

Informations pratiques

Détails pratiques

Il suffit de vous inscrire sur la page www.non-violence.ch/se-former/.

Le paiement est dû dès confirmation de l'inscription. Pour toute annulation faite plus d'un mois avant le début d'un module, CHF 20.– seront déduits pour les frais de dossier. Au-delà, aucun remboursement ne sera effectué.

Chaque participant-e recevra une invitation au plus tard 8 jours avant le début d'un module. Elle comprendra un plan de voyage et un dossier de préparation.

Horaire et lieu

Les cours ont lieu de 9h00 à 17h00 à Lausanne, le lieu exact sera communiqué lors de la confirmation de l'inscription.



CENTRE POUR L'ACTION NON-VIOLENTE

rue de Genève 52
1004 Lausanne
021 661 24 34
formation@non-violence.ch
CCP 17-456619-2

Tarifs et organisation

Tarifs

- CHF 190.–/jour dans le cadre de formations payées par l'employeur (prix professionnel)
- CHF 140.–/jour dans le cadre de formations payées par le/la participant-e ou par une petite association (prix individuel)
- CHF 110.–/jour pour les membres du CENAC et associations partenaires (sur présentation d'un justificatif).

Réduction

de CHF 70.– pour une inscription de minimum 6 journées de formations payées en un seul versement. Ce montant est non remboursable.

Organisation

Les participant-e-s apportent leur pique-nique. Les boissons chaudes sont offertes, les cafés peuvent dans certains espaces être payants.

Philosophie et objectifs

Dix modules, trois cycles, un tout

Le programme est composé de dix modules formant un tout cohérent; ils sont regroupés en trois cycles pour plus de clarté. Le week-end de base permet d'acquérir les fondamentaux et précède neuf modules permettant la construction et la contextualisation des savoirs acquis. Ils peuvent aussi être suivis séparément.

Objectifs et intentions

Le cycle de formation vise à ce que chacun-e se réapproprie et réinvente son pouvoir, aussi bien au niveau individuel que collectif. Nous comptons favoriser ainsi un engagement relationnel et social responsable où l'approche individuelle s'ouvre sur le collectif.

Méthodes

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, travaux de groupe, jeux symboliques, théâtre-forum, théâtre-images).

Des participants et leurs expériences

Afin d'assurer la qualité des formations et de garantir une bonne interactivité, les groupes comprennent entre 8 et 16 participant-e-s et chaque session implique l'engagement de deux animateurs/trices.

Un investissement personnel des participant-e-s est espéré; les expériences concrètes et le vécu constituent des éléments essentiels de la formation.

Nous portons un soin particulier à intégrer dans nos formations l'expérience des personnes d'origine étrangère.

Public cible

La formation est ouverte à toute personne adulte intéressée à se familiariser avec la non-violence.

Fonds pour personnes migrantes

Les personnes migrantes, les professionnel-les ou bénévoles engagés auprès d'une association partenaire active dans la lutte contre le racisme et la discrimination désirant s'inscrire aux modules de notre programme de formation et dont la situation financière est précaire peuvent bénéficier d'un fonds de soutien.

Celui-ci permet d'obtenir la gratuité partielle ou totale des frais d'inscription. Pour bénéficier de cet avantage, il convient d'en faire la demande lors de l'inscription.

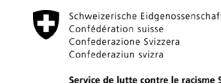
Ce fonds est rendu possible grâce soutien du Bureau cantonal vaudois de l'intégration des étrangers (BCI) et du Service de lutte contre le racisme de la Confédération (SLR).



PROGRAMME DE FORMATION 2015-2016

Formation à la résolution non-violente des conflits

En partenariat avec :



Acquérir les fondamentaux

Bases de la résolution non-violente des conflits 3 et 4 octobre 2015

Il est possible de percevoir le conflit comme une opportunité de changement, de compréhension mutuelle et d'amélioration de la relation. Durant ces deux journées, nous observerons les attitudes qui entrent en jeu dans un conflit. Nous explorerons ensuite les opportunités de distinguer les personnes impliquées de l'objet de leur différend. Nous expérimenterons enfin comment exprimer et écouter les besoins et les demandes, les nôtres et celle de l'autre/des autres, pour gagner en sérénité et en efficacité dans la résolution de nos conflits.

Animation : Jérémie Schaeli et Gian Paolo

Ecoute empathique et reformulation 7 novembre 2015

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 et permettant à l'autre de se sentir compris-e.

Animation : Mijo Nanchen et Nicole Pellaud Buratti

S'affirmer sans blesser 12 décembre 2015

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 : Marc Dunant et Nicole Moret Villa

Construire sur les fondements

Accueillir ma colère avec bienveillance 16 janvier 2016

Et s'il existait des colères saines ? Le fil rouge de cette journée est de se réconcilier avec sa colère, une émotion souvent confondue, à tort, avec la violence. Nous verrons comment la colère peut être une opportunité de revenir à soi, être un chemin favorisant le maintien de l'intégrité de l'individu, menant à cultiver l'affirmation de soi. 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 : François Beffa et Philippe Beck

Dynamique de groupe 6 février 2016

Pourquoi certains groupes fonctionnent-ils mieux que d'autres ? Comment un groupe peut-il repérer ses propres forces et faiblesses ? En répondant à ces questions nous verrons comment favoriser des dynamiques collectives positives, mais aussi comment intervenir de manière non-violente sur les problèmes rencontrés. La formation s'appuie sur le jeu de cartes GroupWorks, un outil particulièrement souple, ludique et facile d'accès.

Animation : Jérémie Schaeli et Philippe Beck



Négociation coopérative 5 mars 2016

Une saine communication et une saine gestion des divergences permettent de transformer un conflit en une série de problèmes à résoudre par la négociation. Comment élaborer ensemble des solutions gagnant-gagnant ? Quelle conduite adopter ou privilégier ?

Comment surmonter les réticences de l'adversaire ? Telles seront les principales questions abordées lors de cette journée.

Animation : Marc Dunant et Mijo Nanchen



Conflits, discrimination et non-violence 26 mars 2016

Au cours de cette session, nous porterons une attention aux jugements, aux discriminations qui participent à générer des conflits interculturels. Comment réagir face à des manifestations racistes ? Quel comportement adopter lorsque je suis victime ou témoin de paroles ou d'actes racistes ? Nous nous pencherons sur des attitudes et des outils de non-violence pouvant être mobilisés. Nous explorerons des chemins pour dépasser le sentiment d'impuissance, la peur, la méfiance, le rejet de l'autre différent, ces principaux ingrédients qui détériorent le lien social. Nous partirons ensemble en quête de facteurs qui permettent de déjouer la violence, de leviers qui seront source pour initier le développement de processus de reconnaissance, pour appréhender la richesse de l'altérité.

Animation : Gian Paolo Berta, Mijo Nanchen et Claudia Scheder

Mettre en contexte

Autorité, relation de travail et non-violence 16 et 17 avril 2016

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 nous en sommes arrivés 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 : Marc Dunant, Monique Posse et Claudia Scheder

Action citoyenne : participer à une action non-violente 14 mai 2016

Il ne va pas de soi de faire entendre des revendications collectives, pour davantage de justice ou afin de rendre visible une lutte. En partant de cas pratiques, nous explorerons comment construire une action directe non-violente afin de faire face à certaines injustices, d'être entendu ou de (r)établir le dialogue. Nous verrons notamment ce que la non-violence peut apporter en termes de choix de l'objectif et de gestion de la responsabilité individuelle. Nous analyserons aussi la stratégie de la désobéissance civile sous l'angle de ses implications concrètes et organisationnelles.

Animation : Gian Paolo Berta et Jérémie Schaeli

Cercle de résolution des conflits dans un groupe 4 juin 2016

Dans tout groupe, des différences, des tensions voire des conflits apparaissent. Le cercle de résolution des conflits est une méthode permettant de retrouver une cohésion en facilitant l'expression et l'échange des sentiments et besoins entre les personnes concernées, puis au sein du groupe. L'outil de communication pacifique et non violente facilitera d'abord la restauration du lien entre les sujets, puis nous traiterons de l'objet du conflit et faciliterons la recherche d'une solution.

Animation : François Beffa et Michel Monod