



PROGRAMME DE FORMATION 2024

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

1. Recherche de fonds



Mercredi 11 septembre 2024
de 8h à 12h

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

Intervenante : Sandra Joye, coach en levée de fonds

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

Cette matinée de formation vise à donner les bases essentielles de réflexions aux professionnels et membres d'associations qui souhaitent donner davantage de moyens à leurs projets à buts non lucratifs. En se penchant sur les enjeux de stratégie et de plan de financement, mais également par une présentation des outils, des types de canaux de financements et de leurs fonctionnements, ainsi qu'en évoquant des cas pratiques, cette formation permettra de parcourir les enjeux essentiels d'une recherche de fonds, tout en bénéficiant du conseil et de l'expérience de la formatrice.

2. Communication Non Violente® (CNV)



**Mardi 15 octobre 2024
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. Accompagner les personnes en difficultés psychiques



**Vendredi 25 octobre 2024
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. 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 ?

A travers 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 ».

4. Bénévolat et migration : Quelle est ma relation à l'autre ?



**Jeudi 7 novembre 2024
de 9h à 17h**

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

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

Prix : Fr. 80.- / Fr. 50.- 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. Nous aborderons également les différents styles de communication ainsi que les valeurs qui s'y rattachent. Nous tenterons tout au long de la journée de faire le lien avec des concepts-clés tels que l'intégration, l'assimilation et l'ethnocentrisme.

5. La communication non verbale



**Jeudi 5 décembre 2024
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

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, je peux 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.

6. Prévention des abus sexuels en milieux associatifs



**Mardi 10 décembre 2024
de 9h à 17h**

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

Intervenante : Lisa Ancona, juriste et spécialiste en prévention pour l'association ESPAS

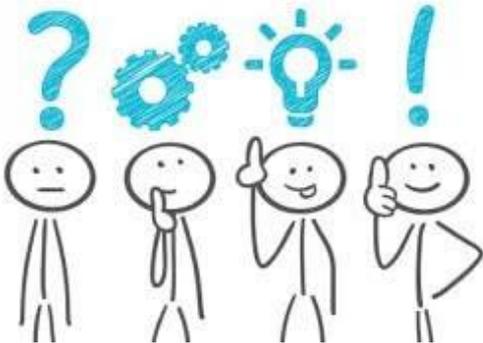
Prix : Fr. 80.- / Fr. 50.- pour les membres de Bénévolat Jura

Cette formation, qui mêle moments théoriques et échanges d'expériences, vise à outiller et à donner des bases de réflexions aux professionnel-le-s comme aux responsables bénévoles pour générer de bonnes pratiques de prévention des abus dans leurs organisations.

- qu'est-ce qu'un contact adéquat / inadéquat ?
- qu'est-ce qu'un abus sexuel et une infraction à caractère sexuel ?
- que dit la loi suisse ?
- que faire si un-e mineur-e vient se confier ?
- comment réagir en cas de soupçon ou d'abus avéré ?

Cette matinée permet de traiter pratiquement comme théoriquement, sans tabou ni dramatisation, le sujet important et actuel de la prévention des abus sexuels.

7. Atelier participatif : Bases de gestion de projet – comment se lancer dans un projet associatif ?



1 rendez-vous de 2h, 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

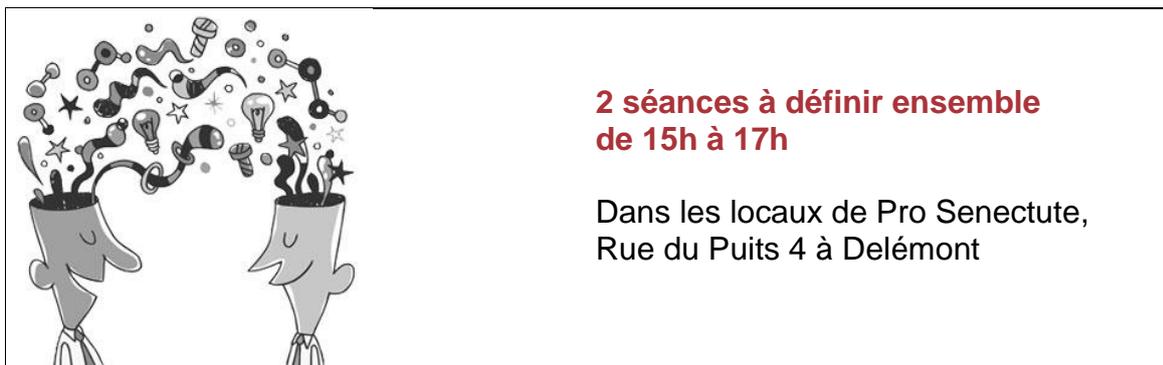
Prix : 40.- / séance - 4 projets maximum

Quel que soit le projet, se pencher sur sa méthodologie, les éléments de sa conception et en poser des bases solides réfléchies en amont, permet d'éviter les principaux écueils et que sa réalisation corresponde aux attentes et objectifs visés par l'association.

Par l'apport d'éléments simples de gestion et leur application directe sur les projets amenés par les participants, cet atelier vise à se lancer, sans pression ni contrainte, dans la conception et la gestion de projets associatifs.

Les participant-e-s sont invité-e-s à venir avec un projet en tête - possibilité de venir à plusieurs.

8. Échanges de pratiques pour les professionnels

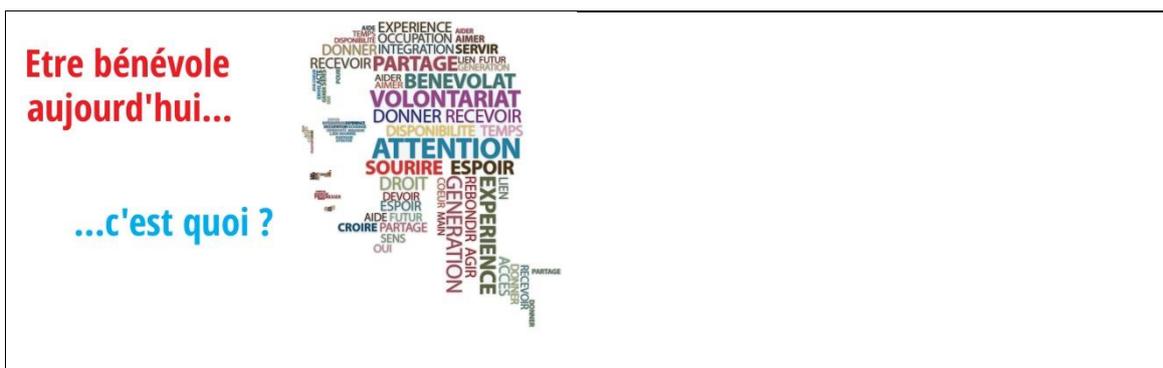


Coordinatrice : Noémie Merçay, politologue et sociologue, coordinatrice de Bénévolat Jura

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-le 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.

9. 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 nos engagements.

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 qui vous sera envoyée en amont des formations.

Notre coordinatrice se tient à disposition pour toute information complémentaire.