

Programme des formations continues, automne 2026

Titre	Date	Lieu	Heure	Intervenant-e-s	Descriptif
Künstliche Intelligenz – ein Kurs für Fortgeschrittene (1D)	10.10.2026	Begegnungszentrum der Pfarrei, Bahnhofstrasse 2, 3185 Schmitten	09h00-12h00	Andreas Schmidt, Software-Entwickler, NLP Coach und Kommunikationstrainer	Wir lernen, wie man effektive Anfragen (Prompts) formuliert, eigene spezialisierte KI-Bots erstellt und wiederkehrende Aufgaben automatisiert. Dabei werfen wir auch einen Blick auf moderne kreative Werkzeuge zur Musik- Bild und Videoerzeugung mit KI. Der Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen mit KI gesammelt oder am Einführungskurs teilgenommen haben. Ich zeige die aktuellsten Tools – und wie du sie gezielt für deine Projekte oder Veranstaltungen nutzen kannst. Ausserdem erfährst du: - wie KI beim Lernen unterstützen kann - wie du kreative Inhalte generierst, - und worauf man im Umgang mit KI unbedingt achten sollte
Workshop: «Zeigen – was ich kann» (2D)	14.11.2026	Begegnungszentrum, Horiastrasse 1, 3186 Düdingen	09h00-12h00	Eveline Brügger, Ausbilderin eidg. FA / Bildungs- und Beratungsverantwortliche CH-Q 3 / Kursleiterin, Bewerbungsscoach und Vernetzerin+, in Düdingen	Im Workshop «Zeigen – was ich kann» gehen wir gemeinsam auf Spurensuche: Welche Stärken, Fähigkeiten und Talente stecken in Ihnen? Oft nutzen wir wertvolles Wissen im Alltag, in der Familie oder im Verein, ohne dass es uns bewusst ist. Im Workshop lernen Sie, diese Fähigkeiten im Alltag zu entdecken, sie klar zu benennen und mutig sichtbar zu machen. Durch den gezielten

					Austausch und das Entgegennehmen von wertvollem Feedback gewinnen Sie an Selbstvertrauen und lernen, Ihre eigene Lebensgeschichte als bereichernde Lerngeschichte zu verstehen.
Construction de la personnalité (3F)	24.11.2026	Salle de conférence de la Grange, Chemin de la Fontaine 1, Villars-sur-Glâne	19h00-22h00	Liliana Chiacchiari, psychologue	Pourquoi réagissons-nous si différemment face au conflit, au rejet ou à la frustration ? Pourquoi certains comportements et certaines relations se répètent-ils ? Cette formation propose d'explorer les mécanismes qui façonnent notre personnalité : Attachement, expériences précoces, schémas relationnels et mécanismes de défenses. Découvrons de manière simple, vivante et accessible, comment notre personnalité se construit et évolue au fil de la vie.
Harcèlement de rue (4F)	26.11.2026	Administration communale, salle de l'Aigle, Av. de la Gare 33, 1618 Châtel-St-Denis	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.
Cours de défense (5F)	16.12.2026	Résidence du Marché, Rue du Marché 10, Bulle	19h00-22h00	Yannick Bernold, formateur et fondateur de l'Association "Défense Pour Tous"	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 souhaiteriez avoir des techniques pour gérer des conflits? Vous pourrez apprendre tout ceci et serez orienté sur les comportements et les réflexes à adopter. Ce moment sera aussi l'occasion d'échanger et de partager des expériences afin d'en tirer des leçons. Pour plus de compléments sur notre association, rendez-vous sur : www.defensepourtous.ch
Improvisation théâtrale : à travers le rire, expérimentons le vivre ensemble ! (6F)	25.01.2027	Salle du Centre de Jeunes (CJE), Place des Bastians 1, 1470 Estavayer-le-Lac	19h00-22h00	Valérie Beguelin et Sophie Archelas Grandjean, animatrices d'atelier et improvisatrices	Participez à notre formation de 3 heures sur l'improvisation et la créativité. Au programme, des exercices d'improvisation pour briser la glace et créer un climat de confiance, suivis de mises en scène de situations du quotidien. Ensemble, nous remanierons ces scènes pour explorer des alternatives créatives. Cette session interactive vise à explorer des axes de la communication, stimuler la créativité et apprendre à aborder les défis de manière ludique. Rejoignez-nous pour vivre une expérience enrichissante et amusante !