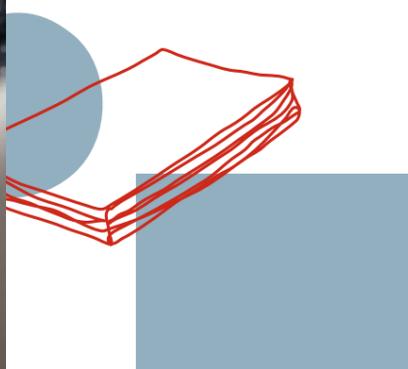


## Programme 2025

ARC | Institut de formation pour travailleuses et travailleurs |  
formation-arc.ch



### Introduction

#### Chère lectrice, cher lecteur,

Apprendre à marcher, à parler, à manger – notre **existence humaine** est façonnée par l'apprentissage dès le début de notre vie. Aussi à l'âge adulte, nous ne cessons jamais d'apprendre, surtout lorsque nous assumons de nouvelles tâches ou de nouveaux postes. Bien que pendant notre parcours de formation officielle l'accent soit souvent mis sur les **compétences techniques**, ce n'est qu'une fois confrontés à nos limites que nous réalisons l'importance des **connaissances juridiques pratiques** et des compétences personnelles et sociales, dites « **Soft Skills** ».

Tous ces contenus d'apprentissage sont indispensables pour répondre aux exigences croissantes du monde du travail moderne. Comme les muscles, ils ont besoin d'être entraînés pour que nous puissions mener une vie (professionnelle) épanouie à long terme.

Avec ARC, vous apprendrez à vous **protéger juridiquement**, à planifier votre avenir à temps (par exemple **la retraite**) et à vous défendre contre les **discriminations**. Venez renforcer vos compétences en **communication** et en **négociation**, votre capacité à **gérer les conflits**, ainsi que votre **créativité**.

Au nom de toute l'équipe d'ARC et de nos excellents formateurs et formatrices, nous vous souhaitons un **apprentissage inspiré** et nous nous réjouissons de vous accueillir à nos cours de formation continue 2025.

Daphna Paz, Directrice ARC

### Conditions de participation

#### Prix

Pour les **membres des fédérations**, les frais sont pris en charge de la manière suivante:

- **Syna** : **4 journées de formation** par année civile pour les membres des classes de cotisations ordinaires  
**2 journées de formation** par année civile pour les membres des classes de cotisations spéciales (retraité-e-s et apprenti-e-s)
- **transfair** : **2 journées de formation** par année civile  
Le même cours ne peut être suivi qu'une seule fois sur une période de trois ans.
- **SCIV** : jusqu'à **CHF 450.-** par année civile
- **swissPersona** : jusqu'à **CHF 1'000.-** par année civile

Les **non-membres** des fédérations susmentionnées doivent s'acquitter eux-mêmes du montant du cours, comprenant repas ainsi que pension et matériel éventuel.

#### Attestations

Chaque participante et participant reçoit une attestation de suivi de cours à la fin de la formation.

#### Assurances

L'assurance est à la responsabilité de chaque personne inscrite à un cours.

### Inscription | Renseignements

#### Inscription

- Par voie électronique via **formation-arc.ch** > Offre de cours > formulaire d'inscription en dessous du cours correspondant



La confirmation ou l'annulation est adressée à chaque personne inscrite environ 14 jours avant le début du cours. Un nombre suffisant d'inscriptions est nécessaire pour réaliser un cours.

Inscrivez-vous suffisamment tôt, idéalement deux mois à l'avance, afin de garantir une planification optimale.

#### Renseignements

Secrétariat ARC, 031 370 21 11 ou  
arc@travailsuisse.ch

### ARC

ARC est l'Institut de formation de Syna, transfair, SCIV, swissPersona et Travail.Suisse.

#### Comité directeur

- Nora Picchi**, co-présidente ARC, responsable politique syndicale, droit et exécution, Syna
- Véronique Rebetez**, co-présidente ARC, responsable politique sociale et services spécialisés, Syna
- Giuliana Ambrosio**, responsable Marketing, transfair
- Roland Carrupt**, vice-président SCIV, président SCIV Martigny
- Petra Däscher**, responsable des régions Zurich & lac zurichois, Syna
- Gabriel Fischer**, responsable de la politique de formation, Travail.Suisse
- Beat Grossrieder**, Vice-président central et secrétaire central adjoint, swissPersona
- Olivier Hählen**, responsable région Ouest, transfair
- Roland Tribolet**, représentant de l'association des instructeurs, swissPersona
- Adrian Wüthrich**, président Travail.Suisse
- Francesca Fumasoli**, caissière ARC
- Daphna Paz**, directrice ARC

#### Administration et coordination

- Antonia O'Brien**, ARC suisse romande
- Rita Mayor**, ARC Valais, SCIV
- Francesca Fumasoli**, ARC suisse allemande

### Désistement

Il est indispensable d'annoncer un désistement le plus rapidement possible, au moins avant le délai d'inscription. En cas de renoncement tardif, ou d'absence au cours, nous appliquons le règlement suivant:

- **Les membres** des fédérations mentionnées paient des frais de dossier de CHF 100.-. Si une contribution au prix du cours avait été prévue, ce montant sera également facturé. Toutefois, lors d'excuses argumentées, par exemple sur présentation d'un certificat médical ou d'une confirmation de l'employeur, nous renoncerons aux frais de dossier. Par ailleurs, les membres doivent prendre conscience que malgré leur absence au cours leur fédération doit tout de même payer les frais de formation.
- **Les non-membres** doivent prendre en charge la totalité des frais de cours et de pension. Ce n'est que dans les cas exceptionnels où l'hôtel du séminaire accepte encore l'annulation qu'il est possible de faire valoir une réduction de prix.
- **Lors de maladie le jour du cours**, si l'institut de formation ARC est informé le matin même et que, dans le délai d'une semaine, lui est présenté un certificat médical, nous renonçons également aux frais de dossier.

#### Label qualité eduQua



L'institut de formation ARC est certifié eduQua en tant que membre de l'organisation de formation continue Travail.Suisse Formation TSF. Ce label favorise la transparence, la comparabilité et la qualité des offres de formation continue. Pour plus d'informations : [www.eduqua.ch](http://www.eduqua.ch).

# Formations 2025

Pour les membres des fédérations Syna, transfair, SCIV et swissPersona, les cours sont gratuits ou avec une participation ! \*

## Cours pour toutes et tous

## Prix pour non-membres

1	4 - 5 mars	Techniques de négociation pour la vie professionnelle et privée	1'090.-	Crêt-Bérard, Puidoux
2	10 - 11 mars	<b>Pour la journée internationale des droits de femmes</b> Créativité et résilience : les clés d'un monde du travail en évolution	1'090.-	Crêt-Bérard, Puidoux
3	8 mai	Chat GPT & Co. : comment apprivoiser l'intelligence artificielle (IA) ?	590.-	Continental, Lausanne
4	13 mai	Mal-être et harcèlement au travail : possibilités d'identification et d'intervention (2e Observatoire)	590.-	Alpes et Lac, Neuchâtel
5	15 mai	Certificat de travail : comment l'interpréter et le rédiger ?	440.-	Syna, Villars-sur-Glâne
6	22 mai	Assurances sociales : conseils pratiques en cas de litige	590.-	Centre Mondial du cyclisme, Aigle
7	2 juin	Votre intuition: un outil pour mieux communiquer, relever des défis et prendre des décisions	590.-	Alpes et Lac, Neuchâtel
8	5 - 6 juin	Pleine conscience	1'140.-	Crêt-Bérard, Puidoux
9	17 - 18 juin	La retraite : préparation financière, morale et physique	1'090.-	Crêt-Bérard, Puidoux
10	26 juin	Comment faire face aux préjugés et à la discrimination raciale au travail ?	590.-	Alpes et Lac, Neuchâtel
11	30 septembre	Stop aux réunions inutiles et inefficaces !	590.-	Alpes et Lac, Neuchâtel
12	1 - 2 octobre	Comment bien gérer les conflits au travail	1'040.-	Crêt-Bérard, Puidoux
13	15 - 16 octobre	Job Crafting : transformez votre job en source de satisfaction et d'épanouissement	1'090.-	Crêt-Bérard, Puidoux
14	20 - 21 octobre	La communication empathique : votre cerveau en raffole	1'090.-	Crêt-Bérard, Puidoux
15	30 octobre	Relation clientèle : traiter avec un client ou une cliente difficile, une opportunité de fidélisation	590.-	Alpes et Lac, Neuchâtel
16	20 - 21 novembre	L'entretien d'embauche : maîtrisez-le tout en restant authentique	1'040.-	Crêt-Bérard, Puidoux

## Cours pour personnes employées auprès de la Poste

17	21 février	Relation clientèle : traiter avec un client ou une cliente difficile, une opportunité de fidélisation	590.-	Alpes et Lac, Neuchâtel
----	------------	---	-------	-------------------------

## Cours sur la loi sur la durée du travail LDT

18	11 mars	Loi sur la durée du travail (LDT) – <b>formation de base</b> pour le personnel des entreprises des <b>transports publics</b> : bus – trolleybus – tramway	590.-	Continental, Lausanne
19	20 mai	Loi sur la durée du travail (LDT) – <b>formation de base</b> : <b>Remontées mécaniques</b> uniquement	590.-	Continental, Lausanne
20	4 novembre	Loi sur la durée du travail (LDT) – <b>formation avancée</b>	590.-	Centre Mondial du cyclisme, Aigle

## Cours pour personnes migrantes

21	6 septembre	Votre (pré-)retraite : informations pratiques	440.-	Syna, Villars-sur-Glâne
----	-------------	---	-------	-------------------------

## Offre pour jeunes adultes

22	27 septembre	Journée Nationale – Conseil de jeunesse (Jeunesse.Suisse)	0.- <sup>1</sup>	Montana, Lucerne
----	--------------	---	------------------	------------------

## Cours pour collaboratrices et collaborateurs des syndicats

## Prix pour fédérations membres

23	19 - 20 mars	Travail.Suisse : Processus et acteurs politiques pour le renforcement des travailleurs et travailleuses en Suisse	590.- <sup>2</sup>	Travail.Suisse, Berne
24	13 mai	Mal-être et harcèlement au travail : possibilités d'identification et d'intervention (2e Observatoire)	440.-	Alpes et Lac, Neuchâtel
25	26 juin	Comment faire face aux préjugés et à la discrimination raciale au travail ?	440.-	Alpes et Lac, Neuchâtel
26	9 septembre	Mesures pour une fidélisation collective efficace des membres	440.-	Syna, Villars-sur-Glâne

## Cours sur demande

Nous organisons volontiers des cours en lien avec le monde du travail à la demande des responsables syndicaux, des entreprises ou d'autres entités.  
Contactez-nous à [arc@travailsuisse.ch](mailto:arc@travailsuisse.ch) ou par téléphone au 031 370 21 11.

Sous réserve de modifications. Consultez notre site web [formation-arc.ch](http://formation-arc.ch) pour obtenir des informations actualisées.

\* Vous êtes membre de Syna, transfair, SCIV ou swissPersona ?

Votre syndicat prend en charge les coûts de votre participation ou y contribue.

Consultez nos conditions de participation ou renseignez-vous auprès de votre fédération pour connaître les conditions de financement.

<sup>1</sup> Offre de Travail.Suisse, facturation directe à travers les fédérations membres

<sup>2</sup> Le premier jour (visite de la session au Palais fédéral) est facultatif. Une éventuelle nuitée à Berne est organisée par les participant-e-s et n'est pas comprise dans le prix.



L'institut de formation ARC est certifié eduQua en tant que membre de l'organisation de formation continue Travail.Suisse Formation TSF.

## Impressum

Edition et rédaction: Association ARC, Institut de formation pour travailleur.e.s, Hopfenweg 21, Case postale, 3001 Berne

Photo de couverture: skynesher

Conception graphique: Minz, Agentur für visuelle Kommunikation

Impression: Mattenbach AG

ARC | Institut de formation pour travailleurs et travailleuses | [formation-arc.ch](http://formation-arc.ch)