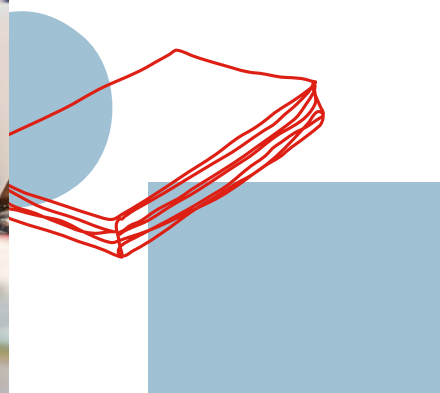


www.formation-arc.ch



A stylized illustration of a red box with a white label that says 'ARC' in large, bold, white letters. The box is torn open at the top, revealing a white interior with a grid of icons. The icons include a balance scale, a laptop, a group of three people, a speech bubble, a heart, a lightbulb, a broken heart, and a speech bubble. The box is set against a light blue background.



Formations 2026

Membre de Syna, transfair, SCIV ou swissPersona ? – Tu suis les cours gratuitement ou avec participation aux frais.

Toutes les personnes intéressées sont les bienvenues – Nos nouveautés et nos classiques

Nos nouveautés et nos classiques			Prix pour non-membres	
1	13.02.26	Développement durable en entreprise – agir aujourd’hui pour demain	600.–	Lausanne
2	02.03.26	Ton intuition I - un outil pour mieux communiquer, relever un défi et prendre des décision	590.–	Bienne
3	10.03. et 24.03.26	Femmes et compétences – apprends à valoriser tes forces pour l’emploi	990.–	Lausanne
4	16.03. et 17.03.26	Leadership créatif - du moi au nous	1'140.–	Puidoux
5	27.03.26	Intelligence artificielle (IA) – maîtriser l’art du prompt	600.–	Lausanne
6	30.03.26	Apprivoise l’intelligence artificielle (IA) – gagne en confiance et en efficacité	590.–	Lausanne
7	01.04.26	Réussir grâce aux compétences sociales – des clés pour travailler et collaborer avec succès	590.–	Lausanne
8	23.04. et 24.04.26	La communication empathique – ton cerveau en raffole	1'140.–	Puidoux
9	27.04. et 28.04.26	Adopte une attitude positive en toute circonstance	1'140	Puidoux
10	05.05.26	De la critique à l’action – utiliser les tensions pour avancer	590.–	Villars-sur-Glâne
11	11.05.26	Excel – découvre les outils essentiels pour ton travail quotidien	590.–	Morat
12	03.06.26	Gérer et résoudre les conflits d’équipe – transforme les tensions en solutions	590.–	Genève
13	10.06. et 11.06.26	Pleine conscience – ton guide pour vivre l’instant présent	1'140.–	Puidoux
14	12.06. et 19.06.26	Deviens efficace avec Office 365 – Word, PowerPoint, OneNote et Outlook	990.–	Morat
15	16.06.26	Harcèlement et mal-être au travail : les moyens pour identifier et intervenir	590.–	Neuchâtel
16	26.06.26	Faire face au changement – transformer les défis en opportunités	590.–	Genève
17	27.08. et 10.09.26	Rester fort au travail – reconnaître, protéger et renforcer ta santé psychique	990.–	Berne
18	01.09.26	LPP – comprends ta prévoyance professionnelle en toute simplicité	440.–	Villars-sur-Glâne
19	08.09.26	Stratégies de vente : développer ton approche et optimiser tes résultats	590.–	Monthey
20	10.09.26	Prends la parole en public avec confiance et clarté	590.–	Lausanne
21	14.09.26	Ton intuition II – de l’intuition à l’action	590.–	Bienne
22	17.09.26	Assurances sociales – tes droits expliqués avec des exemples concrets	590.–	Monthey
23	21.09. et 22.09.26	Trouve ta prochaine étape professionnelle, apprends à en parler de façon pertinente et authentique	1'140.–	Puidoux
24	28.09. et 29.09.26	Négocier avec succès – au travail comme dans la vie privée	1'140.–	Puidoux
25	01.10.26	Préjugés et discrimination au travail – apprends à y faire face	590.–	Genève
26	05.10.26	Approfondir l'IA – un allié pour développer tes idées et simplifier ton quotidien	590.–	Lausanne
27	05.11. et 06.11.26	L’entretien d’embauche - maîtrisez-le tout en restant authentique	1'090.–	Puidoux
28	23.11.26	Réussis tes projets – introduction pratique à la gestion de projet	600.–	Lausanne
29	30.11.26	Savoir se vendre aux recruteurs – valorise ton parcours et convains	590.–	Villars-sur-Glâne

Offres exclusives pour les jeunes adultes âgés de 16 à 26 ans

Offres exclusives pour les jeunes adultes âgés de 16 à 26 ans			Prix pour non-membres	
30	30.04.26	Ton budget ? Facile ! – deviens maître de ton argent	600.–	Lausanne
31	26.09.26	Journée Nationale – Conseil de jeunesse (Jeunesse.Suisse)	0.– ¹	Berne
32	13.11.26	Forts ensemble – One Team Post pour l'équité au travail : Les apprentis de la Poste découvrent les droits, la solidarité et la participation	700.–	Genève

Exclusivement réservé aux personnes âgées de 60 ans et plus – actives et compétentes

actives et compétentes			Prix pour non-membres	
33	04.02. et 16.03.26	Ta retraite – prépare-toi financièrement, moralement et physiquement	990.–	Lausanne
34	06.03.26	Le Smartphone et Internet - naviguer en toute simplicité	440.–	Glovelier
35	19.05. et 26.05.26	Informatique de base – premiers pas sur l'ordinateur pour les 60+	440.–	Lausanne
36	29.05.26	Budget et retraite – tes clés pour une gestion simple et sereine	600.–	Lausanne
37	11.09., 18.09. et 25.09.26	Informatique de base – premiers pas sur l'ordinateur pour les 60+	440.–	Glovelier
38	15.09. et 22.09.26	Utiliser son smartphone au quotidien – communiquer, s'informer et rester connecté-e	440.–	Lausanne

Cours en français facile à comprendre – à partir du niveau A2/B1

Cours en français facile à comprendre – à partir du niveau A2/B1				Prix pour non-membres	
39	28.01.26	Prépare ton retour au pays – tout savoir pour ta retraite depuis la Suisse (dès le niveau A2)	440.–	Villars-sur-Glâne	
40	06.05. et 20.05.26	L'entretien d'embauche – se préparer et convaincre en français comme deuxième langue (dès le niveau A2)	990.–	Lausanne	
41	29.10.26	Évaluation annuelle et négociation salariale – convaincre avec clarté et assurance (dès le niveau A2)	590.–	Villars-sur-Glâne	
42	20.11.26	L'IA à ton service – prépare des courriers officiels simples et précis (dès le niveau A2)	590.–	Villars-sur-Glâne	
43	10.12.26	Risques psychosociaux (RPS) – comprends les causes pour mieux agir (dès le niveau B1)	590.–	Neuchâtel	

Cours spécifiques par branche / Collaborateurs Transport / Poste / Santé, enseignement, social

Poste / Santé, enseignement, social			Prix pour non-membres	
44	19.03. et 26.03.26	(Pour membres de la santé/ enseignement/ social) Comprendre les facteurs de risques : le levier pour prévenir les risques psychosociaux et leurs conséquences	1'090.–	Neuchâtel
45	20.03.26	(Pour membres des transports) Loi sur la durée du travail (LDT) – comprends mieux tes droits et obligations	590.–	Monthey
46	26.06.26	(Pour membres de la Poste) Faire face au changement – transformer les défis en opportunités	590.–	Genève
47	09.11. et 16.11.26	(Pour membres de la santé/ enseignement/ social) Comprendre les facteurs de risques : le levier pour prévenir les risques psychosociaux et leurs conséquences	1'090.–	Lausanne

Formation continue pour les collaborateurs syndicaux – impulsions pour l'avenir

impulsions pour l'avenir			Prix pour collaborateur-trice-s	
48	16.03. et 17.03.26	Leadership créatif - du moi au nous	990.–	Puidoux
49	11.05.26	Excel – découvre les outils essentiels pour ton travail quotidien	440.–	Morat
50	03.06.26	Gérer et résoudre les conflits d’équipe – transforme les tensions en solutions	440.–	Genève
51	16.06.26	Harcèlement et mal-être au travail : les moyens pour identifier et intervenir	440.–	Neuchâtel
52	27.08. et 10.09.26	Rester fort au travail – reconnaître, protéger et renforcer ta santé psychique	840.–	Berne
53	23.11.26	Réussis tes projets – introduction pratique à la gestion de projet	450.–	Lausanne

Sous réserve de modifications. Consultez notre site web **formation-arc.ch** pour obtenir des informations actualisées.

¹ Offre de Travail.Suisse, facturation directe à travers les fédérations membres

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