



Notre offre pour votre #formationcontinue2022

**Programme de formation 2022**

Institut de formation ARC

www.formation-arc.ch

INTRODUCTION

**Chère lectrice, cher lecteur,**

Je n'ai jamais cessé d'apprendre, tant sur le plan professionnel que privé. Après tout, je suis un être humain qui, par nature, évolue constamment. Il y a cependant un revers à la médaille: ce que j'ai appris hier ne sera peut-être plus utile demain. Pour pouvoir rester dans le coup, nous sommes toutes et tous mis au défi d'élargir nos connaissances afin de répondre aux exigences que requiert le lieu du travail et le marché de l'emploi. En effet, il est important de développer en permanence ses compétences techniques, professionnelles, émotionnelles et sociales, mais aussi de rester à jour par rapport à ses droits.

Je souhaiterais que nous considérions l'apprentissage tout au long de notre vie comme une opportunité et un bonus pour la vie. Dans cette optique, j'espère que vous aurez du plaisir à participer à un ou plusieurs cours de notre programme ARC 2022. En tant que membre de Syna, transfair, SCIV ou Swiss-Persona, vous bénéficiez de nos cours gratuitement ou à prix fortement réduit. C'est naturellement, que je me tiens en tout temps à votre disposition pour tout souhait spécifique de formation continue. Car j'ai à cœur de pouvoir répondre à vos désirs et à vos besoins de la manière la plus juste qui soit.

Cordialement,

Daphna Paz  
Directrice Institut de formation ARC

**ARC**

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

**Comité directeur**

Carlo Mathieu, président ARC et responsable marketing et formation Syna, Olten  
Marcel Bayard, Vice-président SCIV, Sion  
Joana Bliss, responsable marketing et communication transfair, Berne  
Beat Grossrieder, secrétaire général, swissPersona, Cusset  
Olivier Hählen, responsable région Ouest Transfair, Lausanne  
Jolanta Krattinger, responsable juridique Syna, Suisse Romande  
Roland Tribolet, représentant de l'association des instructeurs, swissPersona, Gals  
Daphna Paz, directrice ARC, Berne  
Adrian Wütrich, président Travail.Suisse, Berne

**Coordination et administration**

Natacha Huguélet, ARC suisse romande  
Analena Kettner, ARC suisse allemande  
Rita Mayor, ARC Valais et SCIV

**Impressum**

Edition & rédaction:  
Institut de formation ARC,  
Hopfenweg 21, 3001 Berne  
Image: Renate Söffing,  
www.textundtrainingplus.de

INSCRIPTION ET DÉSISTEMENT

**Inscription**

- par voie électronique via [www.formation-arc.ch](http://www.formation-arc.ch)
  - par courrier avec le formulaire d'inscription (ci-dessous)
- La confirmation ou l'annulation est adressée à chaque participant-e environ 14 jours avant le début du cours. Un nombre suffisant d'inscriptions doit nous parvenir pour donner un cours.



**Renseignements**

Secrétariat ARC, 031 370 21 11 ou [arc@travailsuisse.ch](mailto:arc@travailsuisse.ch)

**Coûts**

- Pour les membres des fédérations, les frais sont pris en charge de la manière suivante:
- Syna: 4 journées de formation/ année
  - transfair: 2 formations/ année
  - SwissPersona: max. CHF 1000.-/année
  - SCIV: max. CHF 450.-/année

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

**Attestations**

Chaque participant-e reçoit une attestation de suivi de cours à la fin de la formation.

**Désistement**

Il est indispensable d'annoncer un désistement le plus rapidement possible, au moins avant le délai d'inscription. Le renoncement à un cours est nommé tardif lorsque son annonce survient après la réception de la confirmation du cours. En cas de renoncement tardif, ou d'absence au cours, nous appliquons le règlement suivant:

- **Les membres** des fédérations mentionnées paient une participation 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 cours.**

- **Les non-membres** doivent prendre en charge la totalité des frais de cours et de pension, selon l'arrangement possible avec le lieu de séminaire qui accepte ou non une réduction.

- **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.

**Assurances**

A la responsabilité de chacun-e

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

**Travail.Suisse**



Je désire \_\_\_\_\_ dépliants du programme des cours ARC 2022

Je désire m'inscrire au/x cours n° \_\_\_\_\_

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NPA/Localité: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Adresse e-mail: \_\_\_\_\_

Lieu et date: \_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_

**Veillez cocher les cases qui conviennent:**

Etes-vous soumis à une CCT ?

- oui       non       je ne sais pas

Profession ou branche d'activité: \_\_\_\_\_

- Fédération:       Syna       transfair  
 SCIV       swissPersona

- avec repas       oui       non  
 si deux jours: avec repas et nuitée       oui       non  
 Végétarien       oui       non

Souffrez-vous d'intolérance alimentaire ?  
 si oui laquelle? \_\_\_\_\_

Je désire les documents de confirmation:

- par poste       par e-mail

Cours pour tous

1	10 mars	Du yoga pour bien commencer sa journée (apprentissage de bases)	400.- *	Villars-sur-Glâne
2	11 mars	VS: ma déclaration d'impôts 2021 sans maux de tête	300.- *	Sion
3	15 mars	Nouvelle technologie: Développement compétences Digital Banking et protection des données	300.- *	Sion
4	16 et 30 mars	Résolution des émotions: apprendre des méthodes simples à la portée de tous	350.- *	En Ligne
5	25 mars	Les clés du succès d'un entretien d'embauche	550.- *	Morges
6	31 mars et 1 avril	L'intelligence émotionnelle: un atout indispensable au travail et dans son quotidien	1150.- *	Lausanne
7	4 et 5 avril	Communication non violente pour des relations constructives	1200.- *	Neuchâtel
8	7 avril	Un dos en forme, même au bureau	450.- *	Villars-sur-Glâne
9	11 et 12 avril	LPE: la liberté d'être soi-même	1100.- *	Jongny
10	14 avril	Réclamations clients: comment se protéger dans un environnement négatif	500.- *	Sion
11	5 mai	Nouvelle technologie: initiation et premiers pas Smartphones et tablettes	500.- *	Sion
12	11 et 12 mai	Proches aidants: éviter la surcharge émotionnelle	1200.- *	La Neuveville
13	19 mai	Droit des assurances et analyse de cas pratiques issus de la jurisprudence	500.- *	Sion
14	27 mai et 10 juin	Mon concept marketing en 2 jours! Comment commercialiser mon projet?	1000.- *	Lausanne
15	8 et 9 juin	La retraite: comment m'y préparer financièrement et moralement? (AVS)	1200.- *	Chavannes-de-Bogis
16	17 juin	Comprendre mon règlement de prévoyance professionnelle (Caisse de Pension)	600.- *	Bienne
17	23 juin	Développement des compétences sociales	500.- *	Sion
18	30 juin	Garder le contact grâce à des vidéoconférences en distanciel qui sont comme en présentiel	550.- *	Delémont
19	1 septembre	Nouvelle technologie: sauvegarder mes données du smartphone dans le cloud	350.- *	En ligne
20	15 et 16 septembre	Privilégier une attitude positive en toute circonstance	1200.- *	Yverdon-les-Bains
21	22 et 23 septembre	Sourire au changement et garder son équilibre	1200.- *	Morat
22	29 et 30 septembre	A la découverte de vos valeurs et compétences professionnelles	1150.- *	Chexbres
23	6 octobre	Nouvelle technologie: navigation sur le web et anti-virus	350.- *	En ligne
24	11 et 12 octobre	Réussir les négociations avec son employeur	1150.- *	Neuchâtel
25	13 octobre	Droit du travail	500.- *	Sion
26	10 novembre	Droit du travail (mise en pratique)	500.- *	Sion
27	14 et 15 novembre	Renforcer sa capacité à prévenir et gérer ses conflits	1150.- *	Jongny
28	28 novembre et 12 décembre	Rituels du matin pour atteindre ses objectifs professionnels et privés	1100.- *	Neuchâtel
29	2 décembre	Introduction aux assurances sociales (AI - AC - PC)	550.- *	Morges

Cours Seniors

30	7 septembre	Donations et fiscalité: ce qu'il faut savoir pour bien transmettre mon patrimoine en 2022?	350.- *	Villars-sur-Glâne
----	-------------	--	---------	-------------------

Cours Microsoft Office

31	13 et 20 mai	Word: aller au-delà des bases	700.- *	Yverdon-les-Bains
32	3 juin	Maintenance de mon PC: comment gérer et mettre à jour mon PC	450.- *	Yverdon-les-Bains
33	4 novembre	Power Point: un bon outil pour postuler et mettre mes activités en évidence	450.- *	Yverdon-les-Bains
34	18 et 25 novembre	Excel: comment l'utiliser de façon efficace et optimale?	700.- *	Yverdon-les-Bains

Cours pour jeunes adultes

35	27 et 28 août	Journée Nationale: Conseil de jeunesse (Jeunesse.Suisse)		A déterminer
36	28 octobre	Pour les jeunes de 18 à 35 ans: qu'est-ce que la LPP et à quoi cela me sert-il de cotiser?	350.- *	En ligne

\*prix pour non-membres

Cours à la demande des responsables syndicaux, entreprises ou entités. Nous organiserons volontiers ces cours pour vous aux dates qui vous conviennent. Contactez-nous à arc@travailsuisse.ch ou par tél. 031 370 21 12

A définir	Syna / Négociations salariales 2022/2023		A déterminer
A définir	Mandats syndicaux: comment les maintenir et les assurer si je suis en home office		A déterminer
A définir	Pour les membres de plus de 59 ans: la rente-point, un nouveau départ financier		A déterminer
A définir	Pour les membres de plus de 59 ans: la rente-pont, un nouveau départ psychologique		A déterminer
A définir	Quelles sont les nouveautés jurisprudentielles: droit du travail et assurances sociales		A déterminer

Gratuits ou avec une participation, inscrivez-vous aux cours ARC!

**Renseignez-vous auprès de votre fédération pour connaître les conditions de financement!**

Vous trouverez de plus amples informations sur les cours et le bulletin d'inscription sur: [www.formation-arc.ch](http://www.formation-arc.ch).

Sous réserve de modifications de dates ou de lieux, merci de consulter notre site internet.

Adresse et inscriptions

Institut de formation ARC, Hopfenweg 21, Case postale, 3001 Berne, 031 370 21 11, [arc@travailsuisse.ch](mailto:arc@travailsuisse.ch), [www.formation-arc.ch](http://www.formation-arc.ch)

Ou ARC Valais, Place du Midi 24, 1950 Sion, 027 327 34 65, [arc@sciv.ch](mailto:arc@sciv.ch), [www.sciv.ch](http://www.sciv.ch)

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