

## Cours pour tous

1	3 mars	VS ma déclaration d'impôts 2020 sans maux de tête	300.- *	Sion
2	4 mars	Un dos en forme, même au bureau	400.- *	Villars-sur-Glâne
3	8 et 9 mars	Pour la journée des femmes : la liberté d'être soi-même	1150.- *	Jongny
4	10 et 24 mars	Résolution des émotions : apprendre des méthodes simples à la portée de tous	350.- *	En ligne
5	12 mars	Fit et efficace en home office	500.- *	Neuchâtel
6	18 mars	Comment optimiser mon image professionnelle via Facebook, LinkedIn ? Personal Branding	500.- *	Fribourg
7	19 mars et 23 avril	La psychologie positive au quotidien	850.- *	Bienne
8	25 et 26 mars	Proches aidants : éviter la surcharge émotionnelle	1100.- *	Jongny
9	15 avril	Nouvelle technologie : initiation et premiers pas Smartphones et tablettes	500.- *	Sion
10	21 avril	Comment positiver au quotidien, lors de situation de contraintes professionnelles ou autres ?	500.- *	Sion
11	22 avril	Nouvelle technologie : gérer de façon optimale l'espace du disque dur de mon PC	450.- *	En ligne
12	29 et 30 avril	La retraite : comment m'y préparer financièrement et moralement ?	1150.- *	Morges
13	3 et 4 mai	Gérer son stress au travail et en télétravail	1150.- *	Chexbres
14	6 et 7 mai	Les secrets de la longévité (alimentation de la bonne humeur)	1250.- *	Neuchâtel
15	20 mai	Droit des assurances et analyse de cas pratiques issus de la jurisprudence	500.- *	Sion
16	26 mai	Les Méta-programmes/Outils précieux et méconnus	500.- *	Sion
17	27 mai	Les clés du succès d'un entretien d'embauche	550.- *	La Neuveville
18	7 et 8 juin	Mon profil de couleurs pour mieux gérer ma communication avec autrui	1150.- *	Jongny
19	10 et 11 juin	Les clés d'une communication efficace	1050.- *	Delémont
20	14 et 15 juin	Réagir face à l'injustice de manière sereine et non violente	1100.- *	Morges
21	16 juin	La PNL accessible à tous et son utilisation professionnelle/privée	500.- *	Sion
22	17 juin	Nouvelle technologie : navigation sur le web et anti-virus	500.- *	Bienne
23	24 juin	Du yoga pour bien commencer sa journée (apprentissage de bases)	350.- *	Villars-sur-Glâne
24	25 juin	Pour les membres de 36-55 ans : comprendre mon règlement de prévoyance professionnelle	500.- *	Aigle
25	2 et 3 septembre	La libération psycho-émotionnelle : accéder à un bien-être physique et psychique	1150.- *	Chexbres
26	8 septembre	La coordination entre l'assurance-invalidité et l'assurance-chômage	500.- *	La Neuveville
27	9 et 10 septembre	S'affirmer dans ses relations professionnelles	1100.- *	Jongny
28	16 septembre	Bien argumenter ? il suffit de connaître les bonnes techniques	500.- *	Sion
29	22 septembre	Hypersensibilité ? comment en faire un atout dans le monde actuel !	500.- *	Fribourg
30	23 et 24 septembre	Les 10 émotions positives de la psychologie positive	1150.- *	Lausanne
31	30 septembre et 1er octobre	Vous avez d'incroyables talents : découvrir vos valeurs et compétences professionnelles	1050.- *	Morat
32	6 et 7 octobre	Réussir les négociations avec son employeur	1200.- *	Lausanne
33	14 octobre	Droit du travail	500.- *	Sion
34	14 et 15 octobre	Vers un nouveau futur professionnel : mes compétences, mes valeurs, mon projet	1200.- *	Chavannes de Bogis
35	20 octobre	Le rire: antidote au stress et briseur de chaînes	550.- *	Vevey
36	21 octobre	Nouvelles technologies : sauvegarder mes données du smartphone dans le Cloud	450.- *	En ligne
37	22 octobre et 5 novembre	Rituels du matin pour atteindre ses objectifs professionnels et privés	900.- *	Lausanne
38	28 octobre	Nouvelle technologie : améliorer l'utilisation de mon Smartphone ou de ma tablette	500.- *	Fribourg
39	1er et 2 novembre	Communication non violente pour des relations constructives	1200.- *	Chavannes de Bogis
40	6 et 13 novembre	Egalité salariale – Femme d'avantage – savoir négocier son salaire	650.- *	Lausanne
41	11 novembre	Droit du travail (mise en pratique)	500.- *	Sion
42	15 et 22 novembre	Mon concept marketing en 2 jours ! comment commercialiser mon projet ?	900.- *	Neuchâtel
43	17 novembre	Motivation et confiance en soi : secrets de l'anti burn-out	500.- *	Fribourg
44	18 et 19 novembre	Autrement : découverte de vos talents et désirs enfouis pour atteindre un bien-être au travail	1200.- *	Yverdon-les-Bains
45	3 décembre	L'Intelligence émotionnelle : un atout indispensable au travail et dans son quotidien	500.- *	Delémont
46	9 et 10 décembre	Souffrances relationnelles au travail: comment agir, réagir et prévenir	1050.- *	Morat

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

## Cours Seniors

47	16 juin	Donations et fiscalité : ce qu'il faut savoir pour bien transmettre mon patrimoine en 2021 ?	320.- *	Villars-sur-Glâne
----	---------	--	---------	-------------------

## Cours informatique

48	11 mars	Maintenance de mon PC: comment gérer et mettre à jour mon PC	400.- *	Yverdon-les-Bains
49	18 et 25 juin	Word: aller au-delà des bases	650.- *	Yverdon-les-Bains
50	29 octobre	Power Point : un bon outil pour postuler et mettre mes activités en évidence	400.- *	Yverdon-les-Bains
51	25 novembre et 2 décembre	Excel: comment l'utiliser de façon efficace et optimale ?	650.- *	Yverdon-les-Bains

## Cours pour jeunes adultes

52	27 et 28 mars	Conseil de jeunesse (Jeunesse.Suisse)		Lucerne
53	17 septembre	Pour les jeunes de 18 à 35 ans : qu'est-ce que la LPP (Caisse de Pension) et à quoi cela me sert-il de cotiser ?	450.- *	Villars-sur-Glâne

## Cours pour responsables syndicaux

54	A définir	Mandats politiques : comment les maintenir et les assurer si je suis en home office ?	370.- *	En ligne (le soir)
----	-----------	---	---------	--------------------

Vous trouverez d'autres cours au verso

\*prix pour non-membres

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.

Travail.Suisse

syna

transfar

swissPersona

SCIV  
SYNDICATS CHRÉTIENS DU VILLAR

Je désire \_\_\_\_\_ dépliant du programme des cours ARC 2021

Je désire m'inscrire au/x cours no \_\_\_\_\_

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

Prénom: \_\_\_\_\_

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

NPA/Localité: \_\_\_\_\_

No tél.: \_\_\_\_\_

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

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

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

Cochez s.v.pl. ce qui convient en cas d'inscription. Merci.

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 nuitée  oui  non  
Végétarien  oui  non

Souffrez-vous d'intolérance alimentaire ?  
si oui la/lesquelles ? \_\_\_\_\_

Je désire les documents de confirmation :

par poste  par e-mail