


catalogue des formations 2023





En tant qu'association faîtière du bénévolat, 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.

Nous avons le plaisir de vous proposer un panel de formations à des prix accessibles et dispensées par des formateur-rices professionnel-es spécialisé-es.

Ces formations 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-trices du monde associatif de tous horizons permettant des partages d'expériences et de connaissances.

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

Vous pouvez vous inscrire **de préférence en ligne** sur notre site benevolat-ne.ch/formations ou à l'aide du formulaire d'inscription page 19.

Veuillez prendre note des conditions de participation à la **page 18**.

Nous espérons que cette offre saura combler vos besoins et restons à disposition pour tout renseignement complémentaire.

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.formations@ne.ch

1 Cours sauveteur Mercredi 15 de 9h à 16h et jeudi 16 février 2023 de 8h à 12h	Page 5
2 Aide à la mobilité - Cours d'ergonomie Mardi 21 février 2023 de 14h à 16h ou Mercredi 8 mars 2023 de 9h à 11h	Page 6
3 Premiers secours BLS-AED Jeudi 9 mars 2022 de 13h30 à 17h ou Mercredi 22 mars 2023 de 8h à 11h30	Page 7
4 Bénévoles au volant, conduire en confiance Jeudi 23 mars 2023 de 16h à 18h ou Jeudi 27 avril 2023 de 14h à 16h	Page 8
5 Communiquer autrement avec la Communication Nonviolente Mercredi 5 avril 2023 de 9h à 17h	Page 9
6 Stratégie et techniques de recherche de fonds Jeudi 25 mai 2023 de 9h à 16h30	Page 10
7 Relation presse, focus sur le dossier de presse Mercredi 7 juin 2023 de 17h à 20h30	Page 11
8 Collaborer avec des bénévoles De la théorie à la pratique Jeudi 7 septembre 2023 de 9h à 16h30	Page 12
9 Accompagner une personne âgée Mercredi 13 septembre 2023 de 9h à 17h	Page 13
10 Introduction au bénévolat Jeudi 26 octobre 2023 de 14h à 17h	Page 14
11 Le bénévolat, source de gratification et d'estime de soi Jeudi 2 novembre 2023 de 9h à 17h	Page 15
12 Bénévolat et migration Compétences transculturelles Jeudi 30 novembre 2023 de 9h à 16h30	Page 16
Conditions de participation	Page 18
Formulaire d'inscription	Page 19

Pourquoi se former quand on est bénévole ?

- Développer ou actualiser ses compétences
- Entretenir et dynamiser sa motivation
- Améliorer la confiance en soi
- Partager des savoir-faire et des passions
- Valoriser, sécuriser et réfléchir à son engagement

Cours sauveteur

Dates et lieu	Mercredi 15 février 2023 de 9h à 12h et de 13h à 16h et et jeudi 16 février 2023 de 8h à 12h 2 modules indissociables Salle des Samaritains, rue du 1er Mars 14, Neuchâtel
Intervenant	Samaritains Neuchâtelois
Public cible	Bénévoles auprès de personnes âgées et/ou à mobilité réduite. Une priorité sera accordée aux bénévoles des groupes de transports bénévoles.
Prix	CHF 40.- membres CHF 80.- non membres Gratuit pour les bénévoles des groupes de transports bénévoles membres
Participant-es	6 à 20 personnes

Objectifs

- Prodiguer les premiers secours lors d'accidents de la route
- Prendre les bonnes décisions en cas d'urgence médicale jusqu'à l'arrivée des professionnel·les
- Se sentir en confiance dans son activité bénévole auprès de personnes âgées, malades et/ou à mobilité réduite

Contenu

Cette formation permet d'entraîner, de façon variée et ludique, le comportement sûr à adopter suite à un accident de la route ou à une urgence médicale, dans le cadre de différents scénarios réalistes. Le cours traite, entre autres, des thèmes suivants :

- Accident de la route
- Identification des dangers suite à un accident de la route
- Alarme
- Évaluation de l'état du/de la patient·e et autres mesures
- Réanimation

Méthode

Théorie avec supports variés, travail de groupe et pratique sur mannequins et entre participant-es. Mise en situation fictive selon des cas concrets.

Une fois la formation terminée, vous recevez l'attestation du cours de sauveteur (valide 6 ans).

Délai d'inscription Jeudi 2 février 2023

Aide à la mobilité

Cours d'ergonomie

Dates et lieu	Mardi 21 février 2023 de 14h à 16h ou Mercredi 8 mars 2023 de 9h à 11h Salle des Samaritains, rue du 1er Mars 14, Neuchâtel
Intervenant	Samaritains Neuchâtelois
Public cible	Bénévoles auprès de personnes âgées et/ou à mobilité réduite. Une priorité sera accordée aux bénévoles des groupes de transports bénévoles.
Prix	CHF 40.- membres CHF 80.- non membres Gratuit pour les bénévoles des groupes de transports bénévoles membres
Participant-es	6 à 16 personnes

Objectifs

- Améliorer la santé, la sécurité et le bien-être lors des déplacements
- Apprendre les bons gestes pour un accompagnement adapté aux besoins des bénéficiaires
- Se sentir en confiance dans son activité bénévole auprès de personnes âgées, malades et/ou à mobilité réduite

Contenu

Cette formation permet d'entraîner les postures et les bons gestes liés à l'accompagnement et au transport de personnes, tout en préservant votre santé et votre confort.

Il sera abordé notamment la manière d'entrer et de sortir du véhicule, les escaliers, les trottoirs et les gestes quotidiens en lien avec l'accompagnement de personnes (aides à la marche, pour se lever et s'asseoir.)

Méthode

Théorie avec supports variés, travail de groupe et pratique entre participant-es.

Délais d'inscription Jeudi 9 février 2023 / Jeudi 23 février 2023

Premiers secours BLS-AED

Massage cardiaque

Dates et lieu	Jeudi 9 mars 2023 de 13h30 à 17h ou Mercredi 22 mars 2023 de 8h à 11h30 Salle des Samaritains, rue du 1er Mars 14, Neuchâtel
Intervenant	Samaritains Neuchâtelois
Public cible	Bénévoles auprès de personnes âgées et/ou à mobilité réduite. Une priorité sera accordée aux bénévoles des groupes de transports bénévoles.
Prix	CHF 40.- membres CHF 80.- non membres Gratuit pour les bénévoles des groupes de transports bénévoles membres
Participant-es	6 à 16 personnes

Objectifs

- Prodiguer les premiers secours en cas d'arrêt cardiaque jusqu'à l'arrivée des professionnel·les
- Se sentir en confiance dans son activité bénévole auprès de personnes âgées, malades et/ou à mobilité réduite

Contenu

Cette formation permet d'entraîner, de façon variée et ludique, les mesures BLS-AED en cas d'arrêt cardiaque (BLS= Basic Life Support) ainsi que la manière d'utiliser un défibrillateur (AED=Automated external defibrillation), dans le cadre de différents scénarios réalistes. Le cours traite, entre autres, des thèmes suivants :

- Identifier et évaluer les situations d'urgence, infarctus du myocarde et accident vasculaire cérébral inclus
- Résoudre les problèmes dans les situations d'urgence
- Mettre les personnes inconscientes en position latérale de sécurité
- Entraîner les compétences de base (première évaluation, massage cardiaque, ventilation, défibrillation à l'aide de l'AED)

Méthode

Théorie avec supports variés, pratique sur mannequin pour la partie massage cardiaque et entre participant-es pour la mise en posture latérale.

Une fois la formation terminée, vous recevez l'attestation du cours BLS-AED-SRC (valide 2 ans). Une répétition est conseillée au-delà de ce délai.

Délais d'inscription Jeudi 23 février 2023 / Jeudi 9 mars 2023

Bénévoles au volant

Conduire en confiance

Dates et lieu	Jeudi 23 mars 2023 de 16h à 18h (théorie) ou Jeudi 27 avril 2023 de 14h à 16h (théorie) Hôtel des Associations, rue Louis-Favre 1, Neuchâtel
Intervenant	François Orlando, moniteur auto-école Orlando, Neuchâtel
Public cible	Chauffeur-euses bénévoles. Une priorité sera donnée aux chauffeur-euses bénévoles membres.
Prix	CHF 40.- membres CHF 80.- non membres Gratuit pour les bénévoles des groupes de transports bénévoles membres
Participant-es	8 à 12 personnes

Objectifs

- Conserver la confiance sur la route avec les nouvelles réglementations
- Augmenter la sécurité et le confort au volant
- Se sentir à l'aise dans son activité bénévole

Contenu

Cette formation offre une occasion de revoir les bases de la théorie de la circulation routière et d'être à jour avec les nouvelles lois et règles. Elle permet également de se sensibiliser aux autres par une conduite préventive et de trouver les bons ajustements, afin d'être bien installé-e au volant de son véhicule.

Méthode

La formation comprend deux modules :

- Un module théorique de 2 heures en groupe (à choix le 23 mars ou le 27 avril)
- Un module pratique de 50 minutes à bord de la voiture personnelle accompagné-e du moniteur (le rendez-vous sera fixé directement avec le moniteur lors du cours théorique)

Délais d'inscription Jeudi 9 mars 2023 / Jeudi 13 avril 2023

Communiquer autrement avec la Communication Nonviolente

Date et lieu	Mercredi 5 avril 2023 de 9h à 12h et de 13h30 à 17h Union commerciale, Coq-d'Inde 24, 1er étage, Neuchâtel
Intervenante	Aurélie Jaecklé, formatrice certifiée par le Centre de la Communication Nonviolente
Public cible	Bénévoles en activité
Prix	CHF 40.- membres CHF 80.- non membres
Participant-es	8 à 15 personnes

Objectifs

- Découvrir et pratiquer la Communication Nonviolente selon le processus de Marshall Rosenberg
- Acquérir des compétences pour s'exprimer sans agresser et écouter sans s'effacer ni s'offenser
- Repérer et maîtriser les obstacles à la communication
- Prendre conscience que les situations de désaccord ou de conflit peuvent être transformées en dialogue constructif
- Approfondir sa capacité d'écoute de soi

Contenu

La Communication Nonviolente est un processus de communication pragmatique et efficace, qui permet d'être clair, cohérent et congruent dans la communication, tout en étant ouvert et dans la compréhension de l'autre. Elle favorise la coopération et la résolution des conflits.

Déroulé pédagogique :

- Introduction à la notion de besoin, centrale en CNV
- Présentation du processus CNV
- Repérer et maîtriser les obstacles à la communication
- Comment s'écouter et revenir à soi dans les situations tendues
- S'exprimer de manière authentique avec la CNV

Méthode

La pédagogie utilisée alterne entre théorie et pratique avec l'accent mis sur la pratique. L'attention sera portée sur les situations amenées par les participant-es.

Délai d'inscription Jeudi 23 mars 2023

Stratégie et techniques de recherche de fonds

Date et lieu	Jeudi 25 mai 2023 de 9h à 12h et de 13h à 16h30 Union commerciale, Coq-d'Inde 24, 1er étage, Neuchâtel
Intervenante	Sonya Martin Pfister, 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.- membres CHF 80.- non membres
Participant-es	8 à 15 personnes

Objectifs

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

Contenu

Cette formation permet d'optimiser 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 donateur-rices institutionnel·les ou/et privé·es.

Méthode

Apports de connaissances théoriques illustrés par un grand nombre d'exemples concrets, exercices individuels et échanges avec les participant-es.

Délai d'inscription Jeudi 11 mai 2023

Relation presse, focus sur le dossier de presse

Date et lieu	Mercredi 7 juin 2023 de 17h à 20h30 Union commerciale, Coq-d'Inde 24, 1er étage, Neuchâtel
Intervenante	Maléka Mamodaly, responsable communication à bénévolat neuchâtel
Public cible	Personnes en charge de la relation presse au sein d'une association
Prix	CHF 40.- membres CHF 80.- non membres
Participant-es	8 à 12 personnes

Objectifs

- Mettre en place une stratégie de relation média adaptée aux ressources internes, aux besoins et au paysage médiatique neuchâtelois
- Concevoir et rédiger un dossier de presse
- Préparer les collaborateur·rices au media training

Contenu

Cette formation a pour but d'optimiser et de faciliter les relations avec la presse. Elle vous propose d'acquérir les bonnes pratiques de la création d'un dossier de presse.

Méthode

Apports de connaissances théoriques et études de cas. Mise en pratique et échanges avec les participant-es.

Délai d'inscription Vendredi 26 mai 2023

Collaborer avec des bénévoles de la théorie à la pratique

Date et lieu	Jeudi 7 septembre 2023 de 9h à 12h et de 13h à 16h30 Union commerciale, Coq-d'Inde 24, 1er étage, Neuchâtel
Intervenantes	Ellia Meylan, assistante bénévolat et Emilie Piguet, directrice des ressources humaines, Caritas Vaud
Public cible	Responsables ou coordinateur·rices de groupes bénévoles
Prix	CHF 40.- membres CHF 80.- non membres
Participant-es	8 à 15 personnes

Objectifs

- Identifier les enjeux et les mécanismes d'un engagement bénévole
- Obtenir un éclairage théorique sur la conduite de bénévoles
- Explorer les outils et les pratiques facilitant l'accompagnement et la fidélisation des bénévoles

Contenu

Cette journée aborde les questions relatives à l'encadrement des bénévoles et traite des relations entre la personne, l'organisation et le/la responsable au travers d'aspects théoriques (don, motivation, dynamique de l'autonomie) et d'aspects pratiques utiles à mettre en place (charte, accord de bénévolat, etc.).

Méthode

Théorie et pratique.

Délai d'inscription Jeudi 24 août 2023

Accompagner une personne âgée

Date et lieu Mercredi 13 septembre 2023 de 9h à 12h et de 13h30 à 17h
Union commerciale, Coq-d'Inde 24, 1er 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.- membres
CHF 80.- non membres

Participant-es 8 à 15 personnes

Objectifs

- Connaître les processus du vieillissement
- Développer des outils de communication
- Acquérir des astuces pour l'accompagnement du quotidien

Contenu

Cette formation permet de mieux comprendre qui sont les personnes âgées d'aujourd'hui, quels sont leurs besoins spécifiques et comment les accompagner.

Les sujets suivants seront abordés :

- Pathologies fréquentes et besoins spécifiques des personnes âgées : les connaître, les prévenir et les repérer
- Comment entrer en relation et communiquer avec elles
- L'isolement et la solitude de la personne âgée, la place que vous occupez dans leur vie
- Quelles sont leurs ressources et comment les valoriser
- Astuces et idées pratiques d'accompagnement
- Collaborer avec la famille : votre rôle et vos limites
- Associations ressources dans le canton de Neuchâtel
- Partage des expériences et questions

Méthode

Apport théorique et situations de votre quotidien.

Délai d'inscription Vendredi 1 septembre 2023

Introduction au bénévolat

Date et lieu	Jeudi 26 octobre 2023 de 14h à 17h Union commerciale, Coq-d'Inde 24, 1er 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-es	8 à 12 personnes

Objectifs

- Connaître le cadre général du bénévolat
- Identifier les enjeux d'un engagement bénévole
- Mieux comprendre sa place et son rôle au sein de l'organisation

Contenu

bénévolat neuchâtel propose une demi-journée destinée aux personnes qui viennent de commencer ou qui vont commencer une activité bénévole.

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.

Méthode

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

Délai d'inscription Jeudi 12 octobre 2023

Le bénévolat : source de gratification et d'estime de soi

Date et lieu Jeudi 2 novembre 2023 de 9h à 12h et de 13h30 à 17h
Union commerciale, Coq-d'Inde 24, 1er étage,
Neuchâtel

Intervenante Dominique Wohlhauser, psychologue FSP -
psychothérapeute ASP, formatrice d'adultes avec
brevet fédéral

Public cible Bénévoles et professionnel·les actif·ves au sein d'une
association

Prix CHF 40.- membres
CHF 80.- non membres

Participant-es 8 à 15 personnes

Objectif

- Prendre conscience des bienfaits du bénévolat et comprendre qu'il puisse être une vraie source de gratifications et de renforcement de l'estime de soi

Contenu

Comme le démontrent les études, les personnes qui s'engagent dans le bénévolat sont en général plus heureuses que les autres. Cela procure du bien-être et a tendance à améliorer l'estime de soi : on se sent plus en règle avec soi-même, on satisfait certaines de nos valeurs qui sont importantes pour notre vision du monde. Le bénévolat répond également aux besoins de stimulations sociales et de reconnaissance.

Méthode

Partir d'éléments théoriques et les relier à des situations très concrètes amenées par les participant-es.

Délais d'inscription Vendredi 20 octobre 2023

Bénévolat et migration : Compétences transculturelles

Date et lieu	Jeudi 30 novembre 2023 de 9h à 12h et de 13h à 16h30 Union commerciale, Coq-d'Inde 24, 1er étage, Neuchâtel
Intervenante	Sara Ruiz, co-responsable de formations Suisse romande et formatrice, OSAR
Public cible	Personnes oeuvrant dans un contexte de diversité dans le cadre de leur bénévolat ou de leur travail au sein d'une association
Prix	CHF 40.- membres CHF 80.- non membres
Participant-es	8 à 15 personnes

Objectifs

- Identifier et donner sens aux facteurs individuels et culturels en interaction chez soi comme chez l'autre dans la relation interpersonnelle
- Analyser et adapter la posture personnelle selon la diversité des interactions
- Reconnaître les ressources et points d'amélioration en situations interculturelles
- Mobiliser des connaissances spécifiques et développer des pistes pratiques pour mieux communiquer et collaborer avec des publics d'origine migrante

Contenu

Dans notre pratique professionnelle ou dans le cadre de notre bénévolat, nous sommes amené-es à interagir avec des personnes d'origines diverses, aux parcours hétérogènes. Cette formation permet d'aborder les concepts de culture, de compétences transculturelles, ainsi que certaines dimensions sensibles de la communication interculturelle. Sur la base d'une grille de lecture proposée par la formatrice, les participant-es examinent des situations concrètes en vue de mieux gérer les défis de la communication et de la collaboration interculturelles.

Méthode

Tâches collaboratives, analyse de cas et élaboration de pistes de travail.

Délai d'inscription Lundi 13 novembre 2023



Envie d'une autre formation ?

- Vous avez un besoin spécifique ?
- Un thème vous intéresse particulièrement ?
- N'hésitez pas à nous le faire savoir !

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 en ligne**, sur notre site benevolat-ne.ch/formations ou à l'aide du bulletin d'inscription (p.19).
- 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 dès la confirmation définitive.
- Les inscriptions sont fermes. Le non-paiement de la formation n'est pas considéré comme une 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 14 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.

Formulaire d'inscription Formations 2023

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

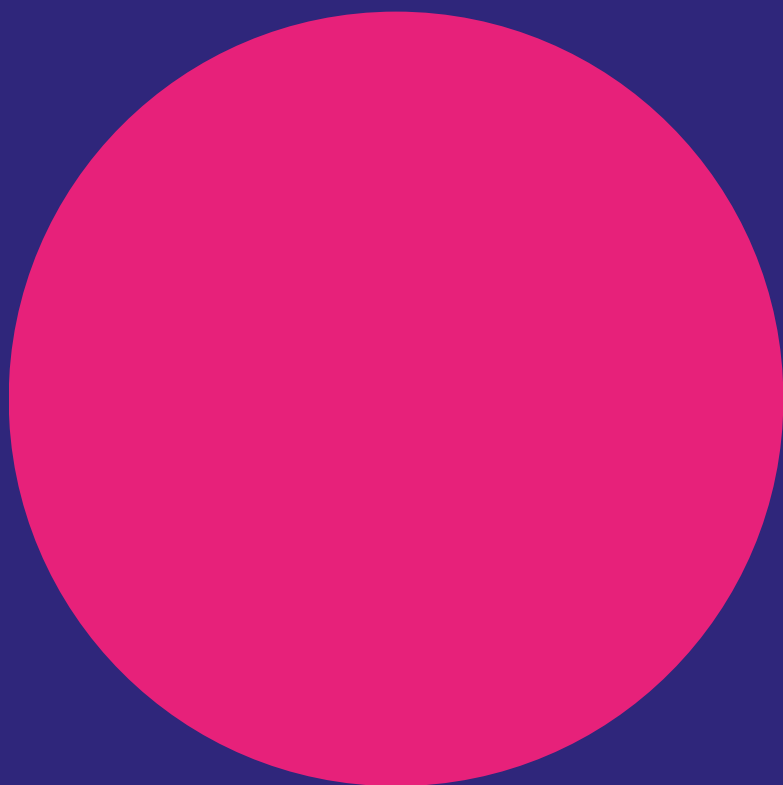
Activité / fonction
dans l'association

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

Envoyer les informations à benevolat-neuchatel.formations@ne.ch

ou par courrier à :
bénévolat neuchâtel • Hôtel des associations • Rue Louis-Favre 1 •
2000 Neuchâtel

benevolat
neuchatel



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

formations 2023