

MOVENDO

L'Institut de formation des syndicats

25

Jahre
Ans
Anni



Offre de formation 2026

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

garanto

HELVETICA

kapers

NAUTILUS
INTERNATIONAL
Switzerland



ecosyndicom

UNIA

vpod ssp



L'Institut de formation des syndicats

Impressum

Publication : Movendo, l'Institut de formation des syndicats
Monbijoustrasse 61, 3007 Berne, téléphone 058 218 00 00
www.movendo.ch

Design : Iwan Raschle

Photo de couverture : Yoshiko Kusano

Impression : Stämpfli Publikationen AG, Berne

Tirage : 47 800 exemplaires

Date : Octobre 2025

Table des matières

Vos interlocuteurs – vos interlocutrices	4
Informations générales	5

Webinaires

online 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
nouveau Le droit du travail international en direct, une journée à l'OIT	7
nouveau Une histoire populaire de Ste-Croix. Mise en perspective du mouvement syndical	8
ECO Changement climatique et transitions écologique et sociale	8
Construire son argumentaire contre le populisme d'extrême-droite	9
nuovo Rivendicazioni sotterranee: L'organizzazione sindacale nel cantiere del 2° tubo del Gottardo	9

Droit et travail

Droit du travail: Code des obligations, Loi sur le travail, conventions collectives et contrats-types	10
asa Mes droits au travail expliqués de façon pratique	10
asa 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

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
asa 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 répartie judicieuse	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
asa Prendre soin de sa santé en tant que chauffeur-se	20
asa Horaires irréguliers : comment rester en forme ?	20
asa Gérer les agressions dans les services publics	21
Être résilient-e ou comment rebondir après une crise	21
Le stress et le burn-out	21
Mobbing : le déceler et agir	22
Privilégier une attitude positive en toutes circonstances	22
Ma relation au changement : le gérer et y faire face	22
LGBTIQ Prévenir les violences et discriminations envers les personnes LGBTIQ	23
Gestion de son temps et de son organisation personnelle	23
Fonctionner dans une équipe, un groupe, un comité	23
nouveau femmes* Bas les pattes ! Autodéfense et prévention contre le harcèlement sexuel et le sexisme	24
femmes* S'affirmer au travail et dans la société	24
femmes* Wen-Do, cours d'autodéfense pour femmes *	25
Concilier sa fonction de proche aidant-e et sa vie professionnelle	25
Des écrans partout ! Stratégie pour une protection numérique	26
La retraite, ça se prépare avant !	26

Sécurité sociale

Comprendre le fonctionnement de l'AVS	27
Comprendre le fonctionnement de la LPP	27
Quels seront mes revenus quand je serai retraité-e ?	27
online Quels seront mes revenus quand je serai retraité-e ?	27
Retraite anticipée, quelles conséquences sur mes revenus ?	28
Planification de la retraite pour les membres albanophones	29
Planification de la retraite pour les membres lusophones	29

Instruments de travail

La prise de décision agile	30
Argumenter avec pertinence et efficacité	30
Recruter des membres et renforcer le mouvement	30
Présider des séances participatives efficaces	31
Écrire sans faute	31

Prise de note efficace et rédaction de P.V.	31
Initiation à la comptabilité double	32
Mon RH est une IA! Technologies numériques et emploi	32
Communication numérique sur les réseaux sociaux	32
Windows, les bases	33
Word, les bases	33
Le tableur Excel, les bases	34
Excel, intermédiaire	34
PowerPoint, les bases	35
Collaborer avec Outlook et Teams	35
seniors Introduction à l'utilisation des applications sur smartphones et tablettes	36

Représentation dans les institutions de prévoyance – ARPIP

Cycle ARPIP 2026/2027 – Informations générales	37
Cycle ARPIP 2026/2027 – Présentation de l'ARPIP – La gestion paritaire	38
Cycle ARPIP 2026/2027 – Les institutions de prévoyance	38
Cycle ARPIP 2026/2027 – Lecture des comptes d'une caisse de pension – partie 1	39
Cycle ARPIP 2026/2027 – Lecture des comptes d'une caisse de pension – partie 2	39

Représentation du personnel

Cours de base pour délégué-es syndicaux-ales	40
Atelier de réflexion pour les commissions du personnel	40
Cours de base pour membres de commissions du personnel	40
Cours de perfectionnement pour membres de commissions du personnel	42
Bien négocier avec et pour ses collègues	42
Lire et comprendre les comptes d'entreprises	44

Formation continue pour toutes et tous !

2026 est une année particulière pour Movendo : nous fêtons notre 25^e anniversaire – un quart de siècle de formation, de solidarité et de rencontres syndicales.

Avec l'Institut de formation Movendo, ton syndicat soutient la revendication centrale « Formation continue pour toutes et tous ! » et prend en charge pour ses membres les frais d'au moins un cours par an.

Le programme de cours est régulièrement actualisé sur movendo.ch. Nous te conseillons volontiers aussi par téléphone ou par e-mail.



Nous nous réjouissons de ton inscription !

Ton Team Movendo (de gauche à droite):

Vincent Vernez, Silvia Imhof, Doris Häberli, Valérie Solano, Milka Ivanovic, Fiora Pedrina, Anna Pfister, Maurizio Maggetti-Waser, Magali Ecrepont, Hiner Issa, Albineta Qela, Patricia Matus

Les coordonnées de tes personnes de contact se trouvent ici :

Pour toute information générale, tu peux contacter notre secrétariat au 052 218 00 00 ou à info@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 : 058 218 00 00 – 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 0% TVA comprise	La documentation et les manuels sont compris dans les frais de cours.
Frais d'alimentation 8,1 % TVA comprise	Les frais d'alimentation comprennent le forfait du lieu de cours, les repas de midi, y compris l'eau, le café, le thé, les collations pendant les pauses ainsi que l'eau dans la salle.
Frais de nuitée 3,8% TVA comprise	Pour les cours portant le numéro F2 ou B2, 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. 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. Pour plus de détails, veuillez vous référer aux conditions générales de participation. 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 ou la commander auprès de notre secrétariat.



online

Webinaires live – Compacts, actuels et interactifs

Nos webinaires sont une manière idéale de se familiariser facilement avec les thèmes politiques et syndicaux. Dans ces ateliers en ligne interactifs, nous abordons des questions d'actualité et transmettons des connaissances pratiques – de façon concise et en peu de temps.

Retrouve nos webinaires actuels sur notre site :



**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**

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. F2.1.2601	Je 3.9.2026 – Ve 4.9.2026	📍 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 eux/elles. L'après-midi sera consacré aux thèmes d'actualité politique et syndicale.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenant-es	Pierre-Yves Maillard (Président USS et Movendo), Reto Wyss (USS), Valérie Solano (Movendo)	
Cours	1 jour	
Réf. F2.1.2602	Je 4.6.2026	📍 Berne, Hôtel Berne
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 410.–, frais d'alimentation : CHF 50.–	

nouveau Le droit du travail international en direct, une journée à l'OIT

Dans le cadre de l'OIT (Organisation mondiale du travail), les représentant-es des gouvernements, des syndicats et des employeurs négocient des conventions et des recommandations internationales du travail. Lors de cette visite nous découvrirons comment fonctionne le processus, qui sont les parties prenantes et quels sont les thèmes principaux actuellement. L'après-midi sera consacré à des présentations autour de la liberté syndicale, de l'égalité de rémunération et des relations européennes.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenant-es	Valérie Solano (Movendo)	
Cours	1 jour	
Réf. F2.1.2605	Je 25.6.2026	📍 Genève, OIT et ONU
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 410.–, frais d'alimentation : CHF 50.–	

nouveau Une histoire populaire de Ste-Croix. Mise en perspective du mouvement syndical

Comme ailleurs en Suisse, à Sainte-Croix, les grandes avancées sociales – telles que la sécurité sociale, le droit de vote des femmes ou l'amélioration des conditions de travail – sont le fruit de luttes collectives. Ce cours propose de relier ces conquêtes à l'histoire populaire locale : celle des ouvrières et ouvriers de l'industrie mécanique et de la boîte à musique, des jeunes face à l'exode rural, ou encore des innovations syndicales en matière de politique sociale. D'une manière dynamique – visites de la ville, ateliers – ce cours bilingue propose une nouvelle approche des luttes populaires en Suisse. Alors que certaines de ces avancées sont aujourd'hui remises en question, comprendre notre passé local devient essentiel pour imaginer collectivement notre avenir.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenant-es	Valérie Solano (Movendo), Maurizio Maggetti-Waser (Movendo)	
Cours	2 jours	
Réf. B2.1.2602	Je 29.10.2026 – Ve 30.10.2026	📍 Ste-Croix, Hôtel de France
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 140.–, nuitée : CHF 170.–	

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 écologiques et sociales. 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	
Intervenante	Lucile Grandjean (Unia)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.1.2604	Lu 15.6.2026 – Ma 16.6.2026	📍 Montezillon, l'Aubier
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 140.–, nuitée : CHF 180.–	

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)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.1.2603	Lu 21.9.2026 – Ma 22.9.2026	📍 Muntelier-Morat, Centre Loewenberg
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 140.–, nuitée : CHF 160.–	

nuovo Rivendicazioni sotterranee: L'organizzazione sindacale nel cantiere del 2° tubo del Gottardo

Nei prossimi dieci anni verrà costruita un'altra galleria attraverso il massiccio del Gottardo, realizzata in gran parte da lavoratori stranieri. Durante la visita al grande cantiere scopriremo quali sono oggi le sfide dei minatori del XXI secolo e come si organizzano sindacalmente. Insieme a loro svilupperemo idee su quali strategie potrebbero essere applicate anche in altri settori lavorativi.



Pubblico destinatario Membri e persone interessate		
Relatori-trici	Gianluca Bianchi (Unia), Fiora Pedrina (Movendo)	
Corso	2 giorni	
Ref. B2.1.2601	Gio, 10.9.2026 – Ven, 11.9.2026	📍 Airolo, Hotel Forni
Membri	Gratuito (vedi pagina 5)	
Non membri	Tassa di corso: CHF 820.–, vitto: CHF 140.–, alloggio: CHF 180.–	
Nota	Questo corso si svolge in simultanea in italiano e in tedesco. In alcune sequenze del corso ci si muoverà a piedi. Se hai bisogno di assistenza per la mobilità o hai delle domande, contattaci in anticipo.	

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. F2.2.2601	2 jours Lu 4.5.2026–Ma 5.5.2026	© Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours: CHF 820.–, frais d'alimentation: CHF 140.–, nuitée: CHF 180.–	
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.	



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 (Juriste)	
Cours Réf. F2.2.2602	1 jour Ve 26.6.2026	© 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.	

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	Membres des syndicats et toute personne intéressée 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 Réf. F2.2.2603	1 jour Me 29.4.2026	📍 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	
Intervenantes	Aude Martenot (ODAE, Observatoire romand du droit d'asile et des étranger-ères), Marie Saulnier Bloch (Unia)	
Cours Réf. F2.2.2604	2 jours Je 5.11.2026 – Ve 6.11.2026	📍 Yverdon-les-Bains, Grand Hôtel
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 160.–, nuitée : CHF 190.–	

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. F2.2.2605	Me 18.3.2026	📍 Lausanne, Hôtel Mirabeau
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 410.–, frais d'alimentation : CHF 50.–	

Nous prenons parti pour

LE POUVOIR D'ACHAT, L'ÉGALITÉ ET LA PROTECTION DU CLIMAT

REJOIGNEZ
LE PS!

[www.pssuisse.ch/
levenir-membre](http://www.pssuisse.ch/levenir-membre)



Wir ergreifen Partei

**FÜR BEZAHLBARE
KRANKENKASSENPRÄMIEN.**

Nous prenons parti

**POUR DES PRIMES
MALADIE ABORDABLES.**



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. F2.4.2601	Lu 23.2.2026–Ma 24.2.2026	📍 Morges, Hôtel La Longeraie
Réf. F2.4.2602	Je 23.4.2026–Ve 24.4.2026	📍 Chexbres, Hôtel Préalpina
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 190.–	

L'analyse transactionnelle, niveau 2

Cette formation vous permettra d'approfondir vos connaissances en analyse transactionnelle pour mieux communiquer. À l'issue des niveaux 1 et 2, les participant-es reçoivent une attestation leur permettant de poursuivre des formations en analyse transactionnelle.



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. F2.4.2603	Lu 14.9.2026–Ma 15.9.2026	📍 Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 180.–	

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. F2.4.2604	Lu 9.3.2026–Ma 10.3.2026	📍 Morges, Hôtel La Longeraie
Réf. F2.4.2605	Je 7.5.2026–Ve 8.5.2026	📍 Chexbres, Hôtel Préalpina
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 190.–	

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. F2.4.2606	Lu 13.4.2026 – Ma 14.4.2026	© Muntelier-Morat, Centre Loewenberg
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 140.–, nuitée : CHF 160.–	

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. F2.4.2607	Lu 30.3.2026 – Ma 31.3.2026	© Chexbres, Hôtel Préalpina
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 190.–	
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)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.4.2608	Je 26.3.2026 – Ve 27.3.2026	📍 Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 180.–	
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. F2.4.2609	Lu 16.2.2026 – Ma 17.2.2026	📍 Yverdon-les-Bains, Grand Hôtel
Réf. F2.4.2610	Je 19.11.2026 – Ve 20.11.2026	📍 Chexbres, Hôtel Préalpina
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 160.–, 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. F2.4.2611	Je 5.3.2026 – Ve 6.3.2026	📍 Morges, Hôtel La Longeraie
Réf. F2.4.2612	Je 22.10.2026 – Ve 23.10.2026	📍 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 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. F2.4.2613	Lu 16.3.2026–Ma 17.3.2026	📍 Chexbres, Hôtel Préalpina
Réf. F2.4.2614	Je 18.6.2026–Ve 19.6.2026	📍 Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 190.–	

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. F2.4.2615	Lu 16.11.2026–Ma 17.11.2026	📍 Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 180.–	

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. F2.4.2619	Je 19.2.2026–Ve 20.2.2026	📍 Muntelier-Morat, Centre Loewenberg
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 140.–, nuitée : CHF 160.–	

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 journée 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. F2.4.2616	Je 7.5.2026 – Ve 8.5.2026	© Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 180.–	

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. F2.4.2617	Lu 22.6.2026 – Ma 23.6.2026	© 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)	
Cours	1 jour	
Réf. F2.4.2618	Lu 2.11.2026	© Yverdon-les-Bains, Grand Hôtel
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 410.–, frais d'alimentation : CHF 50.–	

ÉGALITÉ SALARIALE

CONGÉ PARENTAL

REJOIGNEZ LES VERT-E-S!



LES VERT·E·S
VERTS.CH

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-es	Rafaël Weissbrodt (Psychologue du travail et ergonome), Jessica Marques (Assistante de recherche)	
Cours Réf. F2.5.2601	2 jours Lu 26.10.2026 – Ma 27.10.2026	📍 Lavey, Grand Hôtel des Bains
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 180.–, nuitée : CHF 210.–	

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 Réf. F2.5.2603	1 jour Je 21.5.2026	📍 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 Réf. F2.5.2604	1 jour Lu 2.11.2026	📍 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. F2.5.2609	Je 15.10.2026 – Ve 16.10.2026	📍 Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 180.–	
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. F2.5.2602	Je 24.9.2026 – Ve 25.9.2026	📍 Lavey, Grand Hôtel des Bains
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 180.–, nuitée : CHF 210.–	

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 (Coach)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.5.2608	Je 9.4.2026 – Ve 10.4.2026	📍 Lavey, Grand Hôtel des Bains
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 180.–, nuitée : CHF 210.–	

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. F2.5.2626	Je 29.10.2026–Ve 30.10.2026	📍 Lavey, Grand Hôtel des Bains	
Membres	Gratuit (voir page 5)		
Non-membres	Frais de cours: CHF 820.–, frais d'alimentation: CHF 180.–, nuitée: CHF 210.–		

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. F2.5.2610	Lu 16.3.2026–Ma 17.3.2026	📍 Morges, Hôtel La Longeraie	
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. F2.5.2605	Lu 9.3.2026 – Ma 10.3.2026	📍 Muntelier-Morat, Centre Loewenberg	
Réf. F2.5.2606	Lu 21.9.2026 – Ma 22.9.2026	📍 Chexbres, Hôtel Préalpina	
Membres	Gratuit (voir page 5)		
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 190.–		

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	
Intervenante	Caroline Dayer (Experte en prévention des violences et discriminations)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.5.2612	Ma 9.6.2026 – Me 10.6.2026	© Yverdon-les-Bains, Grand Hôtel
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 160.–, 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. F2.5.2607	Je 21.5.2026 – Ve 22.5.2026	© Chexbres, Hôtel Préalpina
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 190.–	

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. F2.5.2613	Lu 1.6.2026 – Ma 2.6.2026	© Chexbres, Hôtel Préalpina
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 190.–	

nouveau **femmes*** **Bas les pattes ! Autodéfense et prévention contre le harcèlement sexuel et le sexisme**

Cette formation vise à renforcer les capacités individuelles et collectives pour faire face au harcèlement sexuel et au sexisme. Elle combine des apports juridiques, des outils pratiques d'autodéfense et une réflexion sur les leviers d'action syndicale. Vous apprendrez à identifier les situations de harcèlement, à distinguer clairement ce qui relève de comportements déplacés et à réagir de manière affirmée. Le cours aborde également les stratégies à adopter en tant que témoin, ainsi que les moyens de mobilisation dans le cadre syndical : campagnes de prévention, mise en place de dispositifs dans les entreprises, et actions collectives. La formation travaille sur l'analyse de cas concrets, permettant l'échange.



Public cible	Femmes* cis et trans ainsi que toutes les personnes intersexes, non-binaires et intéressées.	
Intervenant-es	Vanessa Monney (Secrétaire syndicale SSP), Valérie Solano (Movendo)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.5.2628	Lu 7.9.2026–Ma 8.9.2026	© Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 180.–	

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* cis et trans ainsi que toutes les personnes intersexes, non-binaires et intéressées.	
Intervenante	Virginie Pilault (Formatrice d'adultes)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.5.2614	Je 17.9.2026–Ve 18.9.2026	© Yverdon-les-Bains, Grand Hôtel
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 160.–, nuitée : CHF 190.–	

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* cis et trans ainsi que toutes les personnes intersexes, non-binaires et intéressées.	
Intervenantes	Jeanne Allemann (Formatrice Wen-Do), Livia Boscardin (Formatrice Wen-Do)	
Cours	2 jours	
F2.5.2615	Je 25.6.2026 – Ve 26.6.2026	📍 Morges, Hôtel La Longeraie
F2.5.2611	Je 10.12.2026 – Ve 11.12.2026	📍 Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 180.–	
Autres infos	Ce cours est à la portée de toute femme*, sans distinction d'âge et sans entraînement physique particulier.	

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	Waltraut Lecocq (Infirmière – Association proches aidants)	
Cours	2 jours	
F2.5.2629	Je 18.6.2026 – Ve 19.6.2026	📍 Chexbres, Hôtel Préalpina
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 190.–	

Des écrans partout ! Stratégie pour une protection numérique

L'utilisation quotidienne des écrans change notre rapport au travail et à l'autre. Comment faire face aux interruptions fréquentes qui impactent notre cerveau, à l'appel des réseaux sociaux et aux divertissements sur écrans qui nous envahissent jusqu'à en affecter notre sommeil ? Y a-t-il des bonnes pratiques individuelles et collectives pour maîtriser cet envahissement numérique qui rend la frontière entre travail et repos et entre réel et virtuel toujours plus floue ?



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenants	Antoine Bays (Spécialiste en addictions et formateur d'adultes), Mario Sgarrella (Formateur détox numérique)	
Cours F2.5.2627	2 jours Lu 11.5.2026 – Ma 12.5.2026	📍 Ste-Croix, Hôtel de France
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 140.–, nuitée : CHF 170.–	

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	
Intervenantes	Isabelle Chevalier-Ragot (Formatrice d'adultes et psychologue), Alexandre Martins (Formateur d'adultes et spécialiste en assurances sociales)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.5.2617	Lu 26.1.2026 – Ma 27.1.2026	📍 Lavey, Grand Hôtel des Bains
Réf. F2.5.2616	Je 12.2.2026 – Ve 13.2.2026	📍 Muntelier-Morat, Centre Loewenberg
Réf. F2.5.2618	Je 12.3.2026 – Ve 13.3.2026	📍 Muntelier-Morat, Centre Loewenberg
Réf. F2.5.2619	Lu 16.3.2026 – Ma 17.3.2026	📍 Muntelier-Morat, Centre Loewenberg
Réf. F2.5.2620	Lu 4.5.2026 – Ma 5.5.2026	📍 Chexbres, Hôtel Préalpina
Réf. F2.5.2621	Lu 15.6.2026 – Ma 16.6.2026	📍 Yverdon-les-Bains, Grand Hôtel
Réf. F2.5.2622	Lu 24.8.2026 – Ma 25.8.2026	📍 Yverdon-les-Bains, Grand Hôtel
Réf. F2.5.2623	Je 15.10.2026 – Ve 16.10.2026	📍 Chexbres, Hôtel Préalpina
Réf. F2.5.2624	Je 12.11.2026 – Ve 13.11.2026	📍 Lavey, Grand Hôtel des Bains
Réf. F2.5.2625	Lu 7.12.2026 – Ma 8.12.2026	📍 Chexbres, Hôtel Préalpina
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 160.–, nuitée : CHF 190.–	
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.	

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	
Intervenant	Alexandre Martins (Formateur d'adultes et spécialiste en assurances sociales)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.3.2601	Je 21.5.2026 – Ve 22.5.2026	📍 Ste-Croix, Hôtel de France
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 140.–, nuitée : CHF 170.–	
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. F2.3.2602	Je 26.11.2026 – Ve 27.11.2026	📍 Ste-Croix, Hôtel de France
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 140.–, nuitée : CHF 170.–	

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	
Intervenant	Alexandre Martins (Formateur d'adultes et spécialiste en assurances sociales)	
Cours		
Réf. F2.3.2603	Je 26.3.2026	📍 Yverdon-les-Bains, Grand Hôtel
Réf. F2.3.2604	Je 29.10.2026 et Je 5.11.2026 (2 soirées de 18h30 à 21h00)	📍 online
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 410.–, frais d'alimentation : CHF 50.–	

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	
Intervenant	Alexandre Martins (Formateur d'adultes et spécialiste en assurances sociales)	
Cours	1 jour	
Réf. F2.3.2605	Je 2.4.2026	📍 Neuchâtel, Hôtel Alpes et Lac
Réf. F2.3.2606	Ve 25.9.2026	📍 Lausanne, Hôtel Mirabeau
Réf. F2.3.2607	Je 15.10.2026	📍 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.	

Ecole syndicale suisse

ASSOCIATION DE SOUTIEN

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

Adhérez à l'Association de soutien ! En contribuant à 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 58 218 00 00
www.foerderverein-gss.ch/fr/
www.movendo.ch | info@movendo.ch

Planification de la retraite pour les membres albanophones

Comment fonctionne le système de retraite en Suisse? Comment sont calculées les cotisations annuelles à la caisse de pension en Suisse et dans le pays d'origine? Quelles démarches doivent être entreprises à l'avance et quelles sont les conséquences d'un retour au pays? Les participant-es recevront également des informations sur les services de conseil auxquels ils et elles peuvent s'adresser pour obtenir du soutien.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenant	Ruzhdi Ibrahim (Unia)	
Cours B2.3.2601	2 jours Je 19.3.2026 – Ve 20.3.2026	© Vitznau, Hotel Flora Alpina
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 170.–, nuitée : CHF 200.–	
Autres infos	Ce cours sera donné en albanais.	

Planification de la retraite pour les membres lusophones

Dans ce cours, les participant-es apprendront comment est calculée la rente AVS et comment interpréter le certificat de prévoyance. Celui-ci permet de connaître le montant de la rente provenant de la caisse de pension (2^e pilier). Les participant-es découvriront également comment demander les rentes auxquelles ils et elles ont droit depuis l'étranger, ainsi que d'autres aspects importants qui y sont liés.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenante	Marília Mendes (Unia)	
Cours B2.3.2602	1 jour Sa 30.5.2026	© Berne, Hôtel Berne
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 410.–, frais d'alimentation : CHF 50.–	
Autres infos	Ce cours sera donné en portugais.	

MOVENDO

Une idée? Une envie? Un autre thème t'aidait 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 :

Valérie Solano, responsable de formation, 058 218 00 14
valerie.solano@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. F2.6.2605	Je 26.3.2026 – Ve 27.3.2026	📍 Muntelier-Morat, Centre Loewenberg	
Membres	Gratuit (voir page 5)		
Non-membres	Frais de cours: CHF 820.–, frais d'alimentation: CHF 140.–, nuitée: CHF 160.–		

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/actrice de changements.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée		
Intervenante	Virginie Pilault (Formatrice d'adultes)		
Cours	1 jour		
Réf. F2.6.2604	Ve 8.5.2026	📍 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 amis, 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. F2.6.2602	Lu 20.4.2026 – Ma 21.4.2026	📍 Yverdon-les-Bains, Grand Hôtel	
Membres	Gratuit (voir page 5)		
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 160.–, nuitée : CHF 190.–		

Présider des séances participatives efficaces

La participation des militant-es aux activités du syndicat comprend la préparation, l'animation et la conduite de séances. Cette formation vise à fournir des stratégies et des techniques pour assurer une conduite efficace de séances.



Public cible	Militant-es des syndicats, président-es de CoPe et toute personne intéressée	
Intervenant	Alexandre Martins (Formateur d'adultes)	
Cours	1 jour	
Réf. F1.6.2601	Ve 5.6.2026	© Neuchâtel, Hôtel Alpes et Lac
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 (Formatrice d'adultes), Nathalie Wagen-Magnon (Formatrice d'adultes)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.6.2606	Lu 12.10.2026 – Ma 13.10.2026	© Yverdon-les-Bains, Grand Hôtel
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 160.–, nuitée : CHF 190.–	

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	
Intervenant	Yvan Kohli (Formateur d'adultes)	
Cours	2 jours	
Réf. F1.6.2602	Je 5.11.2026 – Ve 6.11.2026	© Ste-Croix, Hôtel de France
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 160.–, 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/caissière 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. F1.6.2603	Je 18.6.2026 – Ve 19.6.2026	📍 Chexbres, Hôtel Préalpina
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 170.–, nuitée : CHF 200.–	

Mon RH est une IA ! Technologies numériques et emploi

En utilisant des algorithmes, l'IA bouleversera notre manière de candidater pour un poste, mais également pour le vivre au jour le jour. Ce cours vise à donner des bases pour comprendre les enjeux des RH numérisées, en expérimentant un certain nombre d'outils.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenant-es	Guillaume Revillod (Formateur et chercheur), Valérie Solano (Movendo)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.6.2603	Lu 23.11.2026 – Ma 24.11.2026	📍 Ste-Croix, Hôtel de France
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 140.–, nuitée : CHF 170.–	

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)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.6.2615	Je 12.3.2026 – Ve 13.3.2026	📍 Chexbres, Hôtel Préalpina
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 190.–	

Windows, les bases

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	
Intervenant	Jonas Baggiolini (Formateur d'adultes)	
Cours Réf. F2.6.2608	2 jours (sans nuitée) Me 1.4.2026 – Je 2.4.2026	📍 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 Garanto : les frais de ce cours (CHF 500.– + frais d'alimentation CHF 100.–) sont à votre charge.	

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 «Windows, les bases» ou savoir utiliser le clavier d'un ordinateur et enregistrer les données	
Intervenant	Nicholas Ashdown (Formateur en informatique)	
Cours Réf. F2.6.2609	2 jours (sans nuitée) Je 9.4.2026 – Ve 10.4.2026	📍 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 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 chacune de se familiariser avec les fonctions de base.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Prérequis	Avoir suivi le cours « Windows, les bases » (voir page 34) ou savoir utiliser le clavier d'un ordinateur et enregistrer les données	
Intervenant	Nicholas Ashdown (Formateur en informatique)	
Cours	2 jours (sans nuitée)	
Réf. F2.6.2610	Je 19.3.2026 – Ve 20.3.2026	📍 Yverdon-les-Bains, Synergic / Perform
Réf. F2.6.2611	Je 22.10.2026 – Ve 23.10.2026	📍 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 Garanto : les frais de ce cours (CHF 500.– + frais d'alimentation CHF 100.–) sont à votre charge.	

Excel, intermédiaire

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. F2.6.2612	Je 17.9.2026 – Ve 18.9.2026	📍 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 Garanto : les frais de ce cours (CHF 500.– + frais d'alimentation CHF 100.–) sont à votre charge.	

PowerPoint, les bases

PowerPoint permet de présenter un sujet de manière personnalisée pour capter l'intérêt de votre auditoire. Vous aurez l'opportunité de mettre en valeur votre présentation grâce à ce moyen très simple, tout en respectant les règles essentielles d'une utilisation efficace.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée
Prérequis	Savoir utiliser le programme Word pour Windows
Intervenant	Nicholas Ashdown (Formateur en informatique)
Cours	1 jour
Réf. F2.6.2613	Je 4.6.2026 📍 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 Garanto : les frais de ce cours (CHF 250.– + frais d'alimentation CHF 50.–) sont à votre charge.

Collaborer avec Outlook et Teams

Outlook permet non seulement de recevoir et envoyer des courriels, mais également de les classer et Teams est un outil de messagerie collaborative et de visioconférences. Ce cours-atelier donne les bases pour utiliser ces deux outils afin de collaborer à plusieurs sur un projet et de mettre en commun de l'information. Ce cours-atelier est ciblé sur la pratique de son propre compte et des fonctionnalités qui y sont associées. Les participants viennent avec leur propre ordinateur, ainsi que des comptes Teams et Outlook opérationnels, ceci pour garantir la sécurité des données.



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 les logiciels Outlook et Teams de manière basique (envoi et réception de mails ; répondre à un chat sur Teams)
Intervenante	Barbara Monteiro (Formatrice d'adultes)
Cours	2 jours (sans nuitée)
Réf. F2.6.2614	Me 25.3.2026 – Je 26.3.2026 📍 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 Garanto : les frais de ce cours (CHF 500.– + frais d'alimentation CHF 100.–) sont à votre charge.

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

Cette formation destinée aux seniors permet d'acquérir les connaissances de base 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	
Intervenant	Jonas Baggiolini (Formateur d'adultes)	
Cours Réf. F2.6.2616	2 jours (sans nuitée) Me 13.5.2026–Je 14.5.2026	© 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 Garanto : les frais de ce cours (CHF 500.– + frais d'alimentation CHF 100.–) sont à votre charge.	



Cycle ARPIP 2026 / 2027

Ce cycle est mis sur pied en collaboration avec l'ARPIP – Association des représentant-es du personnel dans les institutions de prévoyance. Il débute en septembre 2026 et se terminera en juin 2027. 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	2026: 10.9, 1.10, 5.11, 3.12 2027: 11.2, 11.3, 8.4, 20.5, 10.6
Frais	– 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). – 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. – Les membres individuel-es ARPIP bénéficient du tarif préférentiel pour membres (frais de cours: CHF 250.–/jour).
Inscription	– Il est conseillé de suivre l'ensemble des modules du cycle. – Si vous estimez n'avoir besoin que de certains contenus, vous avez la possibilité de vous inscrire uniquement aux modules qui vous intéressent. – Indiquez, le cas échéant, l'adresse complète de la caisse de pension à laquelle la facture doit être adressée.



2^e pilier: les salarié-es ont des droits

Adhérez à l'ARPIP pour vous former et vous défendre!



Cycle ARPIP 2026 / 2027

Présentation de l'ARPIP – La gestion paritaire

Cette première journée du cycle ARPIP 2026/2027 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	
Intervenant	Eric Maugué (Avocat)	
Cours Réf. F1.3.2601	1 jour Je 10.9.2026	© 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 37 du programme de cours pour les renseignements pratiques.	

Cycle ARPIP 2026 / 2027

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. F1.3.2602	1 jour Je 1.10.2026	© 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 37 du programme de cours pour les renseignements pratiques.	

Cycle ARPIP 2026 / 2027

Lecture des comptes d'une caisse de pension – partie 1

Lecture des comptes d'une caisse de pension – partie 1



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. F1.3.2603	Je 5.11.2026	📍 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 37 du programme de cours pour les renseignements pratiques.	

Cycle ARPIP 2026 / 2027

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. F1.3.2604	Je 3.12.2026	📍 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 37 du programme de cours pour les renseignements pratiques.	

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	
Intervenantes	Cécile Garcia (Formatrice d'adultes), Solenn Ochsner (Unia)	
Cours	3 jours	
Réf. F1.7.2607	Lu 1.6.2026 – Ma 2.6.2026 et Je 24.9.2026	📍 Yverdon-les-Bains, Grand Hôtel 📍 Lausanne, Hôtel Mirabeau
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 1350.–, frais d'alimentation : CHF 290.–, nuitée : CHF 220.–	

Atelier de réflexion pour les commissions du personnel

Dans ce nouveau format, les thèmes actuels du monde du travail et du travail des commissions du personnel sont éclairés et réfléchis. Outre les projets innovants issus de la pratique, les développements juridiques (nouvelles lois et décisions du Tribunal fédéral) sont également placés au centre des débats. L'atelier de réflexion offre un espace de partage, de mise en réseau et d'apprentissage commun.



Public cible	Membres de commissions du personnel, secrétaires syndicaux-ales et autres personnes intéressées	
Intervenant-es	Valérie Solano (Movendo), Maurizio Maggetti-Waser (Movendo)	
Cours	1 jour	
Réf. B1.7.2601	Me 4.3.2026	📍 Berne, Hôtel Berne
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 450.–, frais d'alimentation : CHF 50.–	

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	
Intervenante	Valérie Solano (Movendo)	
Cours	3 jours	
Réf. F1.7.2601	Lu 9.3.2026 – Me 11.3.2026	📍 Ste-Croix, Hôtel de France
Réf. F1.7.2602	Lu 27.4.2026 – Me 29.4.2026	📍 Ste-Croix, Hôtel de France
Réf. F1.7.2603	Lu 9.11.2026 – Me 11.11.2026	📍 Ste-Croix, Hôtel de France
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 1350.–, frais d'alimentation : CHF 270.–, nuitée : CHF 340.–	



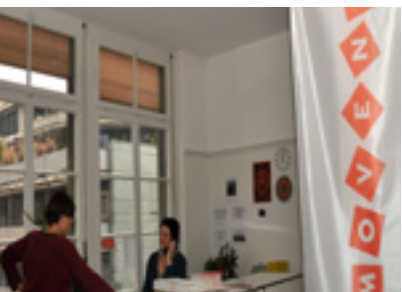
MOVENDO

L'Institut de formation des syndicats

25

Jahre
Ans
Anni

Movendo a été fondée en 2001 comme héritière de la Centrale suisse d'éducation ouvrière (CEO). En 2026, l'Institut de formation des syndicats célèbre 25 ans d'engagement pour la formation et la solidarité. Un voyage à travers l'histoire de la formation syndicale est à découvrir ou redécouvrir sur ecoleouvriere.ch.



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 (voir page 40)		
Intervenante	Valérie Solano (Movendo)		
Cours Réf. F1.7.2604	3 jours Lu 20.4.2026–Me 22.4.2026	📍 Ste-Croix, Hôtel de France	
Membres	Gratuit (voir page 5)		
Non-membres	Frais de cours : CHF 1350.–, frais d'alimentation : CHF 270.–, nuitée : CHF 340.–		

Bien négocier avec et pour ses collègues

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, délégué-es syndicaux-ales		
Intervenantes	Valérie Cionca (Formatrice d'adultes et analyste transactionnelle), Valérie Solano (Movendo)		
Cours Réf. F1.7.2605	2 jours Lu 28.9.2026–Ma 29.9.2026	📍 Ste-Croix, Hôtel de France	
Membres	Gratuit (voir page 5)		
Non-membres	Frais de cours : CHF 900.–, frais d'alimentation : CHF 160.–, nuitée : CHF 190.–		



L'Institut de formation des syndicats



Formation continue à la carte

Monbijoustrasse 61
3007 Berne
058 218 00 00
info@movendo.ch
www.movendo.ch

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.

www.movendo.ch



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 Bendahan-Idalène (Formatrice d'adultes et économiste)	
Cours	2 jours	
Réf. F1.7.2606	Lu 20.04.2026 – Ma 21.04.2026	📍 Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours: CHF 900.–, frais d'alimentation: CHF 180.–, nuitée: CHF 210.–	

MOVENDO

L'Institut de formation des syndicats

etui.
european trade union institute

Comités d'entreprise européens : les règles du jeu

L'Institut syndical européen (ETUI) propose un cours en ligne de six semaines destiné aux comités d'entreprise européens. Le groupe suisse se réunira virtuellement avant et après le cours pour des séances d'échange. Dès que les dates pour 2026 seront connues, l'offre sera publiée sur www.movendo.ch.

Les cours en ligne pour les comités d'entreprise européens sont proposés en allemand, français, italien, espagnol et anglais.

Si tu es intéressé-e pour toi ou pour tes collègues, tu peux contacter directement Maurizio Maggetti-Waser : maurizio.maggetti@movendo.ch





L'Institut de formation des syndicats



Représenter mes collègues

Monbijoustrasse 61
3007 Berne
058 218 00 00
info@movendo.ch
www.movendo.ch

**En 2026, je me forme pour encore mieux représenter
mes collègues et défendre nos droits!**

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

**Nous mettons également en place des formations à la
carte pour un groupe spécifique – contacte-nous!**



www.movendo.ch



Points forts 2026

Monbijoustrasse 61, 3007 Berne
058 218 00 00
info@movendo.ch
www.movendo.ch

Cours **pour tou-t-es** :

F2.5.2628	Bas les pattes! Autodéfense et prévention contre le harcèlement sexuel et le sexisme Lu 7.9.2026–Ma 8.9.2026	page 24
F2.1.2605	Le droit du travail international en direct, une journée à l'OIT Je 25.6.2026	page 7
F2.5.2629	Concilier sa fonction de proche aidant-e et sa vie professionnelle Je 18.6.2026–Ve 19.6.2026	page 25
B2.1.2601	Rivendicazioni sotterranee: L'organizzazione sindacale nel cantiere del 2° tubo del Gottardo Gio, 10.9.2026–Ven, 11.9.2026	pagina 9

Cours **pour les militant-es et représentant-es** :

F1.7.2607	Cours de base pour délégué-es syndicaux-ales Lu 1.6.2026–Ma 2.6.2026 et Je 24.9.2026	page 40
B1.7.2601	Atelier de réflexion pour les commissions du personnel Me 4.3.2026	page 40



Penser à demain de manière plus détendue avec nos solutions de prévoyance.



Épargne classique avec le compte de prévoyance 3 ou investissement à long terme avec des opportunités de rendement supplémentaires: optez pour une prévoyance simple et flexible tout en réalisant des économies d'impôts. cler.ch/prevoyance

Il est temps de parler d'argent.

* Le rabais est applicable si vous détenez chez nous des titres pour au moins 50'000 CHF ou une hypothèque.

Bank
Banque
Banca

CLER

MOVENDO

L'Institut de formation des syndicats

25

Jahre
Ans
Anni



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?			
☐ Madame	☐ Monsieur	Correspondance en	☐ français ☐ allemand
Nom	Prénom	Profession	
Rue	Localité		
NPA			
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 ou la commander auprès de notre secrétariat.



L'Institut de formation des syndicats

Inscrivez-vous en quelques clics sur notre site 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

Monbijoustrasse 61

3007 Berne