

Descriptif de formation

Mardi le 5 mai 2026 - 9h00 à 17h00

De la critique à l'action – utiliser les tensions pour avancer

«Ça ne sert à rien.». «Ça ne marchera jamais.» «C'est toujours nous qui ...». Ces phrases te semblent familières? La critique permanente et le langage négatif peuvent créer des dynamiques de travail bloquantes. Et si, au contraire, ces tensions devaient un levier pour avancer? Ce cours interactif propose de transformer la critique en moteur d'action et d'utiliser les tensions comme opportunités de développement. Pour (enfin) passer des paroles aux actes, faire bouger les choses concrètement et arrêter de tourner en rond.

Objectifs

Je...

- identifie les mécanismes de la critique et de la plainte ainsi que le rôle des tensions comme leviers de changement.
- mobilise des outils d'innovation et de co-création pour transformer critiques et tensions en pistes de solutions et en actions concrètes.
- développe une posture proactive et orientée solutions, en cultivant un langage constructif et une énergie tournée vers l'action.

Contenu

Les participant·es explorent les mécanismes de la critique et du langage négatif, ainsi que leur influence sur la motivation, la collaboration et l'efficacité. Ils découvrent comment identifier les tensions présentes dans leurs contextes professionnels et apprendre à les considérer comme des leviers de changement plutôt que comme des freins. À travers des méthodologies issues de l'économie comportementale, de l'innovation et de la psychologie positive, les participant·es expérimentent des approches cocréatives pour transformer une tension en énergie positive, de formuler un langage mobilisateur et de développer une culture de travail orientée solutions. L'accent est mis sur la mise en mouvement: passer de la parole à l'action, en élaborant des pistes concrètes et applicables dans la pratique professionnelle individuelle.

Animation

Fabienne Stoll, Consultante, Coach et Facilitatrice en Organization Design, Communication Design et Life Design. Multi-entrepreneure engagée pour de nouvelles formes de travail, d'économie et de sociétés.

Public cible, nombre de participant·e·s

Toutes les personnes souhaitant renforcer leur impact et leur posture constructive dans leur environnement professionnel.

Celles et ceux qui aspirent à contribuer à une dynamique d'équipe plus positive et mobilisatrice.

Les collaborateur·trices ou responsables qui veulent développer un état d'esprit proactif et cocréatif dans leur pratique quotidienne.

Limité à 12 personnes

formation-ARC.Suisse

Lieu

Syna, Route du Petit-Moncor 1A, 1752 Villars-sur-Glâne

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 6 avril 2026** au plus tard, à l'adresse suivante : 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 590.- (documentation de cours et repas inclus)