formation-ARC.Suisse

Descriptif de formation

Mardi 8 juin et mercredi 9 juin 2027 – 9h00 à 17h00

Adopter une attitude positive – en toute circonstance

« On n'a jamais une seconde chance de faire une première bonne impression » dit l'adage. Ton attitude détermine ton rapport aux autres et à la vie. Rester positif, résilient face aux événements, solide et ancré dans tes valeurs : voilà le programme de ces deux jours, pour consolider tes forces et te rebooster.

Objectifs
Je…
→ accepte mon passé comme une expérience et développe ma résilience
→ réinterprète les événements comme une opportunité de croissance
→ développe mon optimisme de manière consciente et solide
→ renforce mon empathie et approfondis mes relations
→ connais mes forces et talents, les utilises à bon escient
→ bâtis mon chemin sur 10 ans
→ fais preuve de résilience, d'acceptation

Contenu
- Conscience du processus émotionnel et réinterprétation
- Contrôle des impulsivités et développement de sa réflexivité
- Triade d'une vie heureuse, du bonheur
- Attention portée aux événements et à la chance
- Gratitude, surprenance, vie dans le flow, activités autotéliques
- Les besoins fondamentaux de la vie
- Recadrage de ses croyances négatives

Animation
Samuel Perriard, formateur d'adulte, spécialiste de la psychologie positive

Public cible, nombre de participant·e·s
Tout membre des syndicats et toute personne intéressée, prêt.e à prendre la vie du bon côté, malgré les revers et qui souhaite renforcer sa force ontologique
Limité à 12 personnes

Lieu
Crêt-Bérard, Ch. de la Chapelle 19a, 1070 Puidoux, tel. : 021 946 03 60
Navette : 4.- 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 **vendredi 7 mai 2027** 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 1'130.- (documentation de cours et repas inclus)