

Acquérir des fondements

Bases de la résolution non-violente des conflits

12-13 septembre 2009

Il est possible de percevoir le conflit comme une opportunité de changement, de compréhension mutuelle et d'amélioration de la relation.

Durant les deux jours nous observerons les principales émotions qui nous habitent, les attitudes qui entrent en jeu dans un conflit. Nous explorerons les chemins pour distinguer les personnes impliquées de l'objet du différent, exprimer et écouter les besoins et les demandes pour gagner en sérénité et en efficacité dans la résolution de nos conflits.

Animation: Marie-Jo Nanchen-Rémy et Phillippe Beck

S'affirmer sans blesser

3 octobre 2009

Prendre conscience de ses ressources, trouver et investir sa place, être capable de rester soi-même en toutes circonstances, savoir dire «non» - le tout sans blesser l'autre: autant d'éléments indispensables à une approche confiante des conflits.

D'abord intérieure (estime de soi), cette démarche débouche généralement sur la parole (expression authentique de soi). Notre journée balisera ce parcours, autant sur le versant des

attitudes profondes (savoir être) que sur celui des actes concrets (savoir-faire).

Animation: François Beffa et Fernand Veuthey

Ecoute empathique et reformulation

7 novembre 2009

L'écoute empathique requiert une attention de tout son être sur notre qualité d'accueil à l'autre. Au cours de cette journée nous nous exercerons à repérer et à accueillir nos jugements et nos préjugés, à accorder à l'autre le temps et l'espace dont il/elle a besoin pour s'exprimer pleinement et se sentir compris-e. Nous explorerons également la pratique de la reformulation en termes de sentiments et de besoins, le développement des attitudes verbales et non verbales qui créent une climat d'accueil inconditionnel de l'autre.

Animation: Marie-Jo Nanchen-Rémy et Laurent Schillinger

Construire sur les fondements

Quand le temps nous fait violence

28 novembre 2009

Le manque de temps est devenu le «pire ennemi» de bien des gens. Débordés d'informations, encombrés de tâches, anxieux de conserver des loisirs, assaillis d'e-mails, de coups de fil et de prospectus... nous ne savons plus que choisir, comment prioriser nos choix, comment renoncer à tout le reste! Nos frustrations débouchent sur une sensation de violence qu'«on» nous inflige. «On»? ou nous-même?

Une journée pour favoriser un regard critique sur notre fonctionnement et réfléchir ensemble à prendre soin de notre temps, donc de nous-mêmes, dans l'esprit de la non-violence.

Animation: Rolf Keller et Gian Paolo Berta

Conduite de réunions

9 janvier 2010

Que ce soit dans le milieu professionnel ou associatif, certaines séances de travail peuvent s'avérer fatigantes, tendues, brouillonnes... Comment dès lors mener une réunion en harmonisant efficacité et convivialité? Comment animer des discussions dont les enjeux sont importants en portant l'attention nécessaire au processus comme aux participant-e-s? Cette journée nous

Formation à la résolution non-violente des conflits

Prénom, nom et année de naissance:

Adresse exacte:

Tel journée: soirée:

courriel:

N° CCP ou compte en banque pour remboursement éventuel:

Je suis déjà membre de: CENAC, PBI, Greenpeace (joindre une copie du versement de votre cotisation).

Comment avez-vous pris connaissance de cette formation?

A quel(s) titre(s) êtes-vous intéressé-e par cette formation ?

Familial Professionnel Associatif

Date: Signature:

La "Formation à la résolution non-violente des conflits" proposée par le Centre pour l'action non-violente (CENAC) se veut ouverte à toute personne intéressée à se familiariser avec la non-violence et à y progresser, particulièrement dans le domaine de la résolution des conflits: s'interroger, expérimenter ensemble, aborder la non-violence par des expériences vécues en s'intéressant aussi au contexte dans lequel s'inscrit chaque situation individuelle. Notre visée est que chacun-e se réapproprie et réinvestisse son pouvoir, aussi bien au niveau individuel que collectif. Nous comptons favoriser ainsi un engagement relationnel et social responsable, l'approche individuelle s'ouvrant de cette manière sur le collectif.

Le programme est composé de douze modules formant un tout cohérent; ils sont regroupés en trois catégories pour plus de clarté. Chaque session peut fort bien être suivie séparément.

Chaque journée ou week-end de formation repose sur un travail essentiellement actif, en groupe de 8 à 15 personnes. L'interaction se déroule à l'aide d'outils participatifs et sur la base de situations apportées par les participantes et les participants.

En partenariat avec Greenpeace et les Peace Brigades International et soutenu par le bureau de l'intégration des étrangers et de la prévention du racisme:



Rue de Genève 52
ch-1004 Lausanne
tél. 021 661 2434
fax 021 661 2436
www.non-violence.ch
info@non-violence.ch
CCP 10-22368-6

Résolution non-violente des conflits

12 modules de formation pour:
apprivoiser les conflits
mieux communiquer
agir sans violence

Programme 2009-2010

(14ème édition)

permettra de partager des outils d'animation et d'entraîner des attitudes de base qui permettent de relever ces défis plus sereinement...

Animation: François Beffa et Chantal Furrer Rey

Jeux coopératifs

30 janvier 2010

Une journée de détente et de plaisir pour explorer comment des jeux sans perdant peuvent développer la confiance en soi, le respect de l'autre, la cohésion du groupe et la solidarité. Cette alternative à la compétition met en valeur la richesse de la coopération.

Nous chercherons comment chacun peut y contribuer. Le but est de développer la joie de jouer tout en se sentant respecté, écouté, reconnu, à la fois libre et appartenant à un groupe. En découvrant des jeux, ou en adaptant des jeux traditionnels, nous réfléchirons aux ingrédients propices à l'émulation sans élimination.

Animation: Marie-Jo Nanchen-Rémy et Tania Allenbach-Stevanato

Le feed-back dans une perspective non-violente

VENDREDI 26 février 2010

Dans le contexte professionnel (mais parfois également dans le domaine personnel), nous pouvons être amenés à donner notre avis sur un travail ou sur un comportement, à fournir un feed-back ou à exprimer une critique, voire un reproche. Comment l'énoncer

de manière claire, authentique et dans le respect de l'autre, de son identité? Et que faire lorsque la personne se renferme, se culpabilise, se justifie, s'effondre...? Qu'est-ce qui entrave ou facilite la communication dans une relation d'évaluation? Cette journée permettra de travailler sur toutes ces questions.

Animation: Rolf Keller et Dominique Del Custode

Accueillir ma colère avec bienveillance

13 mars 2010

Le fil rouge de cette journée est de se réconcilier avec sa colère, une émotion souvent confondue, à tort, avec la violence. Nous apprendrons à l'identifier, explorerons ce qu'elle nous dit de nos besoins et de nos limites, puis expérimenterons des manières de l'exprimer sans violence. Accueillir sa colère, plutôt que la subir, aide à rester en paix avec soi-même et son entourage.

Animation: Rolf Keller et Laurent Schillinger

Négociation coopérative

17 avril 2010

Une saine communication et une saine gestion des émotions permettent de transformer un conflit en une série de problèmes à résoudre par la négociation. Comment collaborer avec son adversaire pour élaborer ensemble une solution gagnant-gagnant? Quelles conduites privilégier ou adopter? Comment surmonter les réticences de l'adversaire?

Animation: François Beffa et Frédérique Rebetez

Mettre en contexte

Sortir des dynamiques de manipulation

VENDREDI 30 avril 2010

Parfois, des dynamiques de manipulation viennent interférer dans nos relations professionnelles (ou privées): nous nous sentons sous l'emprise de l'autre, ou coincé-e dans un rôle de bourreau, de victime ou de sauveur. De manière diffuse, nous percevons que quelque chose ne va pas, mais dans la plupart des cas, nous ne comprenons pas quoi, ni comment on en est arrivé là.

Au fil de cette journée, nous chercherons à repérer ces mécanismes et à comprendre leur fonctionnement, et nous explorerons différentes manières de les désamorcer à partir d'attitudes assertives et non-violentes.

Animation: Rolf Keller et Catherine Sauer

Organisation d'une action citoyenne dans une dynamique non-violente

8 mai 2010

En partant de cas pratiques, nous explorerons comment construire une action citoyenne directe, en dessinant des plans d'action, en s'appuyant sur la créativité, la mobilisation, la militance, la responsabilité individuelle, le choix de l'objectif, la sensibilisation de l'opinion publique, l'utilisation de stratégies comme la désobéissance civile. Nous explorerons enfin des champs du possible pour une communauté de citoyens qui entendent

exercer leur pouvoir et prendre position face à certaines injustices par une volonté de dialogue constructif.

Animation Marie-Jo Nanchen-Rémy et Xavier Renou

Couple et non-violence

12 juin 2010

La non-violence est plus que l'absence de violence physique ou manifeste. Par l'attrait mutuel, par l'intimité partagée, par les attentes réciproques, mais aussi par des souhaits divergents, la relation de couple est souvent marquée par une forte intensité émotionnelle. Comment préserver le lien et l'affection malgré les divergences? Comment ne pas laisser des formes insidieuses de violence - manque de respect, refus de marques d'affection ou d'encouragement, retrait dans son propre monde, etc. - miner la relation? Comment faire pour que le couple soit un lieu de partage et d'épanouissement à la fois individuel et commun?

Animation: Rolf Keller et Anne Wanner

Pour répondre aux besoins des personnes se formant dans le cadre professionnel, le programme 2009-10 comprend deux journées de formation qui se dérouleront sur des vendredis. Bien que ces deux journées soient axées plus particulièrement sur le monde du travail, elles restent ouvertes à toute personne intéressée.

Cette année, nous souhaitons ouvrir davantage nos formations à des personnes d'origine étrangère et organiser en novembre une conférence sur le thème « non-violence et interculturalité ». Pour plus de renseignements sur nos activités, consultez notre site Internet.

Les SAMEDIS

ont lieu de 9h00 à 17h00 à Lausanne à la Fédération Suisse des Aveugles et Malvoyants, Rue de Genève 88b, 1004 Lausanne

Le tarif est de CHF 190.00 par journée — prix professionnel, formation subventionnée par l'employeur

Ou de CHF 140.00 — prix individuel, formation payée par le participant ou par une petite association

Ou de CHF 110.00 — pour les membres du CENAC, PBI, Greenpeace.

Le WEEK-END en résidentiel

aura lieu à Longirod (VD), du samedi 10h au dimanche 17h.

Le tarif est de CHF 380.00 — prix professionnel, formation subventionnée par l'employeur

Ou de CHF 280.00 — prix individuel, formation payée par le participant ou par une petite association

Ou de CHF 220.00 — pour les membres du CENAC, PBI, Greenpeace.

Ajouter env. CHF 90.00 pour frais de pension, payables sur place.

Réduction de CHF 70.00 pour une inscription à 6 journées de formation payées en un seul versement. Non remboursable.

Inscriptions et paiement: sur renvoi du bulletin d'inscription ci-joint ou directement à partir du site Internet www.non-violence.ch.

Le paiement est dû dès confirmation de l'inscription. **Les paiements qui n'ont pas été reçus un mois avant la formation sont majorés de CHF 15.00 pour frais de rappel ou inscription tardive.**

Pour toute annulation faite plus d'un mois avant le début d'un module, nous gardons CHF 20.00 pour frais de dossier. Au-delà, la finance d'inscription est due intégralement.

Un plan de voyage et un petit dossier de préparation sont envoyés au plus tard 8 jours avant la formation.

CCP 17-456619-2, Cenac / Formation, Lausanne.

Bulletin d'inscription

- | | |
|---|--------------------------|
| ○ Bases de la résolution non-violente des conflits | 12-13 septembre 2009 |
| ○ S'affirmer sans blesser | 3 octobre 2009 |
| ○ Ecoute empathique et reformulation | 7 novembre 2009 |
| ○ Quand le temps nous fait violence | 28 novembre 2009 |
| ○ Conduite de réunions | 9 janvier 2010 |
| ○ Jeux coopératifs | 30 janvier 2010 |
| ○ Le feed-back dans une perspective non-violente | vendredi 26 février 2010 |
| ○ Accueillir ma colère avec bienveillance | 13 mars 2010 |
| ○ Négociation coopérative | 17 avril 2010 |
| ○ Sortir des dynamiques de manipulation | vendredi 30 avril 2010 |
| ○ Organisation d'une action citoyenne dans une dynamique non-violente | 8 mai 2010 |
| ○ Couples et non-violence | 12 juin 2010 |

Pour tout renseignement:

Centre pour l'action non-violente, 021 661 2434.

info@non-violence.ch ou sur le net www.non-violence.ch.

Merci de cocher les modules pour lesquels vous vous inscrivez. Nous confirmerons votre inscription par courrier.