

Je m'inscris à la formation/aux formations suivante-s:

- Les émotions dans les conflits (4 septembre 2010)
- Bases de la résolution non-violente des conflits (25 et 26 septembre 2010)
- Ecoute empathique et reformulation (6 novembre 2010)
- Quand le temps nous fait violence (27 novembre 2010)
- Conflits dans un groupe (22 janvier 2011)
- Conflits de valeurs et de cultures (12 février 2011)
- Jeux coopératifs (12 mars 2011)
- Prise de décision par consensus (2 avril 2011)
- Face à la violence (7 mai 2011)
- Autorité et non-violence (28 mai 2011)
- Relations de travail et non-violence (25 juin 2011)

Nom, prénom et année de naissance:

.....

Adresse exacte:

.....

Tél. journée: Tél. soirée:

Courriel:

Coordonnées CPP ou compte bancaire pour
remboursement éventuel:

.....

Je suis membre de CENAC PBI Greenpeace
(copie du versement de la cotisation à joindre SVP)

J'ai pris connaissance de cette formation à travers:

.....

Je m'intéresse à cette formation à titre

familial professionnel associatif

Date:

Signature:

Pour tout renseignement

Centre pour l'action non-violente, 021 661 24 34
info@non-violence.ch ou www.non-violence.ch.

3: Mettre en contexte

Face à la violence

7 mai 2011

La violence constitue l'une des évolutions possibles du conflit. Elle nous bouleverse et peut nous paralyser. Comment malgré tout l'affronter, comme victimes ou témoins, en surmontant notre peur? Comment nous positionner avec empathie sans cautionner cette violence? Comment faire redescendre la tension jusqu'à une forme de conflit acceptable, qui nous permettra de préserver le lien, de dialoguer, de négocier?

Animation: Rolf Keller et Dominique Del Custode

Autorité et non-violence

28 mai 2011

Dans notre rôle de parents, d'éducateurs, comme dans la vie professionnelle ou associative, nous sommes souvent investis d'une autorité. Comment la mettre en oeuvre tout en respectant la/les personne-s que nous avons en face? Quand risquons-nous de tomber dans l'abus d'autorité ou la manipulation? Comment (r-)établir le lien relationnel sans confondre les rôles?

Animation: François Beffa et Nicole Pellaud-Buratti

Relation de travail et non-violence

25 juin 2011

Comment concilier mes idéaux de non-violence et ma réalité professionnelle? Quelle que soit ma position dans la hiérarchie, comment prendre ma place et assumer mes rôles et responsabilités sous la pression d'attentes parfois contradictoires? Au cours de cette session, nous explorerons comment déployer la puissance qui est en soi sans écraser l'autre, ni être déstabilisé-e dans de potentiels jeux de pouvoir. Nous nous pencherons sur ce qui fonde nos rapports de travail, les facteurs de relations constructives.

Animation:
Marie-Jo Nanchen-Remy et Philippe Beck

Informations pratiques

Les samedis

Les cours du samedi ont lieu de 9h00 à 17h00 à Lausanne. Le lieu est spécifié lors de la confirmation de l'inscription.

Le tarif est de

- ▶ 190 fr. par jour dans le cadre de formations subventionnées par l'employeur (prix professionnel)
- ▶ 140 fr. par jour dans le cadre de formations payées par le/la participant-e ou par une petite association (prix individuel)
- ▶ 110 fr. par jour pour les membres du CENAC, PBI, Greenpeace.

Les participant-e-s apportent leur pique-nique de midi; les boissons chaudes sont fournies.

Le week-end en résidentiel

Le week-end en résidentiel a lieu à Longirod (VD) du samedi 10h au dimanche 17h.

Le tarif est de

- ▶ 380 fr. dans le cadre de formations subventionnées par l'employeur (prix professionnel)
- ▶ 280 fr. dans le cadre de formations payées par le/la participant-e ou par une petite association (prix individuel)
- ▶ 220 fr. pour les membres du CENAC, PBI, Greenpeace

Ajouter env. 90 fr. pour frais de pension, payables sur place.

Réduction: 70 fr. pour une inscription à 6 journées de formations payées en un seul versement. Non remboursable.

Les inscriptions

Il suffit de renvoyer le bulletin d'inscription ou de vous inscrire depuis le site www.non-violence.ch.

Le paiement est dû dès confirmation de l'inscription. Pour toute annulation faite plus d'un mois avant le début d'un module, nous gardons 20 fr. pour frais de dossier. Au-delà, la finance d'inscription est due intégralement.

Chaque module sera confirmé au plus tard 8 jours à l'avance. La confirmation comprendra un plan de voyage et un petit dossier de préparation.

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

Formation à la résolution non-violente des conflits



Programme de formation 2010-2011



Bureau cantonal pour l'intégration des étrangers et de la prévention du racisme

1 : Acquérir des fondements

Les émotions dans les conflits

4 septembre 2010

Les émotions font partie de notre langage commun. Elles imprègnent notre vie et risquent de prendre le pouvoir si elles ne sont pas prises en compte. D'où viennent les émotions? Quel est leur rôle? Quels enjeux y sont associés? Quel impact dans les conflits?

Au cours de cette session, nous partirons en quête des signaux émotionnels, nous échangerons nos divers outils de gestion des émotions et nous explorerons comment mieux les vivre dans les situations de conflit et restaurer la communication.

Animation :
Marie-Jo Nanchen-Remy et Laurent Schillinger

Bases de la résolution non-violente des conflits

25-26 septembre 2010

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 différend, exprimer et écouter les besoins et les demandes pour gagner en sérénité et en efficacité dans la résolution de nos conflits.

Animation : François Beffa et Lucienne Erb

Ecoute empathique et reformulation

6 novembre 2010

L'écoute empathique se fonde sur notre qualité d'accueil à l'autre. Offrir du temps, de l'attention et le cadeau de notre détachement, c'est entrer dans une écoute intense et profonde qui ne cherche pas à influencer l'autre ou à savoir pour lui. Pendant cette journée, nous nous exercerons à accueillir nos jugements, à pratiquer la reformulation en termes de sentiments et de besoins, à développer des attitudes verbales et non-verbales favorisant l'écoute.

Animation : Rolf Keller et Nicole Moret Villa

2 : Construire sur les fondements

Quand le temps nous fait violence

27 novembre 2010

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 Michel Baeriswyl Muri

Conflits dans un groupe

22 janvier 2011

Famille, comités associatifs, équipes d'amis, de collègues, tout groupe constitué connaît des conflits, passagers ou récurrents. Comment éviter que ces conflits ne dégèrent ou qu'ils ne démotivent les membres du groupe? Cette journée nous permettra d'adapter divers outils de régulation non-violente des conflits au contexte particulier du groupe.

Animation :
Marie-Jo Nanchen-Remy et Chantal Furrer Rey

Conflits de valeurs et de cultures

12 février 2011

Ici ou ailleurs, la rencontre avec des personnes provenant d'autres cultures ou défendant d'autres valeurs peut apporter une grande richesse. Elle peut aussi provoquer certains conflits, au niveau professionnel comme dans la vie privée. Certaines facettes de notre identité semblent mises en danger dans ces rencontres. Comment les identifier et les exprimer pour dépasser les préjugés? Comment faire pour rester soi-même et respecter l'autre dans sa différence et son originalité?

Animation : Rolf Keller et Tania Allenbach-Stevanato

Construire sur les fondements

Jeux coopératifs

12 mars 2011

Une journée de détente et de plaisir pour explorer comment des jeux sans perdant-e-s 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 rechercherons comment chacun peut y contribuer. En découvrant des jeux ou en adaptant des jeux traditionnels, nous réfléchirons aux ingrédients propices à l'émulation sans élimination.

Animation :
Marie-Jo Nanchen-Remy et Gian Paolo Berta

Prise de décision par consensus

2 avril 2011

Le consensus, c'est une manière de prendre des décisions en groupe cohérente avec l'esprit de la non-violence. En se donnant les moyens de déterminer la meilleure solution qui satisfasse les principaux besoins de tous et sans négliger personne, on peut s'assurer que toutes et tous se sentent lié-e-s à la décision prise et contribueront pleinement à sa mise en oeuvre. Au cours de la journée, nous verrons les fondements et le déroulement de la démarche, qui seront approfondis dans le cadre d'exercices pratiques.

Animation : François Beffa et Philippe Beck

Philosophie, objectifs et méthodes

Se familiariser et progresser

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.

S'approprier et réinvestir son pouvoir

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 sur le collectif.

Onze modules, trois cycles, un tout

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

Des méthodes participatives

Les formations se présentent sous la forme d'ateliers d'expérimentation : les animateurs recourent à des méthodes de travail participatives (jeux de rôle, exercices, travail de groupe, jeux symboliques, théâtre forum, théâtre images, etc.).

Des participants et leurs expériences

Afin d'assurer la qualité des formations et de garantir une bonne interactivité, les groupes comprennent entre 8 et 15 participant-e-s et chaque session implique l'engagement de deux animateurs/trices.

Une implication personnelle des participant-e-s est attendue, car les expériences concrètes et le vécu par rapport au thème de la formation constituent un élément essentiel de la formation.

Depuis l'année dernière, nous portons en outre un soin particulier à intégrer dans nos formations l'expérience des personnes d'origine étrangère.