

FAQ-Gestion de soi

> Quand et où se aura lieu la formation continue ?

La formation aura lieu le dimanche 20 septembre 2026, de env. 09h00 à 17h30 à Lausanne. L'adresse exacte sera communiquée ultérieurement.

> Qui fait partie du groupe cible ?

La formation est ouverte à tou-te-s les jeunes adultes âgé-e-s de 16 à 25 ans qui s'engagent au sein d'une organisation de la société civile.

Elle s'adresse à toute personne engagée, que ce soit dans un parlement des jeunes, un comité des élèves, une association estudiantine ou une jeunesse de parti, dans les scouts, une UCS, ou encore dans des organisations comme Young Caritas, la Croix-Rouge Jeunesse, Amnesty ou Pro Natura.

> Faut-il se préparer en amont de la formation ?

En amont de la formation, nous t'enverrons une brochure qui traite les bases théoriques abordées lors de la formation.

Afin que tou-te-s les participant-e-s disposent des mêmes connaissances de base, nous recommandons fortement de lire ce document, ou au moins de le parcourir.

De plus, avant la formation, nous te demanderons quelles sont tes attentes et tes souhaits concernant les différents workshops. Cela permettra aux animateur-ric-e-s de préparer leurs interventions de manière ciblée.

> Qui anime les workshops ?

Des expert-e-s et des praticien-ne-s qui partagent leurs connaissances et leurs expériences acquises directement sur le terrain.

Qu'est-ce que j'apprends en participant à la formation Gestion de soi ?

Dans le workshop *Compétences et valeurs*, tu apprendras à...

- > réfléchir à tes compétences personnelles et leur potentiel de développement.
- > identifier tes forces et tes faiblesses et les intégrer dans les processus de prise de décisions.
- > prendre en compte des principes éthiques dans tes décisions et ton comportement afin d'agir de manière responsable.
- > reconnaître ta motivation et tes besoins, et à les communiquer de manière appropriée.
- > à mieux connaître tes valeurs personnelles et à être conscient-e de leurs influences réciproques avec les valeurs organisationnelles.
- > utiliser de manière ciblée des outils et des méthodes de planification des ressources.

Dans le workshop *Santé mentale*, tu apprendras à...

- > comprendre les influences réciproques entre la santé psychique et l'engagement bénévole, et en tenir compte.
- > reconnaître l'importance de la valorisation du travail bénévole— tant dans le fait de donner que de recevoir de la reconnaissance.
- > définir les notions d'auto-efficacité et de résilience, et comprendre leur influence sur ton propre engagement.
- > utiliser de manière ciblée des méthodes et des outils pour promouvoir et préserver ta santé mentale.

Comment cette formation est-elle structurée ?

Programme type

(Quelques variations sont possibles)

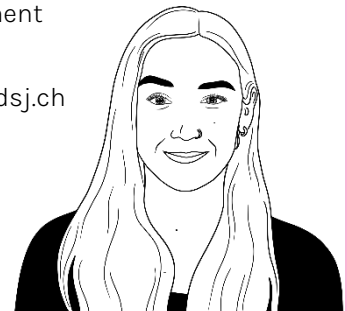
- > 09h00 - 12h30 Workshop *Compétences et valeurs* (pauses incl.)
- > 12h30 - 13h30 Pause de midi
- > 13h30 - 17h00 Workshop *Santé mentale* (pauses incl.)
- > 17h00 - 17h30 Debriefing et clôture
- > Le repas de midi et les collations sont organisés par la FSPJ et sont compris dans le prix.
- > Des pauses régulières sont prévues, ainsi que des moments d'échange et de questions.
- > Entre 6 et 12 personnes participent à une formation. Les workshops mettent l'accent sur la participation active, des exercices variés en individuel et en groupe, des échanges dynamiques ainsi que des conseils pratiques.

Qui contacter en cas de questions ?

Julie Zurkinden

Responsable de projet offre de formation
Jeunesse+Engagement

- > +41 31 384 08 03
- > julie.zurkinden@dsj.ch



Intéressé-e ?

Inscris-toi maintenant pour participer à la formation Gestion de soi.

- > [Lien](#)