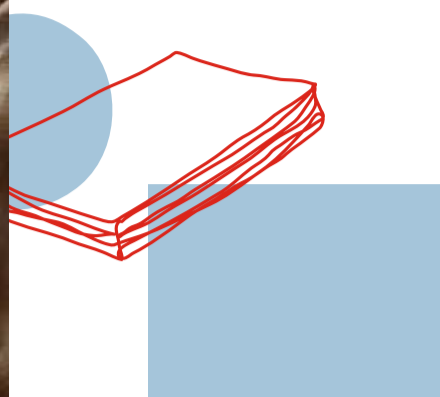


## Programme 2023

ARC | Institut de formation pour travailleurs et travailleuses |  
formation-arc.ch



### Introduction

#### Chère lectrice, cher lecteur,

Qu'est-ce qui vous motive à choisir une certaine formation continue et avec quelles attentes la suivez-vous ? Personnellement, ce sont les questions suivantes qui sont déterminantes dans mon choix : Le contenu correspond-il à mes intérêts et comble-t-il mes lacunes ? Est-ce que l'investissement financier et les efforts en valent la peine ? Est-ce que les dates et le lieu me conviennent ?

Il ne faut toutefois pas sous-estimer le changement de perspective qu'offre une formation continue par son cadre. Lors d'un séminaire, je rencontre généralement des personnes qui viennent d'autres horizons et qui, justement pour cette raison, apportent des avis objectifs et proposent des solutions sur des thèmes qui me posent, soi-disant, des défis dans mon travail quotidien. Il n'est pas rare que je rentre chez moi après une formation en sachant que mon problème, qui ne me lâche pas depuis des semaines, n'en est pas vraiment un ou qu'il peut être résolu très facilement. Et cela uniquement parce que j'ai pu emprunter un point de vue extérieur aux animateur.trices et aux participant.e.s du cours.

J'espère que le programme ARC 2023 couvrira vos besoins et attentes et je me réjouis de faire personnellement votre connaissance et celle de votre regard extérieur lors de l'un ou l'autre cours.

Cordialement,

Daphna Paz, directrice ARC

#### ARC

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

#### Comité directeur

Giuliana Ambrosio, présidente ARC et responsable Marketing, transfair, Berne  
Marcel Bayard, vice-président SCIV, Sion  
Petra Däscher, responsable des régions Zurich & lac zurichois, Syna, Zurich  
Gabriel Fischer, responsable de la politique de formation, Travail.Suisse, Berne  
Beat Grossrieder, secrétaire général swissPersona, Cousset  
Olivier Hählen, responsable région Ouest, transfair, Lausanne  
Jolanta Krattinger, juriste, Syna, Olten  
Roland Tribolet, représentant de l'association des instructeurs, swissPersona, Gals  
Daphna Paz, directrice ARC, Berne  
Adrian Wüthrich, président Travail.Suisse, Berne

#### Administration et coordination

Natacha Huguelet, ARC suisse romande  
Rita Mayor, ARC Valais/ SCIV  
Francesca Fumasoli, ARC suisse allemande

### Conditions de participation

#### Membres et non-membres

Pour les **membres des fédérations**, les frais sont pris en charge de la manière suivante:

**Syna: 4 journées de formation**/année civile pour les membres des classes de cotisations ordinaires

**2 journées de formation**/année civile pour les membres des classes de cotisations spéciales (retraité.e.s et apprenti.e.s)

**transfair: 2 formations**/année civile

**SCIV: jusqu'à CHF 450.-** /année civile

Les participant.e.s **non-membres** des fédérations susmentionnées 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.

#### Assurances

L'assurance est à la responsabilité de chaque participant.e.

#### 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 formation.

**Les non-membres** doivent prendre en charge la totalité des frais de couts 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.

### Inscription & Renseignements

#### Inscription

Par voie électronique via **formation-arc.ch** > Offre de cours > formulaire d'inscription en dessous du cours correspondant

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.

Inscrivez-vous suffisamment tôt, idéalement deux mois à l'avance, afin de garantir une bonne planification.

#### Renseignements

Secrétariat ARC, 031 370 21 11 ou  
arc@travailsuisse.ch

#### Code QR



# Formations 2023

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

## Cours pour tous

1	8 mars	Valais : Ma déclaration d'impôts 2022 sans maux de tête	300.– <sup>1</sup>	Sion
2	16–17 mars	Personal Branding – Et si vous étiez une marque ?	1'090.–	Bienne
3	27 mars	Rester performant en supprimant épuisement et charge mentale	590.–	Lausanne
4	31 mars	Comment décrypter sa fiche de salaire ?	590.–	Yverdon-les-Bains
5	13 avril	Design thinking – Votre outil d'innovation	590.–	Lausanne
6	19 avril	Introduction aux assurances sociales (AI-AC-PC)	590.–	Jongny
7	25 avril + 16 mai	Libérez-vous de vos freins et développez votre confiance en vous	990.–	Neuchâtel
8	27–28 avril	Comment harmoniser vie professionnelle et privée à l'heure du travail hybride ?	1'140.–	Chexbres
9	2–3 mai	Développez votre leadership	1'140.–	Fribourg
10	11–12 mai	Privilégier une attitude positive en toute circonstance	1'190.–	Morges
11	18 mai	Valais : Droit des assurances et analyse des cas pratiques issus de la jurisprudence	500.– <sup>1</sup>	Sion
12	25–26 mai	Pleine Conscience à usage quotidien	1'090.–	Puidoux
13	2 juin	Rédaction et compréhension du certificat de travail	390.–	Villars-sur-Glâne
14	7–8 juin	La retraite – Comment m'y préparer financièrement (AVS) et moralement ?	1'190.–	Yverdon-les-Bains
15	22–23 juin	Les défis coopératifs – Un outil magique à intégrer au travail ou dans son quotidien	1'040.–	Bienne
16	29 juin	Faire de l'entretien annuel un rendez-vous privilégié	590.–	Lausanne
17	4 + 25 septembre	«Promis, je m'y mets ... demain» – atteignez vos objectifs en évitant la procrastination	990.–	Morges
18	15 septembre	Augmentez vos chances de trouver un emploi – CV, lettre de motivation et entretien d'embauche	590.–	Neuchâtel
19	19–20 septembre	Prise de parole en public avec conviction et spontanéité	1'140.–	Puidoux
20	19 octobre	Valais : Droit du travail	500.– <sup>1</sup>	Sion
21	20+27 octobre + 3 novembre	Réguler la charge émotionnelle – 21 jours de pratique facile de Pleine Conscience, avec 2 demi-journées en présentiel et une matinée en distanciel	690.–	Lausanne
22	25 octobre	Engagés contre le mobbing et la violence en entreprise	540.–	Sion
23	6 novembre	Compétences transculturelles et mécanismes de discrimination dans le monde du travail	690.–	Chexbres
24	9 novembre	Valais : Droit du travail et mise en pratique des droits issus du contrat de travail	500.– <sup>1</sup>	Sion
25	23–24 novembre	Politique migratoire et autorisations de séjours en Suisse	990.–	Bienne

## Cours pour femmes

26	2–3 mars	Chère charge mentale – je te fais la peau !	1'090.–	Payerne
----	----------	---	---------	---------

## Cours en ligne

27	3 avril	J'anime ma présentation depuis mon salon	490.–	En ligne
28	5 septembre	Le système des trois piliers	390.–	En ligne
29	5+26 octobre	Osons la digitalisation !	790.–	En ligne

## Cours avec certification

30	2 octobre	Loi sur la durée du travail (avec certification OACP sur demande)	590.– <sup>2</sup>	Fribourg
31	Avril–mai	Généraliste en assurances sociales (avec examen)	1'600.– <sup>3</sup>	En ligne

## Cours pour collaborateurs.trices des syndicats

32	22 mars	Manifester est un droit fondamental – Les secrets pour ne rien oublier	490.–	Villars-sur-Glâne
33	5 mai + 16 juin + 29 septembre	Organizing syndical	1'090.–	Villars-sur-Glâne
34	15–16 juin	Introduction à la politique syndicale et le réseau national de Travail.Suisse Visite du Palais Fédéral et de la session printemps en option	490.– 790.– <sup>4</sup>	Berne
35	15 novembre	Gestion de conflits – Comment s'organiser pour gagner face aux patrons ?	540.–	Vevey

## Cours pour jeunes adultes

36	19 août	Journée Nationale – Conseil de jeunesse (Jeunesse.Suisse)	0.– <sup>5</sup>	Lucerne
----	---------	---	------------------	---------

Sous réserve de modifications de la date et du lieu. Veuillez consulter notre site internet: [formation-arc.ch](http://formation-arc.ch)

<sup>1</sup> Cours organisés par ARC Valais

<sup>2</sup> Avec option certificat OACP: 50.– de plus par personne

<sup>3</sup> Soirées : 3–4 avril, 17–18 avril, 24–25 avril, 1er–2mai, 8–9 mai, offre pour membres exclusivement

<sup>4</sup> Cette offre est ouverte aux nouvelles.aux collaborateurs.trices des fédérations membres de Travail.Suisse.

Coûts: Participation le 15 juin uniquement: CHF 490.–, Participation le 15 et le 16 juin (avec nuitée): CHF 790.–.

<sup>5</sup> Offre de Travail.Suisse

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

**Consultez nos conditions de participation ou renseignez-vous auprès de votre fédération pour connaître les conditions de financement.**

Vous trouverez de plus amples informations sur les cours sur le site: [formation-arc.ch](http://formation-arc.ch)

## Cours sur demande

Nous organiserons volontiers des cours en lien avec le monde du travail à la demande des responsables syndicaux, entreprises ou entités. Contactez-nous à [arc@travailsuisse.ch](mailto:arc@travailsuisse.ch) ou par téléphone au 031 370 21 11.

## Impressum

Edition et rédaction: Association ARC, Institut de formation pour travailleur.e.s, Hopfenweg 21, Case postale, 3001 Berne

Photo de couverture: Rawpixel.com, Shutterstock

Conception graphique: Minz, Agentur für visuelle Kommunikation

Impression: Mattenbach AG