

# MOVENDO

L'institut de formation des syndicats



## Offre de formation 2024

Offre de formation continue pour membres et militant-es  
des syndicats, représentant-es du personnel et public intéressé

garanto kapers

NAUTILUS  
INTERNATIONAL  
Switzerland



ecosyndicom

UNIA

ssp vpod



L'institut de formation des syndicats

### **Impressum**

Publication : Movendo, l'institut de formation des syndicats  
Monbijoustrasse 61, 3007 Berne, téléphone 031 370 00 70  
[www.movendo.ch](http://www.movendo.ch)

Design : raschle & partner, Berne

Photo de couverture : Yoshiko Kusano

Impression : Stämpfli Publikationen AG, Berne

Tirage : 97 765 exemplaires

Date : Octobre 2023

## Table des matières

Vos personnes de contact	4
Informations générales	5

### Webinaires

<b>online</b> Offre de webinaires gratuits	6
--	---

### Politique et économie

Qui gouverne en Suisse? Comprendre les enjeux politiques	7
La politique en direct, une journée au Palais fédéral	7
Comprendre le système économique et les enjeux politiques	7
Histoire du mouvement syndical et perspectives	8
<b>nouveau</b> Construire son argumentaire contre le populisme d'extrême-droite	8
<b>ECO</b> Greenwashing et écologie politique	9
<b>nouveau</b> <b>ECO</b> Changement climatique et transitions écologique et sociale	9

### Droit et travail

Droit du travail: Code des obligations, Loi sur le travail, conventions collectives et contrats-types	10
<b>asa</b> Mes droits au travail expliqués de façon pratique	10
<b>asa</b> Introduction à la Loi sur la durée du travail pour les employé-es des transports publics	11
Droits des étranger-ères: situation et perspectives	11
Devenir Suisse-sse! Comprendre le processus de naturalisation	12
<b>nouveau</b> La traite des êtres humains et l'exploitation du travail	12

### Communication

L'analyse transactionnelle, niveau 1	14
L'analyse transactionnelle, niveau 2	14
Comprendre son fonctionnement grâce à l'ennéagramme	14
Mieux se comprendre et appréhender les défis professionnels	15
Se considérer acteur-riche d'un système et augmenter sa marge de manœuvre	15
<b>asa</b> Les clés d'une communication efficace	15
La communication non verbale	16
Le langage des émotions	16
La communication non violente	16
Gestion de conflits	17
Comment faire aboutir ses demandes sur son lieu de travail	17
Savoir dire non	17
La répartition judiciaire	18
Parler en public, les bases	18
Parler en public, le débat	18

## Organisation vie et travail, collaboration

Santé et sécurité au travail, les bases	20
<b>asa</b> Prendre soin de sa santé en tant que chauffeur-se	20
<b>asa</b> Horaires irréguliers : comment rester en forme ?	20
<b>asa</b> Gérer les agressions dans les services publics	21
Être résilient-e ou comment rebondir après une crise	21
Concilier sa fonction de proche aidant-e et sa vie professionnelle	21
Le stress et le burn-out	22
Mobbing : le déceler et agir	22
Privilégier une attitude positive en toutes circonstances	22
Accueillir la diversité et déconstruire les préjugés	23
<b>LGBTIQ</b> Prévenir les violences et discriminations envers les personnes LGBTIQ	23
Ma relation au changement : le gérer et y faire face	24
Gestion de son temps et de son organisation personnelle	24
Fonctionner dans une équipe, un groupe, un comité	24
<b>nouveau</b> Renforcer l'équité sociale et intergénérationnelle	25
Mon employabilité : comment la booster ?	25
<b>femmes</b> S'affirmer au travail et dans la société	26
<b>femmes</b> Wen-Do, cours d'autodéfense pour femmes	26
La retraite, ça se prépare avant !	27

## Instruments de travail

La prise de décision agile	28
Argumenter avec pertinence et efficacité	28
Recruter des membres et renforcer le mouvement	28
Vivre son entretien professionnel avec aisance et confiance	29
Mind Mapping : pensée créative et résolution de problèmes	29
Écrire sans faute	30
Méthodes de facilitation ou comment préparer des séances participatives et efficaces	30
Prise de note efficace et rédaction de P.V.	30
Initiation à la comptabilité double	31
<b>nouveau</b> Prospective : une fenêtre sur le futur ou comment anticiper le changement	31
Les bases de Windows sur PC	32
Le traitement de texte Word, les bases	32
Le tableur Excel, les bases	33
Excel, perfectionnement	33
Outlook, les bases	34

Collaborer avec OneNote et Teams	34
Communication numérique sur les réseaux sociaux	35
<b>nouveau</b> / <b>seniors</b> Introduction à l'utilisation d'applications sur smartphones et tablettes	35
Devenir ambassadrice ou ambassadeur de formation	36

## Sécurité sociale

Comprendre le fonctionnement de l'AVS	38
Comprendre le fonctionnement de la LPP	38
Comprendre le fonctionnement des assurances chômage et invalidité	38
Quels seront mes revenus quand je serai retraité-e ?	39
Retraite anticipée, quelles conséquences sur mes revenus ?	39

## Représentation dans les institutions de prévoyance – ARPIP

Cycle ARPIP 2024/2025 – Informations générales	40
Cycle ARPIP 2024/2025 – Présentation de l'ARPIP – La gestion paritaire	41
Cycle ARPIP 2024/2025 – Les institutions de prévoyance	41
Cycle ARPIP 2024/2025 – Lecture des comptes d'une caisse de pension, partie 1	42
Cycle ARPIP 2024/2025 – Lecture des comptes d'une caisse de pension, partie 2	42

## Représentation du personnel

Cours de base pour membres de commissions du personnel	44
Cours de perfectionnement pour membres de commissions du personnel	44
<b>nouveau</b> Cours de base pour délégué-es syndicaux-ales	46
Négociation collective	46
Lire et comprendre les comptes d'entreprises	47

## Cours Movendo 2024 : Inscrivez-vous maintenant !



Chères et chers collègues,

« La formation continue est pour tout le monde ! » Pour que cette affirmation reste une réalité, votre syndicat prend en charge les coûts d'au moins un cours par année parmi l'offre de Movendo, votre institut de formation. De plus, nos webinaires sont gratuits pour toute personne intéressée en plus des cours.

Notre programme de cours et de webinaires est constamment actualisé sur **movendo.ch**. Nous sommes également volontiers à votre disposition pour tout renseignement par téléphone ou mail.

Nous nous réjouissons de vos inscriptions !

Votre équipe Movendo

## Vos personnes de contact

### Direction de l'institut

**Michael Herzka**, tél. 031 370 00 77, michael.herzka@movendo.ch

---

### Offre de formation continue pour les membres et militant-es des syndicats (Suisse romande)

**Vincent Vernez**, responsable de formation, tél. 021 310 48 71, vincent.vernez@movendo.ch

**Patricia Matus**, coordinatrice de formation, tél. 021 310 48 72, patricia.matus@movendo.ch

---

### Offre de formation continue pour le personnel des syndicats (Suisse romande)

**Valérie Boillat**, responsable de formation, tél. 031 370 00 76, valerie.boillat@movendo.ch

**Laurence Patthey**, coordinatrice de formation, tél. 031 370 00 62, laurence.patthey@movendo.ch

---

### Offre de formation continue pour les membres et militant-es des syndicats (Suisse alémanique)

**Theres Höchli**, responsable de formation, tél. 031 370 00 75, theres.hoechli@movendo.ch

**Maurizio Maggetti-Waser**, responsable de formation, tél. 031 370 00 72, maurizio.maggetti@movendo.ch

**Doris Häberli**, coordinatrice de formation, tél. 031 370 00 74, doris.haeberli@movendo.ch

**Silvia Imhof**, coordinatrice de formation, tél. 031 370 00 61, silvia.imhof@movendo.ch

**Bettina Stüssi**, coordinatrice de formation, 031 370 00 66, bettina.stuessi@movendo.ch

---

### Offre de formation continue pour le personnel des syndicats (Suisse alémanique)

**Anna Pfister**, responsable de formation, tél. 031 370 00 65, anna.pfister@movendo.ch

**Albineta Qela**, coordinatrice de formation, tél. 031 370 00 63, albineta.qela@movendo.ch

---

## Informations générales

Movendo propose une offre de formation continue liée au monde du travail. La plupart des cours sont ouverts à toute personne intéressée; certains sont conçus spécialement pour les membres de syndicats occupant une fonction spécifique, par exemple celle de membre d'une commission du personnel.

**Inscription** – Téléphone : 021 310 48 70 – E-mail : info@movendo.ch  
– Internet : www.movendo.ch – Courrier : talon d'inscription en dernière page

**Frais** Pour les membres, les frais (cours, alimentation, nuitée éventuelle) d'au moins une formation par année sont pris en charge par le syndicat d'affiliation.  
**La décision relative à la prise en charge des frais incombe au syndicat concerné.** À réception de votre inscription, nous nous occupons des questions relatives aux frais et vous informons des conditions auxquelles vous pouvez participer à la formation choisie. Dans tous les cas, les membres peuvent suivre d'autres formations à un tarif spécial. Les webinaires sont gratuits.

Frais de cours La documentation et les manuels sont compris dans les frais de cours.  
0% TVA comprise

Frais d'alimentation Les frais d'alimentation comprennent le forfait du lieu de cours, les repas de midi, y compris l'eau, le café et le thé, les boissons et les collations pendant les pauses ainsi que l'eau dans la salle.

Frais de nuitée Pour les cours portant le numéro F2, les frais de nuitée (avec souper et petit-déjeuner) sont calculés sur la base d'une chambre double. Le supplément pour une chambre individuelle n'est pas pris en charge par les syndicats et doit être payé sur place à la réception de l'hôtel.  
3,8% TVA comprise Pour les cours portant le numéro F1, les frais de nuitée sont calculés sur la base d'une chambre individuelle et sont pris en charge par les syndicats.

**Correspondance** **Sauf avis contraire, la correspondance se fait par e-mail.** Les participant-es reçoivent une confirmation d'inscription comprenant les informations les plus importantes, notamment concernant la prise en charge des frais. Une invitation détaillée vous parviendra au plus tard 10 jours avant le cours.

**Suppression d'un cours** Si, exceptionnellement, un cours ne pouvait avoir lieu, les participant-es en seront informé-es au plus tard 3 semaines avant son échéance.

**Clôture des inscriptions** Elle a lieu 4 semaines avant la date du cours. Des inscriptions de dernière minute sont prises en considération en fonction des places disponibles.

**Annulation** Pour toute annulation nous parvenant moins de 10 jours avant la date du cours, la facturation restera effective. Les syndicats en seront informés. Les frais d'annulation ne seront pas dus si le-la participant-e trouve un-e remplaçant-e.  
**Attention :** certains syndicats se réservent le droit de vous refacturer ces frais en cas d'annulation hors délais et/ou d'absence aux cours.

**Liste d'attente** Si un cours est complet, les personnes supplémentaires sont mises en liste d'attente. Nous vous prions de nous informer rapidement si la date de cours ne devait plus vous convenir.

**Cours asa** Les cours avec le symbole asa sont reconnus comme formation continue OACP pour les chauffeur-ses professionnel·les. En cas de cours sur plusieurs jours sur une même thématique, **seule la première journée de cours** peut être comptabilisée comme formation continue OACP.

**Protection des données** Movendo traite les données personnelles des participant-es conformément à sa déclaration de protection des données. Vous pouvez consulter cette déclaration sur [www.movendo.ch](http://www.movendo.ch) ou la commander auprès de notre secrétariat.



© Adobe Stock/Vadim Pastuh

**online**

# Webinaires live!

**Movendo** vous propose en 2024 des ateliers en ligne sous forme de webinaires qui abordent des thèmes d'actualité. Les webinaires de Movendo durent entre 1 et 4 heures et sont animés en live par des spécialistes de leurs domaines.

**Retrouve nos webinaires actuels sur notre site :**



◀◀◀ **Scanne-moi!**

**La participation est ouverte et gratuite pour toute personne intéressée en plus des cours du programme.**

Plusieurs webinaires seront proposés tout au long de l'année.  
Informations et inscriptions sur [www.movendo.ch](http://www.movendo.ch)



## Qui gouverne en Suisse ? Comprendre les enjeux politiques

Ce cours permet de mieux comprendre, sur la base des thèmes de l'actualité, le fonctionnement de la démocratie suisse, de mettre en lumière les positions syndicales et d'expliquer les possibilités d'agir au niveau politique.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenant	Jean Christophe Schwaab (Juriste et ancien conseiller national)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.1.2401	Je 5.9.2024 – Ve 6.9.2024	📍 Chexbres, Hôtel Préalpina
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 190.–	

## La politique en direct, une journée au Palais fédéral

Cette journée permet de découvrir les coulisses de la politique et de vivre en direct le fonctionnement du parlement. Nous assisterons aux débats depuis la tribune publique. Vous aurez la possibilité de rencontrer des parlementaires pour dialoguer avec elles et eux. L'après-midi sera consacré aux thèmes d'actualité politique et syndicale.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenants	Pierre-Yves Maillard (Président USS et Movendo), Reto Wyss (USS), Vincent Vernez (Movendo)	
Cours	1 jour	
Réf. F2.1.2402	Je 30.5.2024	📍 Berne, Palais fédéral
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 410.–, frais d'alimentation : CHF 50.–	

## Comprendre le système économique et les enjeux politiques

L'économie conditionne notre quotidien. Pour appartenir pleinement au monde d'aujourd'hui, il faut non seulement comprendre comment le système économique fonctionne, mais aussi apprendre à utiliser tous les outils disponibles – et en forger parfois de nouveaux – afin de défendre efficacement les travailleurs et travailleuses d'ici et d'ailleurs.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenante	Sophie de Rivaz (Formatrice en économie et développement durable)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.1.2403	Je 2.5.2024 – Ve 3.5.2024	📍 Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 140.–, nuitée : CHF 170.–	

## Histoire du mouvement syndical et perspectives

Grâce aux luttes sociales menées en Suisse et dans le monde, les travailleuses et travailleurs ont amélioré leurs conditions de travail et obtenu la sécurité sociale, le droit de vote des femmes et une régulation du monde du travail. Certaines avancées sont aujourd'hui remises en cause. Pour défendre et poursuivre l'amélioration de nos conditions de vie, nous devons comprendre d'où nous venons et définir où nous voulons aller ensemble.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenante	Valérie Boillat (Movendo)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.1.2404	Je 31.10.2024 – Ve 1.11.2024	© Yverdon-les-Bains, Grand Hôtel
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 180.–	

## **nouveau** Construire son argumentaire contre le populisme d'extrême-droite

La montée du populisme d'extrême-droite dans de nombreuses sociétés est un sujet préoccupant. Pour contrer cette tendance, il est essentiel de comprendre les mécanismes sous-jacents utilisés par les extrémistes populistes de droite pour gagner en popularité et influencer les masses. Cette formation vise à fournir aux participant·es une analyse des tactiques du populisme d'extrême-droite et à les outiller pour construire des argumentaires solides visant à défendre les valeurs démocratiques et syndicales.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenant	Olivier Tilleux (Formateur d'adultes et sociologue)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.1.2406	Lu 23.9.2024 – Ma 24.9.2024	© Muntelier-Morat, Centre Loewenberg
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 130.–, nuitée : CHF 150.–	

## **ECO** Greenwashing et écologie politique

L'enjeu écologique est capital. Il est urgent de comprendre le débat public en la matière. Le greenwashing est ce qui nous en empêche. Il brouille la réflexion par de fausses promesses et des illusions rassurantes. Cette formation d'introduction a pour objectif de vous permettre de clarifier le débat public sur les questions écologiques afin de pouvoir y participer activement et de réaliser des choix écoresponsables éclairés au niveau professionnel et privé.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenante	Sophie de Rivaz (Formatrice en économie et développement durable)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.1.2405	Je 12.9.2024 – Ve 13.9.2024	📍 Chexbres, Hôtel Préalpina
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 190.–	

## **nouveau** **ECO** Changement climatique et transitions écologique et sociale

Le changement climatique est devenu l'un des défis majeurs de notre époque, avec des conséquences incontestables sur notre environnement, nos économies et nos emplois. Il est essentiel de comprendre et d'agir sur les enjeux liés aux transitions écologique et sociale. Cette formation vise à sensibiliser les participant-es à l'impact du changement climatique sur les conditions de travail et à explorer les stratégies syndicales pour accompagner les travailleuses et travailleurs dans ces transitions.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenant-es	Valérie Solano (Secrétaire syndicale et sociologue), Vincent Vernez (Movendo)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.1.2407	Lu 10.6.2024 – Ma 11.6.2024	📍 Lavey, Grand Hôtel des Bains
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 160.–, nuitée : CHF 200.–	

## Droit du travail: Code des obligations, Loi sur le travail, conventions collectives et contrats-types

Dans le secteur privé, le Code des obligations (CO), titre dixième, et la Loi sur le travail (LTr) sont les deux lois principales qui fixent le cadre général de la réglementation des rapports de travail. Les conventions collectives et les contrats-types complètent ce cadre. Ce cours montrera les liens entre ces différentes sources et permettra de déterminer avec méthode les règles applicables dans chaque situation concrète ainsi que les moyens de les mettre en œuvre efficacement.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenant	Christian Bruchez (Avocat et spécialiste en droit du travail)	
Cours Réf. F2.2.2401	2 jours Lu 6.5.2024 – Ma 7.5.2024	📍 Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 140.–, nuitée : CHF 170.–	
Autres infos	Cette formation concerne la réglementation du droit du travail dans le secteur privé soumis notamment au CO et à la LTr. Les employé-es des services publics bénéficient d'une législation spécifique qui n'est pas traitée dans ce cours.	

### **asa** Mes droits au travail expliqués de façon pratique

À partir des questions que l'on se pose sur notre place de travail, cette formation abordera les bases des droits dont nous disposons et qu'il est utile de connaître. Elle permettra également de déterminer quand faire appel au syndicat.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenante	Virginie Ribaux (Unia)	
Cours Réf. F2.2.2402	1 jour Ve 28.6.2024	📍 Neuchâtel, Hôtel Alpes et Lac
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 410.–, frais d'alimentation : CHF 50.–	
Autres infos	Formation continue OACP reconnue par l'asa pour les chauffeur-ses professionnelles. Cette formation concerne la réglementation du droit du travail dans le secteur privé soumis au CO et à la LTr. La loi sur la durée du travail (LDT) fait l'objet d'un autre cours. Le droit public n'est pas abordé dans ce cours.	

## **asa** Introduction à la Loi sur la durée du travail pour les employé-es des transports publics

La Loi sur la durée du travail (LDT) a été conçue spécialement pour les employé-es des transports publics où elle remplace la Loi sur le travail (LTr) valable dans la plupart des autres secteurs. Ce cours donne un aperçu des réglementations les plus importantes de la LDT.



Public cible	Employé-es des chemins de fer, des transports publics, des compagnies de navigation et remontées mécaniques soumis-es à une concession fédérale	
Intervenants	Jean-Pierre Etique (SEV), René Zürcher (SEV)	
Cours	1 jour	
Réf. F2.2.2403	Je 25.4.2024	© Neuchâtel, Hôtel Alpes et Lac
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 410.–, frais d'alimentation : CHF 50.–	
Autres infos	Formation continue OACP reconnue par l'asa pour les chauffeur-ses professionnelles	

## **Droits des étranger-ères : situation et perspectives**

Les droits des étranger-ères en Suisse se caractérisent par un système dual en matière d'autorisation de main-d'œuvre étrangère : la libre circulation s'applique aux ressortissant-es de l'UE/AELE et la Loi sur les étrangers et l'intégration (LEI) aux ressortissant-es d'États tiers. La loi sur l'asile (LAsi) prévoit, quant à elle, d'autres dispositions. Ce cours vous permettra de comprendre les conséquences concrètes de la politique migratoire actuelle pour les personnes concernées.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenant-es	Olivier Peter (Avocat), Marie Saulnier Bloch (Unia)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.2.2404	Je 7.11.2024 – Ve 8.11.2024	© Yverdon-les-Bains, Grand Hôtel
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 180.–	

## Devenir Suisse-sse ! Comprendre le processus de naturalisation

Quelles sont les étapes à franchir pour l'obtention du passeport suisse ? Cette formation présente les procédures de naturalisation ainsi que les obligations à remplir pour les candidat-es à l'obtention du passeport à croix blanche.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenant-es	Brigitte Gonzalez-Ostos (Formatrice et accompagnatrice en naturalisation), Douglas Gonzalez (Accompagnateur en naturalisation)	
Cours	1 jour	
Réf. F2.2.2405	Me 3.4.2024	📍 Lausanne, Hôtel Mirabeau
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 410.–, frais d'alimentation : CHF 50.–	

## **nouveau** La traite des êtres humains et l'exploitation du travail

La Suisse ne fait pas exception : chaque jour, sous nos yeux, des travailleuses et travailleurs sont recruté-es afin que leur travail soit exploité par des personnes sans scrupule, des chaînes opaques de sous-traitants, voire la criminalité organisée. Il est encore trop rare que ces travailleuses et travailleurs trouvent la force de se défendre pour cause d'intimidation, de violence ou de tromperie. Cette formation vous donne les moyens de reconnaître ces situations et des pistes pour agir.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenantes	Angela Oriti (Association Astrée), Marie Saulnier Bloch (Unia)	
Cours	1 jour	
Réf. F2.2.2406	Sa 25.5.2024	📍 Lausanne, Hôtel Mirabeau
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 410.–, frais d'alimentation : CHF 50.–	

# NOTRE CLIMAT

# VOTRE VOIX

LES VERT-E-S MAINTENANT  
PLUS QUE JAMAIS



[verts.ch/elections-  
federales-2023](https://verts.ch/elections-federales-2023)



**LES VERT·E·S**

[VERTS.CH](https://verts.ch)

## L'analyse transactionnelle, niveau 1

Les principes de l'analyse transactionnelle reposent sur les comportements observables. Comment les déchiffrer, les analyser pour évoluer et mieux communiquer, tel sera l'objet de cette formation.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenante	Valérie Cionca (Formatrice d'adultes et analyste transactionnelle)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.4.2401	Lu 26.2.2024–Ma 27.2.2024	📍 Morges, Hôtel La Longeraie
Réf. F2.4.2402	Je 25.4.2024–Ve 26.4.2024	📍 Chexbres, Hôtel Préalpina
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 180.–	

## L'analyse transactionnelle, niveau 2

Cette formation vous permettra d'approfondir vos connaissances en analyse transactionnelle pour mieux communiquer.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Prérequis	Avoir suivi le cours «L'analyse transactionnelle, niveau 1» (voir ci-dessus) ou posséder des connaissances équivalentes	
Intervenante	Valérie Cionca (Formatrice d'adultes et analyste transactionnelle)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.4.2403	Lu 23.9.2024–Ma 24.9.2024	📍 Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 140.–, nuitée : CHF 170.–	

## Comprendre son fonctionnement grâce à l'ennéagramme

Chercher en soi ce que nous ne connaissons pas encore afin de mieux nous rendre compte de notre fonctionnement permet également de mieux comprendre autrui et de vivre en bonne harmonie dans la société. Cette recherche s'effectuera à partir du modèle de l'ennéagramme.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Prérequis	Être prêt-e à s'impliquer dans l'analyse de son propre fonctionnement	
Intervenante	Nathalie Rey (Formatrice d'adultes)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.4.2404	Lu 11.3.2024–Ma 12.3.2024	📍 Morges, Hôtel La Longeraie
Réf. F2.4.2405	Je 2.5.2024–Ve 3.5.2024	📍 Chexbres, Hôtel Préalpina
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 180.–	



## Mieux se comprendre et appréhender les défis professionnels

Mieux se comprendre et comprendre les autres grâce à des modèles pratiques et une analyse de sa personnalité, de ses points forts et d'effort pour une meilleure collaboration, communication et répartition des tâches. Voilà ce que vous propose cette formation qui vous permettra d'être plus serein-e face aux défis professionnels de demain.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenante	Isabelle Chevalier-Ragot (Formatrice d'adultes et psychologue)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.4.2406	Je 18.4.2024 – Ve 19.4.2024	📍 Muntelier-Morat, Centre Loewenberg
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 130.–, nuitée : CHF 150.–	

## Se considérer acteur-riche d'un système et augmenter sa marge de manœuvre

Nous appréhendons les situations que nous rencontrons avec le point de vue qui est le nôtre et que nous prenons parfois pour la vérité. Comment élargir notre regard, appréhender la complexité, se penser acteur-rices d'un système, partie prenante d'un contexte et augmenter ainsi notre marge de manœuvre? L'approche systémique vous permettra de vous approprier quelques outils en ce sens.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenant	Xavier Pitteloud (Formateur d'adultes et intervenant social en systémique)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.4.2407	Lu 17.6.2024 – Ma 18.6.2024	📍 Chexbres, Hôtel Préalpina
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 190.–	

## **asa** Les clés d'une communication efficace

Comprendre les éléments constitutifs tant de la communication verbale que non verbale, tel est l'objectif de ce cours. Divers outils de communication vous seront présentés, vous aurez l'occasion de les exercer et de développer votre propre style de communication.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenant	Olivier Tilleux (Formateur d'adultes)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.4.2408	Je 11.4.2024 – Ve 12.4.2024	📍 Muntelier-Morat, Centre Loewenberg
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 130.–, nuitée : CHF 150.–	
Autres infos	Formation continue OACP reconnue par l'asa pour les chauffeur-ses professionnel-les (reconnaissance OACP : 1 jour)	

## La communication non verbale

Si nous sommes conscient-es de l'importance des mots en matière de communication, nous avons tendance à sous-estimer celle du langage non verbal qui occupe pourtant une place prépondérante. Ce cours vous permettra d'être plus attentif-ves à ce langage, de le décrypter, de vous rendre compte de l'utilisation que vous en faites.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenant	Christophe Béguin (Formateur d'adultes et comédien)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.4.2409	Je 21.3.2024 – Ve 22.3.2024	📍 Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 140.–, nuitée : CHF 170.–	
Autres infos	Les outils de ce cours sont issus du théâtre.	

## Le langage des émotions

Chaque personne désireuse de faire passer au mieux son message doit pouvoir reconnaître ses propres émotions, comprendre leurs fonctions et être à l'écoute de celles de son interlocuteur ou interlocutrice. Ces journées vous permettront de vous sensibiliser à cette dimension bien souvent occultée.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenant	Gabriel Delaunoy (Médiateur et coach)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.4.2410	Lu 19.2.2024 – Ma 20.2.2024	📍 Yverdon-les-Bains, Grand Hôtel
Réf. F2.4.2411	Je 21.11.2024 – Ve 22.11.2024	📍 Chexbres, Hôtel Préalpina
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 190.–	

## La communication non violente

S'exprimer calmement ou ne pas se sentir agressé-e par l'autre n'est pas toujours aisé. Nous avons parfois de la difficulté à nous faire entendre et à nous comprendre. Durant ces deux journées, nous prendrons le temps de comprendre l'origine de la violence, pour faire place au plaisir d'un dialogue franc et authentique, dans le respect de soi et de l'autre.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenant	Gabriel Delaunoy (Médiateur et coach)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.4.2412	Je 7.3.2024 – Ve 8.3.2024	📍 Morges, Hôtel La Longeraie
Réf. F2.4.2413	Ve 18.10.2024 – Sa 19.10.2024	📍 Chexbres, Hôtel Préalpina
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 180.–	

## Gestion de conflits

Toute situation de collaboration peut connaître des difficultés. Si les conflits interpersonnels offrent parfois une opportunité de dialogue et de changement, ils rendent les relations de travail très difficiles, voire impossibles lorsqu'ils sont mal gérés. Ce cours vous permettra d'aborder plus sereinement toute situation problématique en vous impliquant pour une issue favorable.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenante	Hervine Siegwart (Médiatrice FSM)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.4.2414	Lu 18.3.2024 – Ma 19.3.2024	📍 Chexbres, Hôtel Préalpina
Réf. F2.4.2415	Je 20.6.2024 – Ve 21.6.2024	📍 Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 180.–	

## Comment faire aboutir ses demandes sur son lieu de travail

Nos demandes sur nos lieux de travail n'obtiennent pas toujours gain de cause, même si elles sont justifiées. Comment les traiter au mieux pour avoir toutes les chances de les concrétiser, en tenant compte tant de nos intérêts que de ceux de notre interlocuteur ou interlocutrice, tel sera l'objet de cette formation.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenant	Samuel Perriard (Médiateur et coach)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.4.2420	Lu 30.9.2024 – Ma 1.10.2024	📍 Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 140.–, nuitée : CHF 170.–	

## Savoir dire non

Qui ne s'est jamais dit « Ah! J'aurais mieux fait de dire non! »? Nous voulons faire plaisir, avons peur des réactions, ne nous exprimons pas clairement et avec authenticité et cela n'est bon pour personne. Cette formation permettra d'aborder les mécanismes qui nous empêchent de dire non et proposera des pistes et des outils pratiques pour s'affirmer sans crainte et avec assurance.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenante	Isabelle Chevalier-Ragot (Formatrice d'adultes et psychologue)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.4.2419	Lu 4.3.2024 – Ma 5.3.2024	📍 Muntelier-Morat, Centre Loewenberg
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 130.–, nuitée : CHF 150.–	

## La répartition judicieuse

Nous sommes appelé-es à intervenir rapidement sur divers sujets abordés, que ce soit à la maison, dans le bus, à la cafétéria de l'entreprise ou en tout autre lieu. Il s'agit aussi parfois de répondre à des attaques verbales. Cette formation permettra d'exercer l'art de la répartition à bon escient, tout en cherchant des réponses adaptées aux situations apportées par les participant-es.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenant	Olivier Tilleux (Formateur d'adultes)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.4.2416	Lu 13.5.2024 – Ma 14.5.2024	📍 Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 140.–, nuitée : CHF 170.–	

## Parler en public, les bases

Vous souhaitez améliorer vos présentations et prises de parole en public ? Ces journées vous aideront à prendre soin de votre préparation, à analyser la pertinence de votre support, à parfaire vos méthodes d'expression, à veiller à votre comportement et à dépasser votre trac.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenant	Olivier Tilleux (Formateur d'adultes)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.4.2417	Lu 24.6.2024 – Ma 25.6.2024	📍 Chexbres, Hôtel Préalpina
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 190.–	

## Parler en public, le débat

Vous souhaitez participer activement à un débat et convaincre votre auditoire. Cette journée attirera votre attention sur la manière de promouvoir votre point de vue, l'importance de vous adapter à votre public et d'intervenir à bon escient.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Prérequis	Le suivi préalable du cours «Parler en public, les bases» est vivement conseillé.	
Intervenante	Virginie Pilault (Formatrice d'adultes et spécialiste en communication)	
Cours	1 jour	
Réf. F2.4.2418	Lu 4.11.2024	📍 Yverdon-les-Bains, Grand Hôtel
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 410.–, frais d'alimentation : CHF 50.–	

# NOUS PRENONS PARTI POUR UNE SUISSE SOCIALE.



- J'adhère au Parti socialiste suisse.
- Faites-moi parvenir des informations relatives au PS Suisse, s.v.p.

Prénom, Nom

Adresse

NPA, Lieu

Téléphone

Courriel

Date

Signature

Merci de renvoyer ce bulletin au PS Suisse, Case postale, 3001 Berne ou adhérer en ligne à l'adresse : [www.pssuisse.ch/adherer](http://www.pssuisse.ch/adherer)

## Santé et sécurité au travail, les bases

Notre santé est un élément clé dans le bien-être tant professionnel que personnel et il est important d'en prendre soin. Connaître les bases légales en vigueur en ce qui concerne notre place de travail, les risques encourus, les liens entre catégories professionnelles et santé est un premier pas pour agir à bon escient.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenant	Rafaël Weissbrodt (Psychologue du travail et ergonomiste)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.5.2401	Lu 28.10.2024–Ma 29.10.2024	© Lavey, Grand Hôtel des Bains
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 160.–, nuitée : CHF 200.–	

## asa Prendre soin de sa santé en tant que chauffeur-se

Le métier de chauffeur ou chauffeuse n'est pas de tout repos et les responsabilités sont importantes. Savoir comment prendre soin de sa santé pour l'exercer au mieux est essentiel.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenante	Anouck Luini Macchi (Formatrice d'adultes et spécialiste en promotion de la santé)	
Cours	1 jour	
Réf. F2.5.2403	Je 23.5.2024	© Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 410.–, frais d'alimentation : CHF 50.–	
Autres infos	Formation continue OACP reconnue par l'asa pour les chauffeur-ses professionnelles	

## asa Horaires irréguliers : comment rester en forme ?

Les horaires de travail irréguliers peuvent avoir des répercussions négatives sur notre santé. Pour en limiter les effets, les entreprises doivent respecter les fondements légaux en la matière. Les travailleurs et travailleuses peuvent aussi se protéger par des comportements appropriés. Ce cours mettra en évidence les liens entre rythme biologique, alimentation, sommeil, organisation du travail et prestations personnelles. Il donnera des pistes pour optimiser leur équilibre.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenante	Anouck Luini Macchi (Formatrice d'adultes et spécialiste en promotion de la santé)	
Cours	1 jour	
Réf. F2.5.2404	Lu 28.10.2024	© Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 410.–, frais d'alimentation : CHF 50.–	
Autres infos	Formation continue OACP reconnue par l'asa pour les chauffeur-ses professionnelles	

## **asa** Gérer les agressions dans les services publics

Les personnes travaillant dans les services publics sont parfois confrontées à des comportements agressifs. Ces situations engendrent crainte, insécurité et frustration. Il convient de les déceler rapidement pour mieux y réagir.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenante	Dominique Barras (Formatrice d'adultes et médiatrice)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.5.2409	Je 17.10.2024–Ve 18.10.2024	☉ Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 140.–, nuitée : CHF 170.–	
Autres infos	Formation continue OACP reconnue par l'asa pour les chauffeur-ses professionnel-les (reconnaissance OACP : 1 jour)	

## Être résilient-e ou comment rebondir après une crise

La vie se charge de nous proposer des moments difficiles, surtout quand nous ne les avons pas choisis : conflits, perte d'emploi, ruptures professionnelles, familiales ou personnelles, maladie ou accident, bref, il peut être difficile de s'en remettre. Deux jours pour faire le point sur les ressorts de résilience que la vie nous donne, où les trouver et comment les actionner pour ne plus être victime mais retrouver la joie de vivre, quel que soit le contexte.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenant	Gabriel Delaunoy (Médiateur et coach)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.5.2402	Je 26.9.2024–Ve 27.9.2024	☉ Lavey, Grand Hôtel des Bains
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 160.–, nuitée : CHF 200.–	

## Concilier sa fonction de proche aidant-e et sa vie professionnelle

Les proches aidant-es apportent une contribution fondamentale dans l'accompagnement et les soins de leurs proches atteint-es dans leur santé. Cette formation vous donne un espace de réflexion et des outils pour concilier ce rôle essentiel avec votre vie professionnelle. Vous ferez le point sur les ressources disponibles et aurez des outils pour prévenir un épuisement et mettre en place des aménagements réalistes.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenante	Annie Oulevey Bachmann (Formatrice et infirmière)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.5.2415	Lu 11.11.2024–Ma 12.11.2024	☉ Lavey, Grand Hôtel des Bains
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 160.–, nuitée : CHF 200.–	

## Le stress et le burn-out

Le stress et le burn-out se développent souvent à notre insu. Pouvoir déceler les signes avant-coureurs et les mécanismes de ces maux, savoir les différencier et établir une prévention, tels sont les buts de ce cours.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenante	Elisabeth Rebourg (Formatrice et coach)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.5.2408	Je 18.4.2024 – Ve 19.4.2024	© Lavey, Grand Hôtel des Bains
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 160.–, nuitée : CHF 200.–	

## Mobbing : le déceler et agir

Qu'est-ce que le mobbing ? Quelles sont les autres formes de harcèlement psychologique et comment identifier les risques psychosociaux en entreprise ? Cette formation orientée vers la compréhension et la différenciation de ces concepts vous permettra de diagnostiquer correctement une situation de crise et d'en sortir en proposant des solutions.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenantes	Cécile Pache (Juriste et médiatrice), Solange Salamin (Psychologue du travail et coach)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.5.2421	Je 31.10.2024 – Ve 1.11.2024	© Lavey, Grand Hôtel des Bains
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 160.–, nuitée : CHF 200.–	

## Privilégier une attitude positive en toutes circonstances

Nouvelles peu réjouissantes, changements nécessitant des adaptations constantes, difficile parfois d'y trouver son compte. Est-il possible malgré tout de développer une attitude positive et de garder tout son allant ? Nous chercherons à développer tout ce qui dépend de nous pour évoluer avec une certaine aisance et un certain plaisir dans nos contextes respectifs.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenant	Samuel Perriard (Médiateur et coach)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.5.2410	Lu 18.3.2024 – Ma 19.3.2024	© Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 140.–, nuitée : CHF 170.–	



## Accueillir la diversité et déconstruire les préjugés

Comment aborder la diversité de cultures, de genres, d'orientations et de situations personnelles? Ce qui peut sembler nous différencier peut être une richesse au service de la créativité et de la cohésion. Cette formation permet d'identifier nos préjugés, les jugements de valeur que nous portons parfois à notre insu et de les dépasser pour accueillir l'autre afin d'œuvrer ensemble à une société plus inclusive.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenant	Vincent Vernez (Movendo)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.5.2424	Je 6.6.2024 – Ve 7.6.2024	📍 Yverdon-les-Bains, Grand Hôtel
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 180.–	

## Prévenir les violences et discriminations envers les personnes LGBTIQ

Comment prévenir et contrer les violences et les discriminations envers les personnes LGBTIQ? Comment agir pour faire valoir et avancer les droits des personnes concernées? Cette formation fait le point sur la situation en Suisse et propose des pistes et des ressources pour aller vers un milieu professionnel plus serein, soutenant et égalitaire pour les personnes LGBTIQ.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenant-es	Caroline Dayer (Experte en prévention des violences et discriminations), Vincent Vernez (Movendo)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.5.2423	Lu 2.9.2024 – Ma 3.9.2024	📍 Yverdon-les-Bains, Grand Hôtel
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 180.–	

## Ma relation au changement : le gérer et y faire face

Notre vie est faite de changements. Au niveau professionnel ou privé, ils peuvent être facteurs de stress et déstabilisants. Cette formation vous permettra de comprendre les enjeux liés aux changements et de pouvoir y faire face grâce à des outils pratiques.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenante	Isabelle Chevalier-Ragot (Formatrice d'adultes et psychologue)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.5.2405	Je 7.3.2024 – Ve 8.3.2024	📍 Chexbres, Hôtel Préalpina
Réf. F2.5.2406	Lu 7.10.2024 – Ma 8.10.2024	📍 Chexbres, Hôtel Préalpina
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 190.–	

## Gestion de son temps et de son organisation personnelle

Notre bien-être et un bon équilibre entre vie privée et professionnelle passent par une bonne organisation et une gestion efficace de son temps. Cette formation vous permettra de mieux répartir vos tâches en fonction des priorités, de fixer des objectifs clairs et réalisables, de déceler les « mangeurs de temps » et de les maîtriser.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenante	Isabelle Chevalier-Ragot (Formatrice d'adultes et psychologue)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.5.2407	Je 30.5.2024 – Ve 31.5.2024	📍 Muntelier-Morat, Centre Loewenberg
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 130.–, nuitée : CHF 150.–	

## Fonctionner dans une équipe, un groupe, un comité

Le bon fonctionnement d'un groupe est tributaire de sa cohésion. Cette formation vous offre la possibilité d'analyser la structure des groupes dont vous faites partie et le rôle que vous y tenez : comment y évoluer, comment communiquer avec des collègues qui ont des points de vue différents ? Ces deux journées vous donneront des outils pour renforcer le plaisir de prendre une place spécifique dans un groupe et d'apporter votre contribution à son développement.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenant	Gabriel Delaunoy (Médiateur et coach)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.5.2411	Lu 3.6.2024 – Ma 4.6.2024	📍 Chexbres, Hôtel Préalpina
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 190.–	

## **nouveau** Renforcer l'équité sociale et intergénérationnelle

Comment porter ensemble, collectivement et de manière engagée, des enjeux qui nous tiennent à cœur? Comment renforcer le collectif et la solidarité entre les générations? Qu'est-ce qui fait que les gens s'engagent? Et qu'en est-il aujourd'hui, dans le contexte incertain qui est le nôtre? Cette formation apportera quelques éléments de réponses en puisant notamment dans les recherches les plus récentes sur l'entraide, la solidarité, l'engagement et le sens collectif.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenant-es	Valérie Solano (Secrétaire syndicale et sociologue), Olivier Tilleux (Formateur d'adultes et sociologue)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.5.2422	Lu 9.9.2024 – Ma 10.9.2024	© Yverdon-les-Bains, Grand Hôtel
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 180.–	

## Mon employabilité : comment la booster ?

Une recherche d'emploi ne s'improvise pas. Pour mettre toutes les chances de votre côté et convaincre les RH de vous inviter à un entretien, il est capital de savoir présenter votre expérience et vos compétences de façon convaincante, que ce soit par écrit ou par oral. Cette formation pratique vous permettra ainsi de booster votre stratégie et votre dossier de candidature, tout en vous donnant les clés pour convaincre en entretien d'embauche.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenante	Isabelle Sorg (Formatrice d'adultes et coach)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.5.2414	Je 3.10.2024 – Ve 4.10.2024	© Muntelier-Morat, Centre Loewenberg
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 130.–, nuitée : CHF 150.–	

## femmes S'affirmer au travail et dans la société

Les femmes sont encore et toujours victimes d'inégalités, notamment salariales, même si le principe d'égalité est inscrit dans la loi depuis longtemps. Elles rencontrent plus de difficultés que leurs collègues masculins dans le monde professionnel, se heurtent au plafond de verre quand elles veulent progresser, font face quotidiennement au sexisme et aux discriminations. Comment combattre ces phénomènes, se mettre en avant, s'affirmer en toutes circonstances pour être prise en compte et se faire reconnaître?



Public cible	Femmes membres des syndicats et toute femme intéressée	
Intervenante	Virginie Pilault (Formatrice d'adultes et spécialiste en communication)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.5.2412	Je 19.9.2024 – Ve 20.9.2024	© Yverdon-les-Bains, Grand Hôtel
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 180.–	

## femmes Wen-Do, cours d'autodéfense pour femmes

Le Wen-Do est une méthode d'autodéfense pour femmes, enseignée par des femmes. Il permet de révéler à chacune son potentiel de force et de puissance. Chaque femme peut être en mesure de se défendre et d'assurer sa propre sécurité en apprenant à dépasser sa peur.



Public cible	Femmes membres des syndicats et toute femme intéressée	
Intervenantes	Livia Boscardin et Jeanne Allemann (Formatrices Wen-Do)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.5.2413	Je 27.6.2024 – Ve 28.6.2024	© Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 140.–, nuitée : CHF 170.–	
Autres infos	Ce cours est à la portée de toute femme, sans distinction d'âge et sans entraînement physique particulier.	

## La retraite, ça se prépare avant !

Ce cours permettra d'aborder les éléments nécessaires à une bonne préparation à la retraite. Il traitera du changement, de la formulation de projets, de l'hygiène de vie, des modifications au niveau des revenus.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenant-es	Isabelle Chevalier-Ragot (Formatrice d'adultes et psychologue), Alexandre Martins (Formateur d'adultes et spécialiste en assurances sociales), Michel Schweri (Formateur d'adultes)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.5.2416	Lu 26.2.2024 – Ma 27.2.2024	📍 Neuchâtel, Hôtel Alpes et Lac
Réf. F2.5.2417	Lu 22.4.2024 – Ma 23.4.2024	📍 Chexbres, Hôtel Préalpina
Réf. F2.5.2418	Lu 17.6.2024 – Ma 18.6.2024	📍 Yverdon-les-Bains, Grand Hôtel
Réf. F2.5.2419	Lu 2.9.2024 – Ma 3.9.2024	📍 Lavey, Grand Hôtel des Bains
Réf. F2.5.2420	Je 14.11.2024 – Ve 15.11.2024	📍 Chexbres, Hôtel Préalpina
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 200.–	
Autres infos	Pour une préparation efficace de sa retraite, ce cours peut être suivi dès 55 ans. Frais de cours pour les conjoint-es non syndiqué-es : CHF 320.– (SSP : CHF 500.–) + frais d'alimentation et de nuitée.	

## MOVENDO

Une idée? Une envie? Un autre thème t'aiderait dans ta vie et ton travail?  
Contacte-nous simplement par mail ou téléphone et fais-nous part de tes besoins!  
Nous planifions déjà le prochain programme et ton avis compte pour nous.

### Personne de contact pour les cours membres et militant-es en Suisse romande :

Vincent Vernez, responsable de formation, 021 310 48 71  
vincent.vernez@movendo.ch

## La prise de décision agile

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise décision. Il y a des décisions réfléchies, habiles et prises en connaissance de cause et les décisions impulsives ou irréfléchies. Les mécanismes de la prise de décision et les outils pratiques qui vous aideront à rester agile en toutes circonstances pour prendre la meilleure décision possible et proposer des solutions réalistes n'auront plus de secrets pour vous.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenante	Isabelle Chevalier-Ragot (Formatrice d'adultes et psychologue)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.6.2404	Je 27.6.2024 – Ve 28.6.2024	© Muntelier-Morat, Centre Loewenberg
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 130.–, nuitée : CHF 150.–	

## Argumenter avec pertinence et efficacité

Nous avons souvent des opinions bien définies sur différents sujets. Toutefois, il n'est pas simple de les faire reconnaître. Une bonne argumentation permet de mettre en avant ses idées, de les partager, de prendre sa place dans une discussion et, pourquoi pas, de devenir acteur-riche de changements.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenante	Virginie Pilault (Formatrice d'adultes et spécialiste en communication)	
Cours	1 jour	
Réf. F2.6.2403	Ve 3.5.2024	© Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 410.–, frais d'alimentation : CHF 50.–	

## Recruter des membres et renforcer le mouvement

L'utilisation appropriée de techniques d'argumentation est un avantage clé pour gagner en crédibilité et développer le mouvement syndical. Au travail ou entre ami-es, une communication maîtrisée sur le contenu du message comme dans sa forme maximise son effet. Cette formation centrée sur la relation interpersonnelle ciblée vous procure des outils pour recruter efficacement de nouveaux membres et renforcer le mouvement.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenante	Cécile Garcia (Formatrice d'adultes)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.6.2402	Je 25.4.2024 – Ve 26.4.2024	© Yverdon-les-Bains, Grand Hôtel
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 180.–	

## Vivre son entretien professionnel avec aisance et confiance

Un entretien professionnel bien préparé peut être une opportunité, ne pas s'y préparer ou ne pas connaître ses droits, un piège. Ce cours abordera de façon pratique les attitudes et comportements favorables à un dialogue professionnel de qualité. Vous y apprendrez à vous préparer de manière concrète et à formuler et fixer des objectifs acceptables. Les obligations légales de l'employeur vis-à-vis de l'employé-e et vos droits et ressources y seront aussi abordés.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenante	Isabelle Grandné (Formatrice d'adultes et coach)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.6.2401	Lu 3.6.2024 – Ma 4.6.2024	© Yverdon-les-Bains, Grand Hôtel
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 180.–	

## Mind Mapping : pensée créative et résolution de problèmes

Le Mind Mapping est une manière imagée et originale de prendre des notes ou de présenter n'importe quel sujet. Il fait référence à une organisation mentale personnelle et structurée. Ce cours vous permettra de vous familiariser avec cette technique de présentation créative et de voir les choses sous un autre angle.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenante	Valérie Maitre (Formatrice d'adultes)	
Cours	1 jour	
Réf. F2.6.2406	Ve 20.9.2024	© Yverdon-les-Bains, Grand Hôtel
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 410.–, frais d'alimentation : CHF 50.–	

## Écrire sans faute

Vous êtes de langue française ou avez acquis un très bon niveau à l'oral, mais l'écrit vous pose quelques problèmes surtout lorsqu'il s'agit de ne pas faire de faute d'accord ou d'orthographe. Ce cours vous propose une révision des règles d'orthographe et de grammaire les plus importantes ainsi qu'une boîte à outils pratique pour mettre en place votre système afin d'écrire enfin sans faute.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Prérequis	Avoir suivi sa scolarité dans un environnement francophone ou avoir un très bon niveau oral (min. B2) et utiliser l'écrit dans son contexte professionnel	
Intervenantes	Béatrice Tinguely Chatton et Nathalie Wagen-Magnon (Formatrices d'adultes)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.6.2405	Je 14.11.2024 – Ve 15.11.2024	© Yverdon-les-Bains, Grand Hôtel
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 180.–	

## Méthodes de facilitation ou comment préparer des séances participatives et efficaces

La participation des militant-es aux activités du syndicat ou d'autres associations comprend la préparation, l'animation et le suivi de réunions. Ce cours vise à fournir des stratégies et des techniques pour assurer un déroulement de réunion efficace et dynamique et favoriser la participation active.



Public cible	Militant-es des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenant	Alexandre Martins (Formateur d'adultes)	
Cours	1 jour	
Réf. F1.6.2401	Ve 24.5.2024	© Neuchâtel, Hôtel Alpes et Lac
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 410.–, frais d'alimentation : CHF 50.–	

## Prise de note efficace et rédaction de P.V.

Un bon procès-verbal résume et reflète une réunion. Ce cours permet, au moyen de divers exercices pratiques, de maîtriser la rédaction des notes lors d'une séance ou d'une assemblée pour en faire un procès-verbal clair et lisible.



Public cible	Militant-es des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenante	Valérie Solano (Secrétaire syndicale et formatrice d'adultes)	
Cours	2 jours	
Réf. F1.6.2402	Je 7.11.2024 – Ve 8.11.2024	© Ste-Croix, Hôtel de France
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 190.–	



## Initiation à la comptabilité double

Tenir les comptes d'une caisse nécessite un certain savoir-faire. Ce cours permet d'appréhender les bases de la comptabilité double pour s'acquitter correctement du rôle de caissier-ère dans un comité de section syndicale ou dans une association.



Public cible	Militant-es des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenant	Didier Vogt (Économiste)	
Cours	2 jours	
Réf. F1.6.2403	20.6.2024 – 21.6.2024	📍 Chexbres, Hôtel Préalpina
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 170.–, nuitée : CHF 200.–	

## **nouveau** Prospective : une fenêtre sur le futur ou comment anticiper le changement

Le monde connaît des bouleversements rapides qui remettent en question les structures sociétales établies, engendrant des défis complexes pour les organisations et les individus. Pour faire face à ces défis, les syndicalistes et les représentant-es du personnel doivent développer des compétences prospectives pour mieux comprendre et appréhender le futur, tout en renforçant leur capacité à anticiper les mutations sociétales, économiques et politiques.



Public cible	Militant-es des syndicats, secrétaires syndicaux-ales, représentant-es du personnel	
Intervenante	Valérie Solano (Secrétaire syndicale et sociologue)	
Cours	2 jours	
Réf. F1.6.2404	Je 2.5.2024 – Ve 3.5.2024	📍 Ste-Croix, Hôtel de France
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 190.–	

## Les bases de Windows sur PC

Vous envisagez d'acquérir un ordinateur personnel ou vous en possédez un dont vous voulez améliorer la maîtrise. Ce cours vous apportera les connaissances utiles pour être à l'aise avec votre outil, le gérer efficacement et enregistrer correctement vos dossiers.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenante	Mariella di Palo (Formatrice en informatique)	
Cours	2 jours (sans nuitée)	
Réf. F2.6.2407	Je 18.4.2024 – Ve 19.4.2024	📍 Yverdon-les-Bains, Synergic / Perform
Réf. F2.6.2408	Je 12.9.2024 – Ve 13.9.2024	📍 Yverdon-les-Bains, Synergic / Perform
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 100.–	
Autres infos	Ordinateurs portables personnels bienvenus. Pour les membres SSP et Garanto : les frais de ce cours (CHF 500.– + frais d'alimentation CHF 100.–) sont à votre charge.	

## Le traitement de texte Word, les bases

Le programme de traitement de texte Word est couramment utilisé pour la réalisation de documents. Ce cours a pour objectif de vous familiariser avec ses fonctions de base.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Prérequis	Avoir suivi le cours « Les bases de Windows sur PC » ou savoir utiliser le clavier d'un ordinateur et enregistrer les données	
Intervenant	Nicholas Ashdown (Formateur en informatique)	
Cours	2 jours (sans nuitée)	
Réf. F2.6.2409	Je 25.4.2024 – Ve 26.4.2024	📍 Yverdon-les-Bains, Synergic / Perform
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 100.–	
Autres infos	Pour les membres SSP et Garanto : les frais de ce cours (CHF 500.– + frais d'alimentation CHF 100.–) sont à votre charge.	

## Le tableur Excel, les bases

Le programme informatique Excel est couramment utilisé dans le domaine de la bureautique pour le traitement de tableaux de calculs. Ce cours a pour objectif de permettre à chacun-e de se familiariser avec les fonctions de base.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Prérequis	Avoir suivi le cours «Les bases de Windows sur PC» ou savoir utiliser le clavier d'un ordinateur et enregistrer les données	
Intervenant	Nicholas Ashdown (Formateur en informatique)	
Cours	2 jours (sans nuitée)	
Réf. F2.6.2410	Je 21.3.2024 – Ve 22.3.2024	📍 Yverdon-les-Bains, Synergic / Perform
Réf. F2.6.2411	Je 24.10.2024 – Ve 25.10.2024	📍 Yverdon-les-Bains, Synergic / Perform
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 100.–	
Autres infos	Pour les membres SSP et Garanto : les frais de ce cours (CHF 500.– + frais d'alimentation CHF 100.–) sont à votre charge.	

## Excel, perfectionnement

Ce cours permet, grâce à des exemples concrets, d'approfondir les fonctions utiles pour travailler avec Excel dans un contexte professionnel.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Prérequis	Avoir suivi le cours «Le tableur Excel, les bases» ou en maîtriser les contenus	
Intervenant	Nicholas Ashdown (Formateur en informatique)	
Cours	2 jours (sans nuitée)	
Réf. F2.6.2412	Je 19.9.2024 – Ve 20.9.2024	📍 Yverdon-les-Bains, Synergic / Perform
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 100.–	
Autres infos	Pour les membres SSP et Garanto : les frais de ce cours (CHF 500.– + frais d'alimentation CHF 100.–) sont à votre charge.	

## Outlook, les bases

Le logiciel Outlook permet non seulement d'envoyer et recevoir des mails, mais également de les classer. Dans ce cours, vous apprendrez les bases de la gestion de mails et appréhendez d'autres fonctionnalités de ce logiciel performant comme la gestion du carnet d'adresses, des tâches, du calendrier et des réunions.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Prérequis	Avoir suivi le cours sur les bases de Windows ou savoir utiliser un ordinateur et utiliser le logiciel Outlook de manière basique (envoi et réception de mails)	
Intervenante	Mariella di Palo (Formatrice en informatique)	
Cours	1 jour	
Réf. F2.6.2413	Me 6.3.2024	📍 Yverdon-les-Bains, Synergic/Perform
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 410.–, frais d'alimentation : CHF 50.–	
Autres infos	Pour les membres SSP et Garanto : les frais de ce cours (CHF 250.– + frais d'alimentation CHF 50.–) sont à votre charge.	

## Collaborer avec OneNote et Teams

OneNote est un outil de prise de notes collaboratif et Teams est un outil de messagerie collaborative et de visioconférences. Ce cours donne les bases pour utiliser ces deux outils afin de collaborer à plusieurs sur un projet et de mettre en commun de l'information.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Prérequis	Avoir suivi le cours sur les bases de Windows ou savoir utiliser un ordinateur, avoir sur son ordinateur les logiciels OneNote et Teams	
Intervenante	Mariella di Palo (Formatrice en informatique)	
Cours	2 jours (sans nuitée)	
Réf. F2.6.2414	Je 14.3.2024 – Ve 15.3.2024	📍 Yverdon-les-Bains, Synergic/Perform
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 100.–	
Autres infos	Pour les membres SSP et Garanto : les frais de ce cours (CHF 500.– + frais d'alimentation CHF 100.–) sont à votre charge.	

## Communication numérique sur les réseaux sociaux

Quels sont les secrets d'une communication efficace sur les réseaux sociaux? Comment choisir et utiliser à bon escient la bonne plateforme? Ce cours répondra à ces questions et vous permettra d'identifier les opportunités et risques de la communication numérique ainsi que de créer du contenu afin de réseauter et contribuer à une communauté.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Prérequis	Être à l'aise avec l'utilisation basique des réseaux sociaux	
Intervenante	Virginie Pilault (Formatrice d'adultes et spécialiste en communication)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.6.2415	Je 14.3.2024 – Ve 15.3.2024	© Chexbres, Hôtel Préalpina
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 190.–	

## **nouveau** seniors Introduction à l'utilisation des applications sur smartphones et tablettes

Cette formation destinée aux seniors permet d'acquérir les connaissances de bases afin de se débrouiller au quotidien dans l'utilisation des smartphones et des tablettes. Vous apprendrez à naviguer sur internet, envoyer et recevoir des e-mails, prendre des photos, télécharger des applications et utiliser WhatsApp et l'application des CFF.



Public cible	Membres retraité-es des syndicats	
Prérequis	Être en possession d'un smartphone et/ou d'une tablette et savoir l'allumer, passer des appels et envoyer des messages	
Intervenante	Mariella di Palo (Formatrice en informatique)	
Cours	2 jours (sans nuitée)	
Réf. F2.6.2416	Je 6.6.2024 – Ve 7.6.2024	© Yverdon-les-Bains, Synergic/Perform
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 100.–	
Autres infos	Pour les membres SSP et Garanto : les frais de ce cours (CHF 500.– + frais d'alimentation CHF 100.–) sont à votre charge.	

## Devenir ambassadrice ou ambassadeur de formation

Le monde du travail évolue rapidement. Comment se préparer aux défis professionnels à venir et aux changements liés à cette évolution? Les membres et militant-es des syndicats ainsi que les représentant-es du personnel ont un rôle important à jouer pour sensibiliser leurs collègues de travail à ce thème et promouvoir la formation.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée		
Intervenants	Maurizio Maggetti-Waser (Movendo), Vincent Vernez (Movendo)		
Cours	2 jours (sans nuitée)		
Réf. B2.6.2401	Me 28.8.2024 et Me 23.10.2024	📍 Berne, Movendo	
Autres infos	La participation à ce cours est ouverte et gratuite pour toute personne intéressée. Les membres peuvent s'inscrire à au moins un autre cours de ce programme. Formation bilingue français-allemand qui permettra de créer un réseau d'ambassadrices et ambassadeurs de formation et un échange entre les régions linguistiques. Plus d'infos sur <a href="http://www.passerelles-formation.ch">www.passerelles-formation.ch</a>		



## Deviens ambassadrice ou ambassadeur de formation au sein de ton entreprise!



**Nous recherchons :** des personnes intéressées, membres de commissions du personnel, militant-es des syndicats qui désirent apporter leur contribution pour que toutes les personnes puissent bénéficier de la formation continue.

**Et après?** Tu travailles en collaboration avec les responsables de formation chez Movendo. Tu contribues à améliorer ta formation et celle de tes collègues.

**Ce que nous offrons aux ambassadrices et ambassadeurs :**

- une formation gratuite d'ambassadrice ou ambassadeur de formation
- un soutien et des conseils en cas de questions

**Toutes les infos sur :** [www.movendo.ch](http://www.movendo.ch) Ta personne de contact chez Movendo: Vincent Vernez, responsable de formation, [vincent.vernez@movendo.ch](mailto:vincent.vernez@movendo.ch), 021 310 48 71

Ecole syndicale suisse

# ASSOCIATION DE SOUTIEN

L'Association soutient la Fondation Ecole syndicale suisse par ses contributions.

**Adh rez   l'Association de soutien ! En contribuant   la formation, vous renforcez l'avenir du mouvement syndical !**



Association de soutien de l'Ecole syndicale suisse

Movendo | Monbijoustr. 61 | CH-3007 Berne | T ++41 31 370 00 70 | [www.association-soutien-ess.ch](http://www.association-soutien-ess.ch) |  
[www.movendo](http://www.movendo) | [info@movendo.ch](mailto:info@movendo.ch)

## Comprendre le fonctionnement de l'AVS

Avoir travaillé toute sa vie doit donner droit à une bonne rente de retraite! L'AVS est le seul pilier égalitaire et il fait souvent face aux vents des réformes. Mieux comprendre le fonctionnement et les prestations de ce premier pilier permet de s'engager pour le défendre et le renforcer.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenants	Michel Schveri (Formateur d'adultes), Alexandre Martins (Formateur d'adultes et spécialiste en assurances sociales)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.3.2401	Je 16.5.2024 – Ve 17.5.2024	📍 Ste-Croix, Hôtel de France
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 140.–, nuitée : CHF 160.–	
Autres infos	Ce cours présente les principes globaux de fonctionnement de l'AVS.	

## Comprendre le fonctionnement de la LPP

Ces deux journées seront l'occasion de prendre connaissance du contenu de la Loi sur la prévoyance professionnelle (LPP), d'en comprendre les mécanismes de fonctionnement et d'en mieux cerner les enjeux.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenant	Alexandre Martins (Formateur d'adultes et spécialiste en assurances sociales)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.3.2402	Je 19.9.2024 – Ve 20.9.2024	📍 Ste-Croix, Hôtel de France
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 140.–, nuitée : CHF 160.–	

## Comprendre le fonctionnement des assurances chômage et invalidité

Que se passe-t-il en cas d'incapacité de travail ou de perte d'emploi? Quelles assurances prennent en charge la perte de gain et sur quelles bases? Ces deux journées permettront de clarifier le rôle des assurances chômage et invalidité et les dispositions qui les régissent.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenants	Dominique Dorthe (Chef de service AI), Alexandre Martins (Formateur d'adultes et spécialiste en assurances sociales)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.3.2403	Lu 23.9.2024 – Ma 24.9.2024	📍 Ste-Croix, Hôtel de France
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 140.–, nuitée : CHF 160.–	



## Quels seront mes revenus quand je serai retraité-e ?

À l'approche de la retraite, il est important de pouvoir planifier et calculer ses futurs revenus. Comment se présentera ma situation financière à l'âge de la retraite? Comment sera calculée ma rente AVS? Quel sera le montant de ma rente de deuxième pilier? Comment lire mon attestation de caisse de pension? Quand et comment faire appel aux prestations complémentaires?



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenants	Michel Schweri (Formateur d'adultes), Alexandre Martins (Formateur d'adultes et spécialiste en assurances sociales)	
Cours		
Réf. F2.3.2404	Je 21.3.2024	📍 Yverdon-les-Bains, Grand Hôtel
Réf. F2.3.2405	Je 31.10.2024 et Je 7.11.2024 (2 soirées de 18h30 à 21h)	<a href="#">online</a>
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 410.-, frais d'alimentation : CHF 50.- (Je 21.3)	

## Retraite anticipée, quelles conséquences sur mes revenus ?

Si la perspective d'une retraite anticipée peut séduire, il est important de bien évaluer sa situation suffisamment tôt. Comment estimer au plus juste mes futurs revenus? Puis-je me permettre ce départ anticipé? Quels sont les éléments sur lesquels je peux agir pour m'assurer de bonnes conditions d'existence?



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenants	Michel Schweri (Formateur d'adultes), Alexandre Martins (Formateur d'adultes et spécialiste en assurances sociales)	
Cours	1 jour	
Réf. F2.3.2406	Ma 9.4.2024	📍 Neuchâtel, Hôtel Alpes et Lac
Réf. F2.3.2407	Je 26.9.2024	📍 Lausanne, Hôtel Mirabeau
Réf. F2.3.2408	Je 17.10.2024	📍 Yverdon-les-Bains, Grand Hôtel
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 410.-, frais d'alimentation : CHF 50.-	
Autres infos	Pour se donner le temps d'agir sur sa situation, il est conseillé de suivre ce cours au moins cinq ans avant le départ en retraite envisagé.	

## Cycle ARPIP 2024/2025

Ce cycle est mis sur pied en collaboration avec l'ARPIP – *Association des représentant-es du personnel dans les institutions de prévoyance*. Il débutera en septembre 2024 et se terminera en juin 2025.

Il s'adresse principalement aux représentant-es des salarié-es dans les caisses de pension, en place ou en voie de l'être. Il a pour but de leur permettre d'assumer au mieux leurs fonctions. Lors de chaque journée, un thème relatif à la prévoyance professionnelle est développé, permettant de riches échanges entre les participant-es. Une attestation est délivrée en fin de cycle.

Dates des modules 2024 : 12.9, 3.10, 7.11, 5.12  
2025 : 13.2, 13.3, 10.4, 15.5, 12.6

Frais	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Les représentant-es des salarié-es dans un conseil de fondation et leurs suppléant-es peuvent prétendre à la prise en charge des frais de cours par leur caisse (art. 51 LPP).</li> <li>– Pour les membres des syndicats de l'USS affiliés à Movendo, certaines journées peuvent être prises en charge par leur syndicat d'affiliation, selon leur règlement interne.</li> <li>– Les membres individuels ARPIP bénéficient du tarif préférentiel pour membres (frais de cours : CHF 250.–/jour).</li> </ul>
Inscription	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Il est conseillé de suivre l'ensemble des modules du cycle.</li> <li>– Si vous estimez n'avoir besoin que de certains contenus, vous avez la possibilité de vous inscrire uniquement aux modules qui vous intéressent.</li> <li>– Indiquez, le cas échéant, l'adresse complète de la caisse de pension à laquelle la facture doit être adressée.</li> </ul>



## Cycle ARPIP 2024/2025 – Présentation de l'ARPIP – La gestion paritaire

Cette première journée du cycle ARPIP 2024/2025 permet de planter le décor en présentant le fonctionnement de l'ARPIP, le contenu du cycle, son déroulement et les conditions d'attestation. Elle rappelle également les divers chapitres de la Loi sur la prévoyance professionnelle. La seconde partie de la journée traite particulièrement de la gestion paritaire.



Public cible	Représentant-es du personnel dans les institutions de prévoyance, militant-es et personnel des syndicats, toute personne intéressée	
Intervenants	Eric Maugué (Avocat), Vincent Vernez (Movendo)	
Cours Réf. F1.3.2401	1 jour Je 12.9.2024	© Lausanne, Hôtel Mirabeau
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 410.–, frais d'alimentation : CHF 50.–	
Autres infos	Se reporter à la page 40 pour les renseignements pratiques.	

## Cycle ARPIP 2024/2025 – Les institutions de prévoyance

Cette deuxième journée du cycle sera consacrée aux institutions de prévoyance. Les différences entre les types d'institutions et leurs conséquences sur le fonctionnement et le rôle des représentant-es du personnel y seront présentées.



Public cible	Représentant-es du personnel dans les institutions de prévoyance, militant-es et personnel des syndicats, toute personne intéressée	
Intervenant	Aldo Ferrari (Unia)	
Cours Réf. F1.3.2402	1 jour Je 3.10.2024	© Neuchâtel, Hôtel Alpes et Lac
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 410.–, frais d'alimentation : CHF 50.–	
Autres infos	Se reporter à la page 40 pour les renseignements pratiques.	

## Cycle ARPIP 2024/2025 – Lecture des comptes d'une caisse de pension, partie 1

Cette journée est consacrée à la lecture des comptes des caisses de pension.



Public cible	Représentant-es du personnel dans les institutions de prévoyance, militant-es et personnel des syndicats, toute personne intéressée	
Intervenant	Didier Vogt (Économiste)	
Cours	1 jour	
Réf. F1.3.2403	Je 7.11.2024	📍 Lausanne, Hôtel Mirabeau
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 410.–, frais d'alimentation : CHF 50.–	
Autres infos	Se reporter à la page 40 pour les renseignements pratiques.	

## Cycle ARPIP 2024/2025 – Lecture des comptes d'une caisse de pension, partie 2

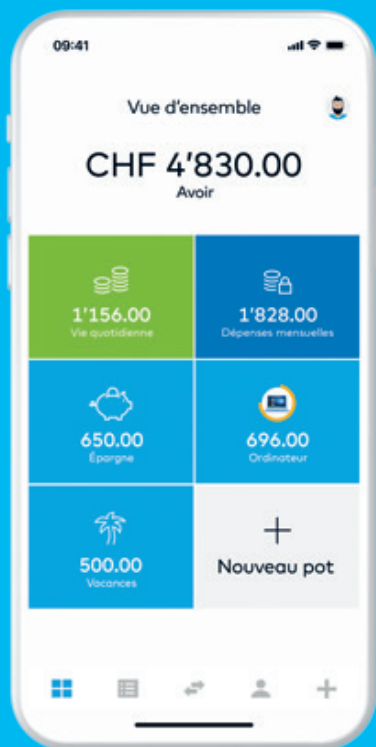
Cette journée est consacrée à la poursuite de la lecture des comptes des caisses de pension.



Public cible	Représentant-es du personnel dans les institutions de prévoyance, militant-es et personnel des syndicats, toute personne intéressée	
Intervenant	Didier Vogt (Économiste)	
Cours	1 jour	
Réf. F1.3.2404	Je 5.12.2024	📍 Lausanne, Hôtel Mirabeau
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 410.–, frais d'alimentation : CHF 50.–	
Autres infos	Se reporter à la page 40 pour les renseignements pratiques.	

# Garder toujours le contrôle des finances.

Avec Zak, tu gardes en permanence le contrôle de tes finances et sais toujours combien il te reste pour quel usage. C'est simple et gratuit. Zak, la banque sur ton smartphone. Plus d'informations sur [cler.ch/avoir-initial](http://cler.ch/avoir-initial)



Offre spéciale  
USS: ouvre un  
compte Zak et  
assure-toi **25 CHF**  
d'avoir initial!  
Code:  
**SGBZAK**

Télécharger l'appli



Il est temps de parler d'argent.

Bank  
Banque  
Banca

**CLER**

## Cours de base pour membres de commissions du personnel

Ce cours de base a pour but de fournir les connaissances nécessaires au travail d'une commission du personnel.



Public cible	Membres de commissions du personnel, secrétaires syndicaux-ales	
Intervenant	Vincent Vernez (Movendo)	
Cours	3 jours	
Réf. F1.7.2401	Lu 11.3.2024 – Me 13.3.2024	📍 Ste-Croix, Hôtel de France
Réf. F1.7.2402	Lu 22.4.2024 – Me 24.4.2024	📍 Ste-Croix, Hôtel de France
Réf. F1.7.2403	Lu 4.11.2024 – Me 6.11.2024	📍 Ste-Croix, Hôtel de France
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours: CHF 1350.–, frais d'alimentation: CHF 260.–, nuitée: CHF 320.–	

## Cours de perfectionnement pour membres de commissions du personnel

Ce cours vous permettra de vous perfectionner en matière d'animation et conduite d'un groupe. L'utilisation de moyens de communication efficaces au sein de l'entreprise y sera également abordée.



Public cible	Membres de commissions du personnel, secrétaires syndicaux-ales	
Prérequis	Avoir suivi l'un des cours de base ci-dessus	
Intervenant	Vincent Vernez (Movendo)	
Cours	3 jours	
Réf. F1.7.2404	Lu 27.5.2024 – Me 29.5.2024	📍 Ste-Croix, Hôtel de France
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours: CHF 1350.–, frais d'alimentation: CHF 260.–, nuitée: CHF 320.–	

# MOVENDO

L'institut de formation des syndicats



## Formation continue à la carte

L'institut de formation des syndicats  
Place de la Riponne 4  
1005 Lausanne  
021 310 48 70  
info@movendo.ch  
www.movendo.ch

### Vos besoins **Nos offres**

**Movendo** est l'institut de formation des syndicats. Il offre chaque année un programme de formation continue.

**Movendo** travaille également sur mandat et propose des solutions de formation continue adaptées à vos besoins et attentes.

**Que ce soit pour un cours, une conférence, un atelier par exemple lors d'une retraite. Nous sommes à votre écoute et à vos côtés pour concevoir une offre sur mesure.**

**N'hésitez pas à nous contacter pour nous faire part de vos besoins.**

## **nouveau** Cours de base pour délégué-es syndicaux-ales

Les délégué-es syndicaux-ales sont les représentant-es de leur syndicat dans les entreprises et les comités. Ce cours donne les outils de base pour assumer cette tâche importante et promouvoir la vie syndicale au sein de l'entreprise.



Public cible	Délégué-es syndicaux-ales, secrétaires syndicaux-ales	
Intervenant-es	Alexandre Martins (Secrétaire syndical et formateur d'adultes), Solenn Ochsner (Unia), Vincent Vernez (Movendo)	
Cours Réf. F1.7.2405	3 jours (2 jours + 1 jour) Lu 3.6.2024–Ma 4.6.2024 et Ve 27.9.2024	📍 Ste-Croix, Hôtel de France 📍 Yverdon-les-Bains, Grand Hôtel
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 1350.–, frais d'alimentation : CHF 250.–, nuitée : CHF 190.–	

## Négociation collective

Négocier à l'interne avec ses collègues de travail ou la direction, de même qu'avec les éventuels partenaires externes demande des compétences précises. Notamment, comment mener une négociation dans une optique de collaboration, en faisant preuve d'écoute, tout en gérant ses émotions et en argumentant de manière claire pour atteindre le résultat escompté. Ce cours propose une boîte à outils de techniques de communication et de négociation pratiques.



Public cible	Membres de commissions du personnel, secrétaires syndicaux-ales	
Intervenant-es	Valérie Cionca (Formatrice d'adultes et analyste transactionnelle), Vincent Vernez (Movendo)	
Cours Réf. F1.7.2406	2 jours Je 20.6.2024–Ve 21.6.2024	📍 Ste-Croix, Hôtel de France
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 900.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 190.–	



## Lire et comprendre les comptes d'entreprises

Lors de négociations salariales ou de CCT, dans le cas de déclaration de faillite ou de liquidation d'entreprise, la marge de manœuvre des syndicats est souvent liée à une bonne lecture des comptes et bilans d'entreprises. Ce cours permettra de mieux comprendre la comptabilité d'entreprise, de s'en servir au bénéfice du mouvement social, de mettre en pratique les connaissances acquises par des exercices et des études de cas.



Public cible	Membres de commissions du personnel, militant-es et personnel des syndicats, toute personne intéressée	
Prérequis	Bonnes connaissances de base de la comptabilité	
Intervenante	Leila Idalène (Formatrice d'adultes et économiste)	
Cours	2 jours	
Réf. F1.7.2407	Je 26.9.2024 – Ve 27.9.2024	© Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 900.–, frais d'alimentation : CHF 160.–, nuitée : CHF 200.–	

**MOVENDO**

L'institut de formation des syndicats



## Représenter mes collègues

L'institut de formation des syndicats  
Place de la Riponne 4  
1005 Lausanne  
021 310 48 70  
info@movendo.ch  
www.movendo.ch

**En 2024, je me forme pour encore mieux représenter mes collègues et défendre nos droits!**

**Nous pouvons également mettre en place une formation à la carte pour un groupe spécifique – contactez-nous!**

Nous te soutenons dans ton engagement et sommes à ton écoute pour te conseiller et te proposer des formations continues sur mesure.



L'institut de formation des syndicats  
Place de la Riponne 4  
1005 Lausanne  
021 310 48 70  
info@movendo.ch  
www.movendo.ch

# Résumé des nouveautés 2024

## Nouveaux cours **pour tou-te-s** :

<b>F2.1.2406</b>	Construire son argumentaire contre le populisme d'extrême-droite Lu 23.9.2024 – Ma 24.9.2024	page 8
<b>ECO</b>	Changement climatique et transitions écologique et sociale	
<b>F2.1.2407</b>	Lu 10.6.2024 – Ma 11.6.2024	page 9
<b>F2.2.2406</b>	La traite des êtres humains et l'exploitation du travail Sa 25.5.2024	page 12
<b>F2.5.2422</b>	Renforcer l'équité sociale et intergénérationnelle Lu 9.9.2024 – Ma 10.9.2024	page 25
<b>seniors</b>	Introduction à l'utilisation d'applications sur smartphones et tablettes	
<b>F2.6.2416</b>	Je 6.6.2024 – Ve 7.6.2024	page 35

## Nouveaux cours **pour les militant-es et représentant-es** :

<b>F1.6.2404</b>	Prospective : une fenêtre sur le futur ou comment anticiper le changement Je 2.5.2024 – Ve 3.5.2024	page 31
<b>F1.7.2405</b>	Cours de base pour délégué-es syndicaux-ales Lu 3.6.2024 – Ma 4.6.2024 et Ve 27.9.2024	page 46

Plus d'informations et inscription en quelques clics sur [www.movendo.ch](http://www.movendo.ch)



# Inscription

Movendo  
L'institut de formation des syndicats  
Téléphone 021 310 48 70  
info@movendo.ch, www.movendo.ch

Ref. du cours

Titre

Ref. du cours

Titre

Lorsque la formation est proposée avec nuitée, nous vous réservons en principe une chambre double.

Souhaitez-vous une chambre individuelle moyennant un supplément?

Oui  Non  Je ne souhaite pas d'hébergement.

Madame

Monsieur

Correspondance en

français

allemand

Nom

Prénom

Profession

Rue

NPA

Localité

Tél. privé

Tél. professionnel

Tél. mobile

Date de naissance

E-mail pour la correspondance

Je n'ai pas d'adresse e-mail.

Employeur

De quel syndicat êtes-vous membre ?

N° de membre

Dans mon syndicat je remplis une fonction au sein de :

Représentation du personnel

Comité

Autre

Date et signature

Par ma signature, je donne mon accord à ce que Movendo traite mes données personnelles conformément à sa déclaration de protection des données.  
Vous pouvez consulter cette déclaration sur [www.movendo.ch](http://www.movendo.ch) ou la commander auprès de notre secrétariat.



L'institut de formation des syndicats

**Inscrivez-vous en quelques clics sur notre site [www.movendo.ch](http://www.movendo.ch)!**



**Vous avez aussi la possibilité de nous envoyer votre inscription par la poste en glissant le talon-réponse dans une enveloppe affranchie, adressée à :**

**Movendo**

Place de la Riponne 4

1005 Lausanne