 de 14h à 17h Union commerciale, Coq-d'Inde 24, 1 ^{er} étage, Neuchâtel
Intervenante	Annick Gonseth, animatrice-formatrice à bénévolat neuchâtel
Public cible	Bénévoles en début d'activité ou sur le point de s'engager
Prix	Gratuit
Participant-e-s	8 à 15 personnes

bénévolat neuchâtel propose une demi-journée destinée aux personnes qui viennent de commencer ou qui vont commencer une activité bénévole. Un temps pour s'informer et partager...

Cette sensibilisation sera l'occasion de partager les premières expériences vécues et d'aborder les différentes facettes d'un engagement bénévole : motivation, attentes, cadre, rôle, limites, règles d'or, etc.

Alternance d'apports théoriques et de dynamiques participatives axées sur l'échange d'expériences et l'analyse de situations.

- | | |
|------------------|---|
| Objectifs | <ul style="list-style-type: none">• Connaître le cadre général du bénévolat• Identifier les enjeux d'un engagement bénévole• Comprendre sa place et son rôle en tant que bénévole• Identifier les limites• Connaître les prestations de bénévolat neuchâtel |
|------------------|---|

Délai d'inscription **Vendredi 18 juin 2021**

8 Accompagner une personne âgée

Date et lieu	Jeudi 2 septembre 2021 de 9h à 12h et de 13h30 à 17h Union commerciale, Coq-d'Inde 24, 1 ^{er} étage, Neuchâtel
Intervenante	Yasmina Konow, formatrice santé social, infirmière, animatrice en gérontologie spécialisée dans les troubles cognitifs
Public cible	Bénévoles en activité
Prix	CHF 40.- bénévoles d'associations membres CHF 80.- bénévoles d'associations non membres
Participant·e·s	8 à 15 personnes

Objectifs	• Connaître les processus du vieillissement et ses vulnérabilités • Développer des outils de communication • Acquérir des astuces pour l'accompagnement du quotidien
Programme	• Vieillessement : généralités, pathologies fréquentes et besoins spécifiques • Entrer en relation et communiquer (bases) • Astuces et idées pratiques d'accompagnement • Comment collaborer avec les proches aidant·e·s ? • Associations ressources • Partage d'expériences et questions

Délai d'inscription **Vendredi 20 août 2021**

9 Les fondamentaux de l'écoute: Une attitude à vivre!

Date et lieu	Jeudi 16 septembre 2021 de 9h à 12h et de 13h00 à 16h30 Union commerciale, Coq-d'Inde 24, 1 ^{er} étage, Neuchâtel
Intervenant	Luc Wilhelm, La Main Tendue, Lausanne
Public cible	Bénévoles en activité
Prix	CHF 40.- bénévoles d'associations membres CHF 80.- bénévoles d'associations non membres
Participant·e·s	8 à 15 personnes

Cette formation aborde les éléments du processus d'écoute, l'écoute profonde ainsi que les attitudes fondamentales qui lui sont liées: le non-jugement, la foi en l'autre, la proximité, l'authenticité et le respect de la liberté de l'autre.

Réflexion personnelle et échanges demandant un investissement personnel. Apports et analyses de situations d'écoute.

Objectifs	• Comprendre le processus d'écoute et en dégager les éléments-clés • Identifier les attitudes fondamentales pour une écoute active • Découvrir sa manière d'écouter et celle des autres
------------------	---

Délai d'inscription **Vendredi 3 septembre 2021**

10 Identifier et connaître les émotions

Date et lieu	Jeudi 30 septembre 2021 de 9h à 12h et de 13h30 à 17h Union commerciale, Coq-d'Inde 24, 1 ^{er} étage, Neuchâtel
Intervenante	Dominique Wohlhauser, psychologue FSP, psychothérapeute ASP et formatrice avec brevet fédéral
Public cible	Bénévoles en activité
Prix	CHF 40.- bénévoles d'associations membres CHF 80.- bénévoles d'associations non membres
Participant-e-s	8 à 15 personnes

Au travers des rencontres qu'ils et elles vivent, les bénévoles sont amené-e-s à ressentir, écouter, partager des émotions.

Nous éprouvons des émotions à chaque fois que nous vivons des situations dont la langue française dit joliment qu'elles nous «touchent». En exprimant que ces situations de vie et ces rencontres ne nous sont pas extérieures mais nous atteignent, nous prenons conscience d'une sorte de «tissage émotionnel» qui est si particulier à chacun-e (et qui dépend largement de notre enfance).

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.

Délai d'inscription **Vendredi 17 septembre 2021**

11 La Communication NonViolente® dans le cadre professionnel

Date et lieu	Jeudi 28 octobre 2021 de 9h à 12h et de 13h30 à 17h Union commerciale, Coq-d'Inde 24, 1 ^{er} étage, Neuchâtel
Intervenante	Aurélie Jaecklé, formatrice certifiée par le Centre pour la Communication NonViolente®
Public cible	Salarié·e·s d'une association souhaitant développer leur intelligence émotionnelle dans les relations professionnelles
Prix	CHF 150.- associations membres CHF 200.- associations non membres
Participant·e·s	8 à 15 personnes

Cette formation donne des outils de communication à appliquer au quotidien dans ses relations professionnelles pour vivre plus de fluidité et de coopération en préservant sa motivation et en évitant l'épuisement au travail. La Communication NonViolente (CNV®) est un processus de communication pragmatique et efficace, qui permet d'être clair·e, cohérent·e et congruent·e dans la communication, tout en étant ouvert·e et dans la compréhension de l'autre. Cette approche favorise la coopération et la résolution des conflits. Elle enrichit et potentialise les autres démarches professionnelles de management et de communication.

Alternance entre théorie et pratique avec l'accent sur la pratique. L'attention sera portée sur les situations amenées par les participant·e·s.

Objectifs

- Construire et maintenir des relations constructives grâce à des outils concrets
 - Apprendre à traduire les résistances de son interlocuteur·trice
 - Repérer et maîtriser les obstacles à la communication et agir dessus
 - Approfondir sa capacité d'écoute de soi
 - Apprendre à s'exprimer sans agresser et à écouter sans s'effacer ni s'offenser
 - Développer une attitude responsable et proactive dans les relations
 - Apprendre à donner un feedback constructif pour motiver
 - Transformer les situations de désaccord ou de conflit en dialogue constructif
-

Délai d'inscription **Vendredi 15 octobre 2021**

12 Favoriser la participation des bénévoles issu·e·s de la migration

Deux formations sur ce thème sont en cours de préparation.

Les dates seront communiquées ultérieurement.

Si vous êtes intéressé·e·s, n'hésitez pas à consulter prochainement notre site internet **www.benevolat-ne.ch** sous la rubrique formations.



Conditions de participation aux formations

Inscription

- Les inscriptions se font de préférence par courriel, ou à l'aide du bulletin d'inscription, en nous communiquant toutes les informations demandées. Il sera bientôt possible de s'inscrire en ligne.
- Les inscriptions aux formations sont prises en considération par ordre d'arrivée, avec une priorité pour les membres de bénévolat neuchâtel.
- Chaque inscription est confirmée par courriel au participant ou à la participante.

Paielement des frais de participation

- Les frais de participation sont payables d'avance par virement bancaire.
- Les inscriptions sont fermes. Le non-paiement de la formation n'est pas considéré comme annulation de l'inscription.
- Une réduction est accordée aux bénévoles et responsables des associations membres de bénévolat neuchâtel.

Remboursement

- En cas d'annulation ou de report de la formation par bénévolat neuchâtel, les frais de participation sont remboursés.
- Seule l'absence justifiée et excusée au moins 5 jours avant la formation peut faire l'objet d'un remboursement (exception: maladie ou accident sur présentation d'un certificat médical).
- En cas d'absence non justifiée, les frais de participation restent dûs.



Bulletin d'inscription

Je m'inscris à la (aux) formation(s) suivante(s):

Formation n°	Date	Titre
.....		
.....		

Nom et Prénom

Date de naissance

Adresse

N° postal / Localité

Téléphone

Courriel

Nom de l'association
où vous êtes actif-ve

Activité / fonction
dans l'association

☐

**Veuillez cocher la case pour accepter les conditions de participation
aux formations**

À retourner à:

bénévolat neuchâtel • Hôtel des associations • Rue Louis-Favre 1 • 2000 Neuchâtel

Ou envoyer les informations demandées ci-dessus par courriel à :

benevolat-neuchatel@ne.ch



benevolat
neuchâtel

- Hôtel des associations • Rue Louis-Favre 1 • 2000 Neuchâtel
- 032 886 89 00 • du lundi au jeudi de 8h30 à 11h30
- www.benevolat-ne.ch
- benevolat-neuchatel@ne.ch