

## Descriptif de formation

---

**Mercredi 15 et jeudi 16 octobre 2025 - 09h00 à 17h00**

# Job Crafting: transformez votre job en source de satisfaction et d'épanouissement

### Thème

Être plus épanoui et satisfait dans son travail actuel ? C'est possible. Le point de départ pour cela ? C'est vous. Avec l'approche du Job Crafting, vous prenez en main votre attitude et vos responsabilités. Vous remodelez votre travail actuel de manière qu'il vous convienne parfaitement – pour un maximum de « vous » dans votre job.

### Contenu

Voici ce qui m'importe. Voilà ce qui m'anime. Voici mes talents majeurs. Et voilà comment je travaille de manière efficace et efficiente. Le point de départ pour plus d'épanouissement et de satisfaction dans votre travail actuel, c'est vous. L'approche pour y parvenir : le Job Crafting – l'art de façonner son travail de manière consciente et active. Dans ce cours, vous endossez le rôle d'un-e « Job Crafter ». Vous découvrez comment (re)prendre la responsabilité de vous-même et de votre attitude pour (re)modeler votre travail. L'objectif ? Remanier votre job actuel pour qu'il vous convienne (à nouveau) et que vous puissiez exploiter pleinement votre potentiel. De manière consciente, efficace, stratégique et ludique. Avec des approches issues de l'innovation, du développement organisationnel, de l'économie comportementale et de la psychologie positive. La bonne nouvelle ? Déjà de petits ajustements peuvent avoir un grand impact sur notre satisfaction au travail. La deuxième bonne nouvelle ? Nous avons toutes et tous un pouvoir de façonnage et une marge de manœuvre bien plus grande que nous ne le pensons.

### Objectifs

Les participant-es ...

- se familiarisent avec les outils et les méthodologies du Job Crafting pour (re)modeler consciemment leur emploi actuel
- découvrent les différents champs d'action du Job Crafting pour plus de clarté, d'épanouissement et de satisfaction au travail
- expérimentent le pouvoir d'une attitude basée sur la création/conception active au travail avec des approches issues de l'innovation, de l'économie comportementale et de la psychologie positive
- développent une stratégie personnelle et un plan d'action pour (ré)modeler leur travail actuel étape par étape
- s'immergent dans un environnement de co-création

### Animation

Fabienne Stoll

Consultante, Coach et Facilitatrice en Life Design, Organization Design et Communication Design. Multi-entrepreneure passionnée par de nouvelles formes de travail, d'économie et de sociétés. [lastoll.ch](http://lastoll.ch)

# formation-ARC.Suisse

## Public cible, nombre de participant-e-s

Toutes les personnes qui ...

- souhaitent mieux concilier leur travail actuel et leur personnalité
- veulent se développer continuellement dans leur travail actuel
- n'exploitent pas assez leurs talents majeurs dans leur travail actuel
- sont insatisfaites ou pas assez épanouies dans leur travail actuel
- envisagent de démissionner
- se trouvent dans une nouvelle phase de leur vie avec de nouveaux besoins au travail

Condition de base : le Job Crafting convient aux personnes qui souhaitent (re)modeller leur emploi actuel de manière consciente et active, par petites étapes agiles. Cela nécessite de l'ouverture d'esprit, du courage et de la force.

Limité à 12 personnes

## Lieu

Hôtel Crêt-Bérard, Ch. de la Chapelle 19a, 1070 Puidoux, tel. : 021 946 03 60

Navette : 3.- p.p par trajet entre la gare de Puidoux et Crêt Bérard

## Inscription et désistement

**Inscription** : Pour garantir la planification, inscrivez-vous suffisamment tôt, idéalement avant la date limite de désinscription. Sinon, les inscriptions sont possibles tant que le formulaire d'inscription est ouvert sur notre site web.

**Désistement** (sans conséquences financières) : jusqu'au **lundi 15 septembre 2025** au plus tard, à l'adresse suivante : [arc@travailsuisse.ch](mailto:arc@travailsuisse.ch).

## Frais

Pour les **membres**, les frais sont pris en charge comme suit :

- **Syna** : 4 jours de cours / an ou 2 jours de cours pour les retraités et les apprentis.
- **transfair** / transfair Poste : 2 jours de cours / an, le même cours ne peut être suivi qu'une seule fois sur une période de trois ans.
- **SCIV** : jusqu'à CHF 450 / an
- **SwissPersona** : jusqu'à CHF 1'000 / an

Ensuite, les frais sont à la charge des participants.

Pour les **non-membres** : CHF 1'090.- (documentation de cours et repas inclus)