



PETITE ÉCOLE DE VIE AU TRAVAIL

PRÉSENTATION DU PARCOURS

ENJEUX

Le travail permet de *gagner sa vie*, mais contribue-t-il à *réussir sa vie*? Le temps et l'énergie qui nous y consacrons sont-ils alignés à nos convictions et à nos valeurs ?

Vie professionnelle rime-t-elle pour nous avec *épanouissement personnel* ? Dans quelle mesure péjore-t-elle notre santé et nos relations avec les autres, avec l'environnement et avec Dieu ?

Le « métro-boulot-dodo » n'existe plus ; les plans de carrière tout tracés non plus. Le marché du travail est devenu dynamique et mouvant, imposant une implication soutenue et une adaptation constante pour « rester dans la course ». Faire le point régulièrement s'avère être une nécessité !

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Les participants reçoivent des éclairages théoriques et des outils pratiques pour se repositionner et s'impliquer dans leur travail d'une manière qui fasse sens pour eux et contribue à la vie.

OBJECTIFS PARTICULIERS

- Revisiter son rapport au travail et le situer dans la perspective du «sens de sa vie»
- Distinguer sa valeur inconditionnelle de son niveau de performance professionnelle
- Retrouver un équilibre fécond entre sa vie au travail, sa vie intérieure et sa vie affective
- Remettre des balises entre travail et vie privée, engagement et repos, les autres et soi
- Développer des modalités nouvelles pour vivre sa foi dans le cadre de son emploi

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Formation en chemin et en dialogue, ancrée dans le cœur et orientée vers la pratique.

Alternance entre apports de différents spécialistes et témoins ; moments d'échange et temps pour soi ; ateliers d'exploration et d'expression créative ; intégration dans la vie de tous les jours.

Chaque participant est intégré à un groupe de parole pour relire ses expériences, partager des ressources et s'encourager mutuellement.

DESTINATAIRES

Ce parcours est construit pour des personnes d'âges différents et de sensibilités variées. Il est destiné à des employés et des cadres, issus des secteurs primaires, secondaires et tertiaires, en pleine activité ou en recherche d'emploi.

Aucun prérequis n'est demandé, à part la motivation à s'impliquer et à se laisser interpeler pour faire des choix personnels.

CADRE

Chacun s'engage à participer à tout le parcours, ainsi qu'au respect bienveillant des uns et des autres, avec leurs expériences et leur culture. Le partage du vécu et des émotions, des convictions et des questions trouve pleinement sa place.



PETITE ÉCOLE DE VIE AU TRAVAIL

JOURNÉE TYPE

8h30	Accueil à la cafétéria (café, thé et croissants)
9h00	Ouverture Introduction de la journée, prière et chant, partage sur son vécu et ses réflexions.
09h30	Enseignement éclairage théorique et existentiel sur un aspect de la vie professionnelle.
10h50	Atelier n°1 travail en groupe orienté vers la pratique
12h15	Office, repas et aération
14h00	Témoignage Un invité partage son expérience, temps de résonance personnelle
15h00	Exploration spirituelle Moment de recentrement, de méditation, d'introspection
15h45	Atelier n°2 Apprentissages autour du savoir-être et du savoir-faire
16h15	Groupe de parole Intelligence collective et soutien
16h50	Récapitulation et clôture Appropriation, consignes, prière (fin 17h15)

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

CAHIER PERSONNEL

Prise de notes régulières sur son vécu, ses questions, ses découvertes, son rapport au travail, aux collègues, aux clients, à ses proches et à Dieu, dont l'esprit œuvre en nous.

EXERCICES

Exercices à faire entre deux sessions pour transférer des acquis, mettre en pratique une intention et revenir avec des expériences vécues.

SANTÉ ET ENRACINEMENT

Prise en compte régulière du corps durant les journées, par des moments de méditation et de transition, des mouvements qui détendent ou énergisent, une présence à soi et à l'Esprit.

GROUPES DE DÉVELOPPEMENT

Cheminement en groupe de trois pour accueillir et valider le vécu, réfléchir et discerner des options, chercher du sens et s'encourager.

PRIX ET INSCRIPTIONS

- 350.- pour adultes ; 250.- pour petits budgets
- Des solutions peuvent être trouvées si le prix représente un obstacle
- Délai d'inscription : 27 septembre 2022 sur le site de www.cret-berard.ch/activites

PARTENAIRES

Pastorale œcuménique dans le monde du travail (Eglises réformée et catholique) ; en lien avec la Fédération romande d'Eglises évangéliques.



PETITE ÉCOLE DE VIE AU TRAVAIL

PROGRAMME COMPLET

SAMEDI 8 OCTOBRE 2022 « MON TRAVAIL, MA VIE ET MOI »

Atelier	« Où en suis-je avec mon travail ? » Michel Bonjour
Exploration spirituelle	« Au commencement était la simplicité » Mariel Mazzocco
Atelier	« Le travail de l'humain : immuable et en mutation » Michael Gonin

DIMANCHE 9 OCTOBRE 2022 « LE TRAVAIL... EST-CE LA SANTÉ ? »

Enseignement	« Risques et ressources au travail » Aliénor de Boccard
Atelier	« Cartographie de ma santé au travail »
Témoignage	« Je ne te pensais pas si fragile » Kikka
Exploration spirituelle	« Entre la vie et la mort, choisis la vie ! »
Atelier	« Travailler mon équilibre de vie »

SAMEDI 26 NOVEMBRE 2022 « CHERCHER LE BIEN COMMUN ! »

Enseignement	« L'entreprise, une organisation pas comme les autres » Paul H. Dembinski
Atelier	« Sur quoi je peux agir, sur quoi je suis impuissant » Jean-Claude Huot
Témoignage	« Oser la confiance et la collaboration » Théo Bellmann, architecte
Exploration spirituelle	« Jette ton pain à la surface des eaux »
Atelier	« Expérimenter la co-construction »

SAMEDI 14 JANVIER 2023 « COLLABORATIONS ET SYNERGIES »

Enseignement	« Les défis d'un bon encadrement au sein des entreprises » Olivier Siegenthaler
Atelier	« Exploration pratique à partir de situations vécues »
Témoignage	« Se reconnecter au Vivant pour réinventer le travail » Sarah Koller
Exploration spirituelle	« Heureux ceux qui... » Alain Monnard
Atelier	« A la rencontre des ressorts inconscients qui nous animent »

SAMEDI 25 FÉVRIER 2023 « CONTRIBUER AU PROJET DE DIEU »

Enseignement	« Collaborer à la générosité de Dieu » Frère Marc, père abbé d'Hauterive
Atelier	« Comment je vis ma journée et ses transitions ? »
Dialogue avec l'invité	« Du programme de mes journées au récit de ma vie »
Travail personnel	« Ce qui a bougé en moi ? Avec quoi je repars ? »

COMITÉ

L'équipe de conception et d'animation de cette Petite école est composée de ces professionnels :

Aliénor de Boccard, psychologue FSP spécialisée dans les problématiques d'épuisement

Michel Bonjour, coach orienté vers le développement humain au sein des organisations

Jean-Claude Huot, aumônier catholique de la Pastorale œcuménique dans le monde du travail

Alain Monnard, pasteur résident de Crêt-Bérard, formateur d'adultes et médiateur