

## Programme des formations continues, printemps 2026

Titre	Date	Lieu	Heure	Intervenant-e-s	Descriptif
Willkommen beim Workshop Survival Kit! (1D)	05.05.2026	Begegnungszentrum, Freiburgersaal, Horiastrasse 1, 3186 Düringen	19h00-22h00	Migdonia Cuervo-Dirninger	<p>«Survival Kit» vereint zehn persönlich beschriebene und illustrierte Strategien, die Mayra Overney-Falconi über viele Jahre in der Schweiz aus ihren eigenen Migrationserfahrungen entwickelt hat. «Unsere persönlichen und beruflichen Erfahrungen haben uns motiviert, gemeinsam zu teilen, zu lernen und ein Gefühl von Zuhause zu schaffen – überall», erklärt die Initiantin dieser «Überlebenskiste» (Survival Kit).</p> <p>Die Designerin und Vernetzerin Migdonia Cuervo lädt die Vernetzerinnen und Vernetzer dazu ein, innezuhalten, Migrationsreisen zu reflektieren und ihre Geschichten miteinander zu teilen. Durch Bild- und Textkombinationen werden diese Momente sichtbar gemacht und festgehalten. Der gemeinsame Prozess soll Verständnis fördern, Nähe schaffen und das Gefühl von Zugehörigkeit stärken.</p>
Cours de défense (2F)	06.05.2026	Administration communale, salle de l'Aigle, Av. de la Gare 33, 1618 Châtel-St-Denis	19h00-22h00	Yannick Bernold, formateur et fondateur de l'Association "Défense Pour Tous"	<p>Lors de cette formation pratique, nous aborderons les problématiques liées à la sécurité de tous. Comment pouvons-nous nous protéger et venir en aide aux autres? Avez-vous les outils nécessaires et connaissez-vous les gestes adéquats? Vous pourrez apprendre tout ceci et serez orienté sur les comportements à adopter. Ce moment sera aussi l'occasion d'échanger et</p>

de partager des expériences afin d'en tirer des leçons.

Pour plus de compléments sur notre association, rendez-vous sur : [www.defensepourtous.ch](http://www.defensepourtous.ch)

Maîtrisez les réseaux sociaux pour booster votre communication ! (3F)

11.05.2026


Rue du Musée 11, 2ème étage, Salle « JO d'été », Estavayer

19h00-22h00

Émilie Pralong, Fondatrice de l'agence Radar RP

Dans cette formation pratique, vous découvrirez comment optimiser votre présence en ligne, créer du contenu écrit et visuel pertinent et développer une stratégie adaptée à vos objectifs de communication.

- Définir et maintenir un planning éditorial efficace
- Comprendre les algorithmes et choisir les bonnes plateformes
- Créer des publications engageantes : textes, visuels et vidéos
- Utiliser les outils essentiels pour gagner du temps
- Évaluer l'impact de vos actions

 **Prérequis** : Avoir un compte sur au moins une plateforme sociale (Instagram, LinkedIn, Facebook, etc.).

Eine Einführung in künstliche Intelligenz (z.B. ChatGPT). (4D)

21.05.2026

Gemeindehaus Wünnewil  
Gemeindesaal, Dorfstrasse 22,  
3184  
Wünnewil

19h00-22h00

Andreas Schmidt, Software-Entwickler, NLP Coach und Kommunikationstrainer

Hast du schonmal ChatGPT verwendet? Falls nicht hast du hier die Gelegenheit. Künstliche Intelligenz (KI) ist heute in vielen Bereichen unseres Lebens präsent, z.B. Übersetzungstools, Bildgeneratoren oder automatische Texterstellung. Doch wie funktionieren diese KI-Modelle

eigentlich?  
Und wie kann man sie sinnvoll nutzen?

In diesem Kurs lernen AnfängerInnen die Grundlagen kennen – verständlich, praxisnah und ohne technisches Vorwissen. Ziel ist es, die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, KI-Modelle sicher und effektiv zu nutzen – sei es für die Arbeit, für kreative Projekte oder den Alltag.

Harcèlement de rue (5F)	02.06.2026	Résidence du Marché, Rue du Marché 10, Bulle	19h00-22h00	Rosaria Papasidero et Amandine Castillo	Cette formation de trois heures sera animée par Rosa et Amandine, deux professionnelles de terrain engagées depuis plusieurs années dans l'accompagnement et la prévention auprès de publics variés.
					Rosa travaille depuis plus de huit ans en contact direct avec les jeunes. Fine analyste des dynamiques sociales et relationnelles, elle possède une grande capacité à décoder les situations complexes et à ouvrir des espaces de dialogue. Son empathie, son humanité et son expérience du terrain constituent des ressources précieuses pour aborder des sujets sensibles avec justesse et profondeur.
					Amandine possède quant à elle six années d'expérience de terrain, principalement dans le domaine de la réduction des risques et de l'accompagnement des personnes dans des contextes de vulnérabilité. Son regard attentif et son intuition lui permettent d'identifier les dynamiques de tension ou de violence avant qu'elles ne s'intensifient, et d'apporter des outils concrets pour y faire face.

Ensemble, elles proposent une approche à la fois réflexive, ancrée dans l'expérience du terrain et orientée vers des solutions concrètes.

La formation se déroulera en trois temps :

- Comprendre et définir le harcèlement de rue

La séance débutera par un temps d'échange avec les participant·e·s afin d'explorer leurs représentations et leurs expériences. Qu'appelle-t-on harcèlement de rue ? Où commencent les limites ? Comment ces situations sont-elles perçues et vécues ?

- Regards de terrain

Rosa et Amandine partageront ensuite des situations réelles issues de leur expérience professionnelle. Ces exemples permettront d'illustrer les différentes formes que peut prendre le harcèlement de rue, les mécanismes qui l'entourent et ses impacts sur les personnes concernées.

- Agir face au harcèlement

La dernière partie sera consacrée aux comportements et aux attitudes à adopter, que l'on soit directement confronté au harcèlement ou témoin d'une situation. L'objectif est de transmettre des repères simples, concrets et applicables dans la vie quotidienne.

Cette formation vise à mieux comprendre, reconnaître et agir face au harcèlement de rue, en s'appuyant à la fois sur l'expérience de terrain et sur l'intelligence collective des participant·e·s.

<p>Bienvenu-e-s à l'atelier <b>Survival Kit !</b> (6F)</p>	<p>à 09.06.2026</p>	<p>Salle de conférence de la Grange, Chemin de la Fontaine 1, Villars-sur-Glâne</p>	<p>19h00-22h00</p>	<p>Migdonia Cuervo-Dirninger, designer et agente sympa</p>	<p>Découvrez <b>10 stratégies illustrées</b> par <b>Mayra Overney-Falconí</b>, inspirées de ses expériences de migration en Suisse.</p> <p>Accompagné-e-s par <b>Migdonia Cuervo-Dirninger</b>, designer et “agent-sympa », vous pourrez <b>explorer ces récits</b> et <b>partager vos propres expériences</b>.</p> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Créer un espace de <b>réflexion et de dialogue</b>.</li> <li>○ <b>Échanger</b> et découvrir des stratégies pour traverser le parcours migratoire.</li> <li>○ <b>Partager vos expériences</b>, créer des liens et renforcer le <b>sentiment d'appartenance</b>.</li> </ul> <p><b>Méthode :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Découverte des <b>10 stratégies</b></li> <li>○ Transformation des échanges en <b>sketch-notes simples</b>, visibles et partageables.</li> <li>○ Un <b>processus créatif, participatif et bienveillant</b> qui favorise la compréhension mutuelle et la connexion entre participant-e-s.</li> </ul>
--	---------------------	---	--------------------	--	--