



catalogue des  
**Formations 2022**

destiné aux bénévoles ou salarié-e-s engagé-e-s dans une association

be**ne**volat  
eu**ch**atel



En tant qu'association faitière 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 à toute personne bénévole ou salariée, faisant partie d'une association du canton de Neuchâtel.

Elles permettent de:

- réfléchir au sens de son action
- renforcer l'engagement et le sentiment d'appartenance
- approfondir ses connaissances (savoir, savoir-faire, savoir-être) et acquérir des compétences spécifiques
- améliorer la qualité de son engagement
- 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 acteur-trice-s du monde associatif de tous horizons permettant des partages d'expérience et de connaissance.

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 15, en envoyant les informations demandées à [benevolat-neuchatel.formations@ne.ch](mailto:benevolat-neuchatel.formations@ne.ch) ou par courrier postal.

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

Veuillez prendre note des conditions de participation à la page 14.

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](http://www.benevolat-ne.ch)

# Formations 2022

<b>1</b>	<b>Les fondamentaux de l'écoute dans la relation d'aide</b> Jeudi 7 avril 2022 de 9h à 16h30	Page 4
<b>2</b>	<b>La Communication Non Violente</b> Jeudi 28 avril 2022 de 9h à 17h	Page 5
<b>3</b>	<b>Accompagner une personne âgée</b> Jeudi 12 mai 2022 de 9h à 17h	Page 6
<b>4</b>	<b>Identifier et comprendre vos émotions</b> Jeudi 19 mai 2022 de 9h à 17h	Page 7
<b>5</b>	<b>Comment accompagner le changement dans votre association ?</b> Jeudi 23 juin 2022 de 9h à 16h30	Page 8
<b>6</b>	<b>Alzheimer – troubles cognitifs et accompagnement</b> Jeudi 1er septembre 2022 de 9h à 17h	Page 9
<b>7</b>	<b>Faire de son rapport d'activité un outil de communication</b> Jeudi 15 septembre 2022 de 9h à 16h30	Page 10
<b>8</b>	<b>Être bénévole, entre motivation et exigences!</b> Sensibilisation au bénévolat Jeudi 27 octobre 2022 de 13h30 à 17h	Page 11
<b>9</b>	<b>Comment poser des limites en tant que bénévole?</b> Jeudi 3 novembre 2022 de 9h à 17h	Page 12
	<b>Conditions de participation</b>	Page 14
	<b>Bulletin d'inscription</b>	Page 15

# 1 Les fondamentaux de l'écoute dans la relation d'aide

---

<b>Date et lieu</b>	<b>Jeudi 7 avril 2022 de 9h à 12h et de 13h à 16h30</b> Union commerciale, Coq-d'Inde 24, 1 <sup>er</sup> étage, Neuchâtel
<b>Intervenant</b>	Luc Wilhelm, La Main Tendue, Lausanne
<b>Public cible</b>	<b>Bénévoles en activité</b>
<b>Prix</b>	CHF 40.- bénévoles d'associations membres CHF 80.- bénévoles d'associations non membres
<b>Participant-e-s</b>	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 25 mars 2022

## 2 La Communication Non Violente

---

<b>Date et lieu</b>	<b>Jeudi 28 avril 2022 de 9h à 12h et de 13h30 à 17h</b> Union commerciale, Coq-d'Inde 24, 1 <sup>er</sup> étage, Neuchâtel
<b>Intervenante</b>	Aurélie Jaecklé, formatrice certifiée par le Centre pour la Communication Non Violente
<b>Public cible</b>	<b>Bénévoles en activité</b>
<b>Prix</b>	CHF 40.- bénévoles d'associations membres CHF 80.- bénévoles d'associations non membres
<b>Participant·e·s</b>	8 à 15 personnes

---

Dans votre engagement bénévole, vous vivez peut-être des situations tendues ou conflictuelles que vous aspirez à gérer différemment? Vous vous sentez parfois frustré·e, fâché·e ou à cours d'idée pour faire autrement?

Cet atelier vous propose des clés pour commencer à transformer pas à pas vos habitudes de communication grâce au processus de la Communication Non Violente selon Marshall Rosenberg.

Par des exercices et l'exploration de vos situations vivantes, vous découvrirez:

- Ce qui facilite ou entrave la communication
- Comment clarifier ce qui se passe en soi et pouvoir le dire
- Comment identifier ses besoins et les exprimer
- Comment poser des limites tout en restant en lien avec l'autre
- Comment traduire les jugements et les reproches

La Communication Non Violente est le langage de la bienveillance. Il nous offre la chance de vivre plus de joie et des relations au service de la vie. Cet atelier permet de se familiariser avec ce processus simple et puissant, afin de pouvoir l'appliquer dans toutes les situations de la vie, quand cela devient nécessaire.

Soyez bienvenu·e·s même si vous avez déjà suivi cette formation: cela vous permettra de revoir le processus de la CNV et de la pratiquer avec de nouvelles activités!

---

**Délai d'inscription** **Vendredi 15 avril 2022**

### 3 Accompagner une personne âgée

---

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

---

<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Connaître les vulnérabilités des processus du vieillissement</li><li>• Développer des outils de communication</li><li>• Acquérir des astuces pour l'accompagnement du quotidien</li></ul>
------------------	---

<b>Programme</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vieillesse: généralités, pathologies fréquentes et besoins spécifiques</li><li>• Entrer en relation et communiquer (bases)</li><li>• Astuces et idées pratiques d'accompagnement</li><li>• Associations ressources</li><li>• Partage d'expériences et questions</li></ul>
------------------	---

---

**Délai d'inscription** Vendredi 29 avril 2022

## 4 Identifier et connaître vos émotions

---

<b>Date et lieu</b>	<b>Jeudi 19 mai 2022 de 9h à 12h et de 13h30 à 17h</b> Union commerciale, Coq-d'Inde 24, 1 <sup>er</sup> étage, Neuchâtel
<b>Intervenante</b>	Dominique Wohlhauser, psychologue FSP, psychothérapeute ASP et formatrice avec brevet fédéral
<b>Public cible</b>	<b>Bénévoles en activité</b>
<b>Prix</b>	CHF 40.- associations membres CHF 80.- associations non membres
<b>Participant-e-s</b>	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.

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 6 mai 2022**

## 5 Comment accompagner le changement dans votre association ?

---

<b>Date et lieu</b>	<b>Jeudi 23 juin 2022 de 9h à 12h00 et de 13h00 à 16h30</b> Union commerciale, Coq-d'Inde 24, 1 <sup>er</sup> étage, Neuchâtel
<b>Intervenante</b>	Sonya Pfister Martin, co-fondatrice et présidente de Booster Bridge
<b>Public cible</b>	<b>Toute personne engagée au sein d'une association</b>
<b>Prix</b>	CHF 40.- bénévoles d'associations membres CHF 80.- bénévoles d'associations non membres CHF 60.- professionnel-le-s d'associations membres CHF 100.- professionnel-le-s d'associations non membres
<b>Participant-e-s</b>	8 à 10 personnes

---

Lorsque le contexte interne ou externe d'une association est perturbé, il est essentiel de prendre rapidement la mesure des changements et de leurs conséquences, afin de s'approprier le processus et le vivre, non comme une agression, mais comme un élément indispensable à la construction identitaire de l'organisation.

Nos institutions sans but lucratif sont sans cesse confrontées au changement. La grande instabilité qui caractérise notre monde existe aussi dans le fonctionnement des structures associatives, qu'elles soient petites ou grandes.

L'objectif principal de cette journée de séminaire est de comprendre et de mieux appréhender diverses notions telles que:

- Qu'est-ce que le changement au sein d'une association ?
  - Que signifie la résistance au changement ?
  - Quelles sont les différentes postures adoptées habituellement face au changement et comment les optimiser ?
  - Comment accueillir et s'approprier le changement ?
- 

**Délai d'inscription** Vendredi 10 juin 2022



## 6 Alzheimer - troubles cognitifs et accompagnement

---

<b>Date et lieu</b>	<b>Jeudi 1er septembre 2022 de 9h à 12h et 13h30 à 17h</b> Union commerciale, Coq-d'Inde 24, 1 <sup>er</sup> étage, Neuchâtel
<b>Intervenante</b>	Yasmina Konow, formatrice santé social, infirmière, animatrice en gérontologie spécialisée dans les troubles cognitifs
<b>Public cible</b>	<b>Bénévoles</b>
<b>Prix</b>	CHF 40.- associations membres CHF 80.- associations non membres
<b>Participant-e-s</b>	8 à 15 personnes

---

Accompagner une personne souffrant de troubles cognitifs nous confronte souvent à nos propres limites. Cette journée vise à améliorer la qualité relationnelle et le sentiment d'adéquation de la/du bénévole, au moyen d'éléments de compréhension et d'outils.

La formation est axée sur des astuces pratiques de l'accompagnement :

- Donner des repères lors de troubles de la mémoire
- Entrer en relation malgré les troubles de la compréhension
- Aider lors de difficultés à réaliser des gestes de la vie quotidienne (s'habiller pour sortir, se déplacer, ...).

Entre mises en situation et partage d'expériences, l'intervenante laissera une large place aux questions des participant-e-s.

---

**Délai d'inscription** **Vendredi 19 août 2022**

## 7 Faire de son rapport d'activité un outil de communication

---

<b>Date et lieu</b>	<b>Jeudi 15 septembre 2022 de 9h à 12h et 13h à 16h30</b> Union commerciale, Coq-d'Inde 24, 1 <sup>er</sup> étage, Neuchâtel
<b>Intervenante</b>	Sonya Martin Pfister, co-fondatrice et présidente de Booster Bridge
<b>Public cible</b>	<b>Toute personne bénévole ou salariée dans une association souhaitant optimiser la réalisation du rapport d'activité</b>
<b>Prix</b>	CHF 40.- bénévoles d'associations membres CHF 80.- bénévoles d'associations non membres CHF 60.- professionnel·le·s d'associations membres CHF 100.- professionnel·le·s d'associations non membres
<b>Participant·e·s</b>	8 à 10 personnes

---

Afin que le rapport d'activité de votre association ne soit plus une corvée, réfléchissons ensemble à votre prochaine publication!

Outil démocratique remplissant une obligation légale envers les membres, le rapport annuel peut être un outil de communication par excellence à destination des bailleurs de fonds et des autres parties prenantes. Il peut être conçu de sorte à laisser une empreinte durable et positive de votre association.

Ensemble travaillons à la recherche d'une plus grande efficacité de la gestion de votre association en commençant par la publication de votre rapport d'activité.

Durant cette formation, vous apprendrez :

- À quoi et à qui s'adresse un rapport annuel
- Comment concevoir le plan de manière efficace
- Comment en faire un outil de communication à votre service
- Les clés d'une diffusion réussie
- À intégrer le rapport dans les stratégies de communication et de recherche de fonds

Le guide pratique de management en 88 conseils « **Comment gérer avec succès votre organisation sociale, culturelle ou sportive !** » sera offert à chaque personne inscrite.

---

**Délai d'inscription** Vendredi 2 septembre 2022

## 8 Être bénévole, entre motivation et exigences! Sensibilisation au bénévolat

---

<b>Date et lieu</b>	<b>Jeudi 27 octobre 2022 de 13h30 à 17h</b> Union commerciale, Coq-d'Inde 24, 1 <sup>er</sup> étage, Neuchâtel
<b>Intervenante</b>	Annick Gonseth, animatrice-formatrice à bénévolat neuchâtel
<b>Public cible</b>	<b>Bénévoles en début d'activité ou sur le point de s'engager</b>
<b>Prix</b>	Gratuit
<b>Participant-e-s</b>	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 : motivations, 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.

---

**Délai d'inscription** Vendredi 14 octobre 2022

## 9 Comment poser des limites en tant que bénévole ?

---

<b>Date et lieu</b>	<b>Jeudi 3 novembre 2022 de 9h à 12h et de 13h30 à 17h</b> Union commerciale, Coq-d'Inde 24, 1 <sup>er</sup> étage, Neuchâtel
<b>Intervenant</b>	Dominique Wohlhauser, psychologue FSP, psychothérapeute ASP et formatrice avec brevet fédéral
<b>Public cible</b>	<b>Bénévoles en activité</b>
<b>Prix</b>	CHF 40.- bénévoles d'associations membres CHF 80.- bénévoles d'associations non membres
<b>Participant·e·s</b>	8 à 15 personnes

---

Même si le bénévolat est souvent décrit comme un « engagement », celui-ci ne va pas sans un bon usage des limites. Dans cet élan généreux et solidaire du bénévolat, comment la « juste » distance posée entre soi et l'autre permet un engagement pouvant se déployer à sa pleine mesure tout en respectant ses limites personnelles, en les reconnaissant et en les inscrivant dans un contexte institutionnel. Des limites découle la « juste » distance : se sentir en sécurité comme bénévole, car pleinement dans son champ d'engagement.

Elle permet alors de vivre l'accompagnement en écoutant, en éprouvant, en ressentant le champ relationnel tout en prenant conscience des limites de la relation au niveau institutionnel, statutaire et personnel.

Cette formation, au travers de quelques éléments théoriques, vise à sensibiliser les bénévoles au champ relationnel, nous aborderons la distance affective, le tissage relationnel de soi à l'autre et les limites

---

**Délai d'inscription** **Vendredi 21 octobre 2022**

**Vous avez un besoin  
spécifique ?**

**Un thème vous intéresse  
particulièrement ?**

**Envie d'une autre  
formation ?**

**N'hésitez pas à nous le faire savoir !**

**[benevolat-neuchatel.formations@ne.ch](mailto:benevolat-neuchatel.formations@ne.ch)**

**032 886 89 00**

**(du lundi au jeudi de 8h30 à 11h30)**

# Conditions de participation aux formations

## Inscription

- Les formations s'adressent à toute personne engagée dans une association en tant que bénévole ou salariée
- Les inscriptions se font de préférence par courriel, ou à l'aide du bulletin d'inscription, en nous communiquant toutes les informations demandées
- Les inscriptions aux formations sont prises en considération par ordre d'arrivée, avec une priorité pour les associations membres de bénévolat neuchâtel
- Chaque inscription est confirmée par courriel au participant ou à la participante

## Paiement 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 à toute personne, bénévole ou salariée, faisant partie d'une association membre 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 10 jours avant la formation peut faire l'objet d'un remboursement sur présentation d'un justificatif.
- En cas d'absence non justifiée, les frais de participation restent dûs.

# Inscription

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	.....	

**Veillez 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.formations@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](http://www.benevolat-ne.ch)
- [benevolat-neuchatel@ne.ch](mailto:benevolat-neuchatel@ne.ch)