

Méthodologie des formations

A travers des exercices, des saynètes et jeux de rôle, l'animation se fera sur le mode participatif. L'analyse et les apports théoriques seront amenés après les mises en situations. Il s'agira de mettre des mots sur le ressenti, d'identifier les réactions face au conflit, pour ensuite s'entraîner à de nouveaux comportements et envisager des réponses qui permettent de résoudre le conflit.

Ces stages sont ouverts à tous. La participation financière demandée est destinée à couvrir les frais. L'argent ne doit pas être un obstacle à la participation à un stage.

La non-violence est une attitude volontaire qui demande un peu de connaissance et d'apprentissage. Ecoute de ses émotions - confiance en soi - respect de l'autre sont à la base de la non-violence. Le Mouvement pour une Alternative Non-violente de Lyon vous propose des formations d'initiation à différentes pratiques.

☞ Formations de base sur la NV (Communication, Actions NV, Jeux coopératifs et Régulation des conflits) : gratuites pour les adhérents, 25 € pour les non-adhérents.

☞ Formations d'approfondissement (Parentalité, Théâtre Forum et atelier relaxation) : 5 € pour les adhérents, 40 € pour les non-adhérents.

☞ Formations de base sur la NV (Communication, Actions NV, Jeux coopératifs et Régulation des conflits) : gratuites pour les adhérents, 25 € pour les non-adhérents.

• **Tarif :**

• **Repas :** tiré du sac, samedi midi

• **Horaires :** Samedi de 9h30 à 17h30

• **Lieu :** Maison des Solidarités, 215 rue Vendôme, 69003 Lyon (Métro B - place Guichard) Entrée rue Chaponnay ou local du MAN, 187 montée de Choulans, 69005 C20 - C21 arrêt St Alexandre ou funiculaire St Just

Le Mouvement pour une Alternative Non-violente vous invite

Formations 2017 à Lyon



La non-violence, ça s'apprend, les actions réussies, ça se prépare, un mouvement, ça s'organise...

Vous trouverez des formations professionnelles auprès de l'Institut de Formation du MAN :
IFMAN Rhône-Loire
20 rue de l'Ancienne Gare
69200 VENISSIEUX
<http://ifman.fr>



Mouvement pour une Alternative Non-violente
187 montée de Choulans
69005 Lyon
06 28 96 31 85
man.lyon/nonviolence.fr
www.nonviolence.fr/lyon

☞ Formations de base sur la non-violence (soutien FDVA)

☞ Journées d'approfondissement

☞ **Communication et non-violence**

Samedi 18 novembre 2017

☞ **Actions non-violentes et désobéissance civile**

Samedi 14 octobre 2017

☞ **Théâtre Forum**

Samedi 23 septembre 2017

☞ **Atelier relaxation**

Samedi 10 juin 2017

☞ **Parentalité bienveillante**

Samedi 13 mai 2017

☞ **Initiation aux jeux coopératifs**

Samedi 18 mars 2017

☞ **Régulation des conflits**

Samedi 11 février 2017

Calendrier des formations 2017

INSCRIPTION 2017

Nom, prénom :

Adresse :

Code, ville :

Email :

Téléphone :

Je m'inscris aux formations suivantes :

- 11 février : régulation des conflits
- 18 mars : jeux coopératifs
- 10 juin : atelier relaxation
- 23 septembre : théâtre-forum
- 14 octobre : actions non-violentes et désobéissance civile
- 18 novembre : communication et non-violence

- Je suis adhérent du MAN
- Je paye :

à renvoyer à

Mouvement pour une Alternative Non-violente
187 montée de Choulans
69005 Lyon
06 28 96 31 85
man.lyon@nonviolence.fr
<http://nonviolence.fr/lyon>



Avec le soutien de

La non-violence, ça se cultive...



Régulation des conflits 👍

Le conflit est inévitable ; il est au cœur de toute relation. L'enjeu n'est donc pas de rêver d'un monde sans conflits mais d'apprendre à les réguler autrement que par la violence.

La régulation non violente des conflits, ça se travaille, ça s'apprend. Certes on peut solliciter son cortex par la lecture de livres, de fiches, de schémas, en écoutant des discours traitant du sujet ; nul besoin d'un formateur pour cela. Mais le conflit, c'est d'abord une situation qui vient bousculer notre émotionnel, qui paralyse notre capacité de réflexion et donc de maîtrise de nos actes. Le conflit passe d'abord par le corps. A partir de situations de conflits simplifiées, il s'agira de « s'entraîner » à réguler, maîtriser nos émotions, à se faire confiance et à poser quelques repères théoriques pour mieux adapter nos comportements dans une situation conflictuelle.

Samedi 11 février 2017 de 9h30 à 17h30 au local du MAN

Initiation aux jeux coopératifs 👍

Cet atelier est destiné aux adultes. Il se présente sous la forme d'une palette de jeux, avec un choix possible en fonction des âges, des besoins, du nombre de joueurs, des objectifs.

Plusieurs jeux sont pratiqués et suivis d'un échange sur les stratégies utilisées et leurs conséquences, la révélation des potentiels, les émotions ressenties, l'évolution du groupe-jeu...

En s'amusant ensemble, on découvre un autre type de relation que la compétition ! La détente et la sécurité instaurées par le jeu et ses règles permettent de valoriser les actions collectives, donner à chacun une place adaptée à ses ressources et à ses besoins, expérimenter l'entraide, s'organiser ensemble autour d'un objectif.

Samedi 18 mars 2017 de 9h30 à 17h30 à la MSI

Parentalité bienveillante 🕊

Il existe une alternative à la fessée, au chantage, à « la carotte » pour se faire obéir... Parentalité positive, bienveillante, ou respectueuse, quelle que soit son nom, elle s'apprend. Loin d'être laxiste, un parent bienveillant est un adulte qui pose un cadre, qui se fait obéir sans punition ni récompense, qui cherche l'autonomie de l'enfant dans le respect de ses compétences et de son développement... et c'est un parent qui se remet en question, qui recherche, qui a besoin d'échanger et de faire le point.

Avec de vrais morceaux de connaissances sur le développement de l'enfant, sur la compréhension des émotions (de l'enfant comme du parent), une journée aussi d'échange d'expérience et de questions à se poser ensemble.

Cette journée est ouverte à tous les parents.

Samedi 13 mai 2017 de 9h30 à 17h30 au local du MAN

Atelier relaxation 🕊

Explorer par la pratique les techniques corporelles de la relaxation. Développer le ressenti corporel à partir de la prise de conscience du mouvement, de l'espace, du rapport à soi et aux autres, et de permettre à chacun de mettre en œuvre son pouvoir de création.

Mettre en évidence la liaison intime entre le corps, la respiration et les cinq sens, l'état de relaxation et de visualisation, mais aussi par des approches ludiques énergétiques et créatives.

Samedi 10 juin 2017 de 14h30 à 17h30 à la MSI

Théâtre Forum 🕊

Le théâtre forum est né dans les Favelas de Sao Paulo au Brésil. Véritable théâtre de l'opprimé, il est un outil très intéressant pour soulever des questions de société. Cette technique théâtrale et collaborative permet de faire émerger la parole de chacun. Cette journée de découverte est ouverte à toutes et à tous.

Samedi 23 septembre 2017 de 9h30 à 17h30 à la MIS

Actions non-violentes 🕊

et désobéissance civile

Cette journée sera l'occasion de voir tous les éléments qui permettent d'organiser une action non-violente : la méthodologie de l'action, la gestion de la violence dans l'action, les différentes stratégies, les différentes techniques de résistance et de blocage, la relation aux médias...

Mises en situation pratiques et jeux de rôles grandeur nature.

Samedi 14 octobre 2017 de 9h30 à 17h30 au local du MAN

Communication et non-violence 🕊

Comment entrer en relation avec les autres sans aussitôt entrer en rivalité ?

Pour cela, nous pouvons apprendre à livrer nos propres messages et à recevoir ceux des autres sans porter de jugement, sans agresser, sans se sentir dans l'obligation de sortir la « hache de guerre. »

Samedi 18 novembre 2017 de 9h30 à 17h30 à la MSI

Communiquer non-violemment

Niveau 🕊 : 4 mars 2017 - Niveau 🕊 : 25 mars 2017

En partenariat et à la
MJC Jean Macé
38 rue Camille Roy
69007 Lyon

Inscription auprès de la MJC: 04 78 58 73 10 - culture@mjcjeanmace.fr