

MOVENDO

L'institut de formation des syndicats



Offre de formation 2023

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

garanto kapers

NAUTILUS
INTERNATIONAL
Switzerland



syndicom

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

Design : raschle & partner, Berne

Photo de couverture : Yoshiko Kusano

Impression : Stämpfli Publikationen AG, Berne

Tirage : 98 995 exemplaires

Date : Octobre 2022

Table des matières

Cours Movendo 2023 : inscrivez-vous maintenant!	4
Vos personnes de contact	4
Informations générales	5
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
Comprendre le système économique et les enjeux politiques	7
Construction du mouvement syndical et perspectives	8
nouveau ECO Greenwashing et écologie politique	8

Droit et travail

Droit du travail : Code des obligations, Loi sur le travail, conventions collectives et contrats-types	9
asa Mes droits au travail expliqués de façon pratique	9
asa Introduction à la Loi sur la durée du travail pour les employé-es des transports publics	10
Droits des étranger-ères : situation et perspectives	10
LGBTIQ Égalité pour les personnes LGBTIQ et pistes d'action	11
Devenir Suisse-sse! Comprendre le processus de naturalisation	11

Communication

L'analyse transactionnelle, niveau 1	13
L'analyse transactionnelle, niveau 2	13
Comprendre son fonctionnement grâce à l'ennéagramme	13
Mieux se comprendre et appréhender les défis professionnels	14
asa Les clés d'une communication efficace	14
La communication non verbale	14
Le langage des émotions	15
La communication non violente	15
Accueillir la diversité et déconstruire les préjugés	15
Gestion de conflits	16
Comment faire aboutir ses demandes sur son lieu de travail	16
Savoir dire non	16
nouveau Elevator Pitch ou comment (se) présenter en 90 secondes	17
La répartie judicieuse	17
Parler en public, les bases	17
Parler en public, le débat	18

Organisation vie et travail, collaboration

Agir pour sa santé et sa sécurité au travail	19
asa Prendre soin de sa santé en tant que chauffeur-se	19
asa Horaires irréguliers : comment rester en forme ?	19
Être résilient-e ou comment rebondir après une crise	20
nouveau Concilier sa fonction de proche aidant-e et sa vie professionnelle	20
Le stress et le burn-out	20
Mobbing : le déceler et agir	21
Privilégier une attitude positive en toutes circonstances	21
asa Gérer les agressions dans les services publics	22
Ma relation au changement : le gérer et y faire face	22
Gestion de son temps et de son organisation personnelle	22
Fonctionner dans une équipe, un groupe, un comité	23
nouveau Mon employabilité : comment la booster ?	23
femmes Affirmer sa présence en tant que femme	23
femmes Wen-Do, cours d'autodéfense pour femmes	24
La retraite, ça se prépare avant !	24

Instruments de travail

La prise de décision agile	28
Argumenter avec pertinence et efficacité	28
Recruter des membres et renforcer le mouvement	28
nouveau Préparer son entretien annuel et fixer des objectifs	29
Écrire sans faute	29
Prise de note efficace et rédaction de P.V.	30
Initiation à la comptabilité double	30
Comptabilité double, perfectionnement	30
Les bases de Windows sur PC	31
Le traitement de texte Word, les bases	31
Le tableur Excel, les bases	32
Excel, perfectionnement	32
PowerPoint, les bases	33
nouveau Outlook, les bases	33
nouveau Collaborer avec OneNote et Teams	34
Cloud, stockage et messagerie libre	34
nouveau Communication numérique sur les réseaux sociaux	35
Protéger ses données sur internet	35
Devenir ambassadrice ou ambassadeur de formation	36

Sécurité sociale

Comprendre le fonctionnement de l'AVS	38
Comprendre le fonctionnement de la LPP	38
nouveau 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
Planification de la retraite pour étranger-ères (albanais)	40

Représentation dans les institutions de prévoyance – ARPIP

Cycle ARPIP 2022/2023 – Informations générales	41
Cycle ARPIP 2022/2023 – Expertise actuarielle d'une institution de prévoyance	42
Cycle ARPIP 2022/2023 – Contrôle et surveillance	42
Cycle ARPIP 2022/2023 – Allocation stratégique de placement	43
Cycle ARPIP 2022/2023 – Politique générale de placements en capitaux, exercice des droits de vote des actionnaires	43
Cycle ARPIP 2022/2023 – Processus de liquidation, totale ou partielle, des caisses de pension	44

Représentation du personnel

Cours de base pour membres de commissions du personnel	45
Cours de perfectionnement pour membres de commissions du personnel	45
nouveau Négociation collective	46
Lire et comprendre les comptes d'entreprises	46

Cours Movendo 2023 : Inscrivez-vous maintenant !



Chères et chers collègues,

« La formation continue est pour tout le monde ! » Pour que cette affirmation devienne 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	<ul style="list-style-type: none"> – Téléphone : 021 310 48 70 – E-mail : info@movendo.ch – Internet : www.movendo.ch – Courrier : talon d'inscription en dernière page
Frais	<p>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.</p> <p>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.</p>
Frais de cours 0% TVA comprise	La documentation et les manuels sont compris dans les frais de cours.
Frais d'alimentation 7,7% TVA comprise	Les frais d'alimentation comprennent les pauses café, l'eau minérale ainsi que les repas et le forfait du lieu de cours.
Frais de nuitée 3,7% TVA comprise	Les frais de nuitée sont calculés sur la base d'une chambre double. Si vous souhaitez une chambre individuelle, veuillez cocher la case correspondante sur le talon d'inscription. Les frais supplémentaires pour une chambre individuelle ne sont pas pris en charge par les syndicats. Ils sont à votre charge et vous devez les régler sur place, sauf pour les cours avec numéro F1.
Confirmation d'inscription, invitation et attestation	Les participant-es reçoivent une confirmation d'inscription comprenant les informations les plus importantes, notamment concernant la prise en charge des frais. Une invitation vous parviendra au plus tard 10 jours avant le cours. À l'issue du cours, chaque participant-e reçoit une attestation de sa participation.
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 dans la formation continue OACP selon le programme.


online

Webinaires live !

Movendo vous propose en 2023 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.

Quelques-uns des webinaires live :

- **Télétravail : quels sont mes droits?** Ma 4.4.2023, 18h30–20h30
- **Organiser et animer ses séances sur Zoom :** Me 3.5.2023, 18h30–20h30
- **Télétravail : aménager son espace et rester en santé :**
Je 11.5.2023, 18h30–20h30
- **La traite des êtres humains et l'exploitation du travail :** Sa 13.5.2023, 9h–13h
- **Organiser et animer ses séances sur Teams :** Me 20.9.2023, 18h30–20h30
- **Outils participatifs en ligne :** Me 18.10.2023, 18h30–20h30
- **Sommeil et santé, les bases :** Ma 21.11.2023, 18h30–20h30

**La participation est ouverte et gratuite
pour toute personne intéressée sur inscription.**



Scanne-moi!

D'autres webinaires seront proposés tout au long de l'année.
Informations et inscriptions sur www.movendo.ch

Certains cours de notre programme sont maintenant proposés en ligne, ils sont indiqués par le symbole **online**.

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. F2.1.2301	Je 31.8.2023–Ve 1.9.2023	📍 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	
Intervenants	Pierre-Yves Maillard (Président USS et Movendo), Vincent Vernez (Movendo)	
Cours	1 jour	
Réf. F2.1.2302	Je 8.6.2023	📍 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. F2.1.2303	Je 11.5.2023–Ve 12.5.2023	📍 Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 160.–, nuitée : CHF 200.–	

Construction 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	1 jour	
Réf. F2.1.2304	Ve 3.11.2023	📍 Lausanne, Hôtel Mirabeau
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 410.–, frais d'alimentation : CHF 50.–	

nouveau **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	
Intervenant-es	Sophie de Rivaz (Formatrice en économie et développement durable), Guillaume Carbou (Maître de conférences – Co-auteur du livre : «Greenwashing, Manuel pour dépolluer le débat public»)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.1.2305	Je 7.9.2023 – Ve 8.9.2023	📍 Chexbres, Hôtel Préalpina
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 190.–	

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	2 jours	
Réf. F2.2.2301	Lu 8.5.2023–Ma 9.5.2023	📍 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	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	1 jour	
Réf. F2.2.2302	Ve 16.6.2023	📍 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 professionnel·les. 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	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	1 jour
Réf. F2.2.2303	Je 27.4.2023 📍 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 : 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. 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. F2.2.2304	Je 9.11.2023–Ve 10.11.2023 📍 Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 130.–, nuitée : CHF 170.–

LGBTIQ Égalité pour les personnes LGBTIQ et pistes d'action

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



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenante-es	Caroline Dayer (Experte en prévention des violences et discriminations), Clément Dubois (Co-président comité LGBTI – USS)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.2.2305	Lu 4.9.2023 – Ma 5.9.2023	📍 Yverdon-les-Bains, Hôtel La Prairie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, 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. F2.2.2306	Me 5.4.2023	📍 Yverdon-les-Bains, Hôtel La Prairie
Réf. F2.2.2307	Sa 9.9.2023	📍 Neuchâtel, Hôtel Alpes et Lac
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 410.–, nuitée : CHF 50.–	



LES VERT·E·S

VERTS.CH



ÉCOLOGIE

RESPONSABILITÉ

SOLIDARITÉ

ENSEMBLE AVEC VOUS.



Oui, je deviens
membre !



J'aimerais en
savoir plus.



www.verts.ch/devenir-membre

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. F2.4.2301	Lu 27.2.2023 – Ma 28.2.2023	📍 Morges, Hôtel La Longeraie
Réf. F2.4.2302	Je 27.4.2023 – Ve 28.4.2023	📍 Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 130.–, nuitée : CHF 170.–	

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. F2.4.2303	Lu 25.9.2023 – Ma 26.9.2023	📍 Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 130.–, 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. F2.4.2304	Lu 13.3.2023 – Ma 14.3.2023	📍 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. F2.4.2305	Lu 17.4.2023–Ma 18.4.2023	☉ 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	Vincent Vernez (Movendo)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.4.2307	Je 13.4.2023–Ve 14.4.2023	☉ 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 professionnelle-s (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. F2.4.2308	Je 30.3.2023–Ve 31.3.2023	☉ Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 130.–, 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. F2.4.2309	Lu 20.2.2023–Ma 21.2.2023	📍 Yverdon-les-Bains, Hôtel La Prairie
Réf. F2.4.2310	Je 23.11.2023–Ve 24.11.2023	📍 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. F2.4.2311	Je 9.3.2023–Ve 10.3.2023	📍 Morges, Hôtel La Longeraie
Réf. F2.4.2312	Ve 20.10.2023–Sa 21.10.2023	📍 Chexbres, Hôtel Préalpina
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 140.–, nuitée : CHF 180.–	

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-es	Esther Um (Formatrice d'adultes), Vincent Vernez (Movendo)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.4.2313	Lu 5.6.2023–Ma 6.6.2023	📍 Yverdon-les-Bains, Hôtel La Prairie
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. F2.4.2314	Lu 20.3.2023 – Ma 21.3.2023	📍 Chexbres, Hôtel Préalpina
Réf. F2.4.2315	Je 22.6.2023 – Ve 23.6.2023	📍 Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 140.–, 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. F2.4.2316	Lu 20.11.2023 – Ma 21.11.2023	📍 Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 130.–, 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. F2.4.2320	Lu 6.3.2023 – Ma 7.3.2023	📍 Centre Loewenberg, Muntelier-Morat
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 120.–, nuitée : CHF 150.–	

nouveau Elevator Pitch ou comment (se) présenter en 90 secondes

Comment présenter une idée, un projet ou vous-même de manière concise et percutante? Comment mettre en valeur vos réflexions, votre expérience et votre personnalité dans un argumentaire éclair? Dans ce cours vous apprendrez de manière pratique à bien faire passer votre message en seulement 90 secondes.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenant	Christophe Béguin (Formateur d'adultes et comédien)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.4.2306	Lu 25.9.2023–Ma 26.9.2023	© Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 130.–, nuitée : CHF 170.–	

La répartition judiciaire

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	Julien Gogniat (Formateur d'adultes)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.4.2317	Je 4.5.2023–Ve 5.5.2023	© Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 130.–, 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	Vincent Vernez (Movendo)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.4.2318	Lu 26.6.2023–Ma 27.6.2023	© Centre Loewenberg, Muntelier-Morat
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 120.–, nuitée : CHF 150.–	

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 de base (voir page 17) est vivement conseillé.	
Intervenante	Virginie Pilault (Formatrice d'adultes)	
Cours	1 jour	
Réf. F2.4.2319	Lu 6.11.2023	© Yverdon-les-Bains, Hôtel La Prairie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 410.–, frais d'alimentation : CHF 50.–	

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 | Monbijoustrasse 61 | CH-3007 Berne | T +41 31 370 00 70

www.association-soutien-ess.ch | www.movendo.ch | info@movendo.ch

Agir pour sa santé et sa sécurité au travail

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. F2.5.2301	Lu 30.10.2023 – Ma 31.10.2023	📍 Chexbres, Hôtel Préalpina
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 190.–	

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. Ce cours aborde les liens entre santé et aménagement du travail et donne des outils concrets de prévention pour rester en santé.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenante	Lysiane Rochat (Psychologue spécialiste en santé du travail)	
Cours	1 jour	
Réf. F2.5.2303	Je 25.5.2023	📍 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 met en évidence les liens entre rythme biologique, alimentation, sommeil, organisation du travail et prestations personnelles.



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. F2.5.2304	Lu 30.10.2023	📍 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	

Être résilient-e ou comment rebondir après une crise

Il peut être difficile de se remettre de moments difficiles, surtout quand nous ne les avons pas choisis : conflits, perte d'emploi, ruptures professionnelles, familiales ou personnelles, maladie ou accident. Ces deux jours permettent de 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. F2.5.2302	Je 28.9.2023–Ve 29.9.2023	📍 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.–	

nouveau 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. F2.5.2318	Lu 13.11.2023–Ma 14.11.2023	📍 Chexbres, Hôtel Préalpina
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 190.–	

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. F2.5.2308	Je 20.4.2023–Ve 21.4.2023	📍 Chexbres, Hôtel Préalpina
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 190.–	

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. F2.5.2319	Je 2.11.2023–Ve 3.11.2023	📍 Chexbres, Hôtel Préalпина
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 190.–	

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. F2.5.2310	Lu 20.3.2023–Ma 21.3.2023	📍 Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 130.–, nuitée : CHF 170.–	

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. F2.5.2309	Je 12.10.2023–Ve 13.10.2023	© Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 130.–, nuitée : CHF 170.–	
Autres infos	Formation continue OACP reconnue par l'asa pour les chauffeur-ses professionnel-les (Reconnaissance OACP : 1 jour)	

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. F2.5.2305	Je 23.3.2023–Ve 24.3.2023	© Centre Loewenberg, Muntelier-Morat
Réf. F2.5.2306	Je 12.10.2023–Ve 13.10.2023	© Chexbres, Hôtel Préalpina
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 140.–, nuitée : CHF 170.–	

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. F2.5.2307	Je 1.6.2023–Ve 2.6.2023	© 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. F2.5.2311	Lu 5.6.2023–Ma 6.6.2023	© Chexbres, Hôtel Préalpina
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 190.–	

nouveau 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. F2.5.2313	Je 5.10.2023–Ve 6.10.2023	© Centre Loewenberg, Muntelier-Morat
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 120.–, nuitée : CHF 150.–	

femmes Affirmer sa présence en tant que femme

Les femmes ont fait des percées significatives dans la société et dans le monde du travail, cependant elles ont tendance à rester plus discrètes. Comment 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)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.5.2320	Je 21.9.2023–Ve 22.9.2023	© Yverdon-les-Bains, Hôtel La Prairie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, 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 membres des syndicats et toute femme intéressée	
Intervenantes	Jeanne Allemann (Formatrice Wen-Do), Livia Boscardin (Formatrice Wen-Do)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.5.2312	Je 8.6.2023 – Ve 9.6.2023	📍 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	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 ainsi que 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), Michel Schweri (Formateur d'adultes)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.5.2314	Je 2.3.2023 – Ve 3.3.2023	📍 Lavey, Grand Hôtel des Bains
Réf. F2.5.2315	Lu 24.4.2023 – Ma 25.4.2023	📍 Chexbres, Hôtel Préalpina
Réf. F2.5.2316	Lu 19.6.2023 – Ma 20.6.2023	📍 Neuchâtel, Hôtel Alpes et Lac
Réf. F2.5.2317	Je 23.11.2023 – Ve 24.11.2023	📍 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	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.	

POUR TOUS, SANS PRIVILÈGES!



- 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





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. F2.6.2313	Je 16.3.2023–Ve 17.3.2023	© Centre Loewenberg, Muntelier-Morat
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 120.–, 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 ou actrice de changements.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenante	Virginie Pilault (Formatrice d'adultes)	
Cours	1 jour	
Réf. F2.6.2301	Ve 12.5.2023	© 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. F2.6.2315	Lu 3.4.2023–Ma 4.4.2023	© Morges, Hôtel La Longeraie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 130.–, nuitée : CHF 170.–	

nouveau Préparer son entretien annuel et fixer des objectifs

Se préparer et réussir son entretien d'évaluation annuel est un exercice périlleux. 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-euse 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. F2.6.2316	Lu 5.6.2023 – Ma 6.6.2023	📍 Centre Loewenberg, Muntelier-Morat
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 120.–, nuitée : CHF 150.–	

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. F2.6.2314	Je 12.10.2023 – Ve 13.10.2023	📍 Yverdon-les-Bains, Hôtel La Prairie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, 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	Michel Schveri (Formateur d'adultes)	
Cours	2 jours	
Réf. F1.6.2301	Je 2.11.2023 – Ve 3.11.2023	© Ste-Croix, Hôtel de France
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 140.–, nuitée : CHF 180.–	

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. F1.6.2302	Je 22.6.2023 – Ve 23.6.2023	© Chexbres, Hôtel Préalpina
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 170.–, nuitée : CHF 200.–	

Comptabilité double, perfectionnement

Ce cours permet d'approfondir ses connaissances en traitant de l'établissement d'un plan comptable et de l'élaboration d'un budget, ainsi qu'en abordant certaines notions permettant de s'acquitter encore mieux de son rôle de caissier-ère dans un comité de section syndicale ou associative.



Public cible	Militant-es des syndicats et toute personne intéressée	
Prérequis	Avoir suivi le cours « Initiation à la comptabilité double » ou posséder des connaissances équivalentes	
Intervenant	Didier Vogt (Économiste)	
Cours	2 jours	
Réf. F1.6.2303	Lu 25.9.2023 – Ma 26.9.2023	© Chexbres, Hôtel Préalpina
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 170.–, nuitée : CHF 200.–	

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	Clarisse Fleurimont (Formatrice en informatique)	
Cours	2 jours (sans nuitée)	
Réf. F2.6.2302	Lu 17.4.2023–Ma 18.4.2023	📍 Yverdon-les-Bains, Synergic/Perform
Réf. F2.6.2303	Je 14.9.2023–Ve 15.9.2023	📍 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. F2.6.2307	Lu 8.5.2023–Ma 9.5.2023	📍 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. F2.6.2304	Je 23.3.2023 – Ve 24.3.2023	📍 Yverdon-les-Bains, Synergic / Perform
Réf. F2.6.2305	Lu 23.10.2023 – Ma 24.10.2023	📍 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. F2.6.2306	Lu 2.10.2023 – Ma 3.10.2023	📍 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.	

PowerPoint, les bases

Le logiciel 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. F2.6.2308	Je 1.6.2023	© 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.	

nouveau 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	Clarisse Fleurimont (Formatrice en informatique)	
Cours	1 jour	
Réf. F2.6.2309	Lu 6.3.2023	© 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.	

nouveau Collaborer avec OneNote et Teams

OneNote est un outil de prise de note 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 et avoir sur son ordinateur les logiciels OneNote et Teams.	
Intervenante	Clarisse Fleurimont (Formatrice en informatique)	
Cours Réf. F2.6.2310	2 jours (sans nuitée) Lu 27.3.2023 – Ma 28.3.2023	📍 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.	

Cloud, stockage et messagerie libre

Le monde virtuel offre bien des possibilités. Plus nécessaire de se déplacer avec papier et crayon. Un accès internet permet de retrouver ses données où que l'on soit et de communiquer.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenante	Clarisse Fleurimont (Formatrice en informatique)	
Cours Réf. F2.6.2311	1 jour Lu 19.6.2023	📍 Yverdon-les-Bains, Synergic / Perform
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 410.–, frais d'alimentation : CHF 50.–	
Autres infos	Ordinateurs portables personnels souhaitables pour faire les installations utiles sur place! Pour les membres SSP et Garanto : les frais de ce cours (CHF 250.– + frais d'alimentation CHF 50.–) sont à votre charge.	

nouveau 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. F2.6.2317	Je 16.3.2023–Ve 17.3.2023	📍 Yverdon-les-Bains, Hôtel La Prairie
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 820.–, frais d'alimentation : CHF 150.–, nuitée : CHF 190.–	
Autres infos	Ordinateurs portables, tablettes et smartphones personnels bienvenus	

Protéger ses données sur internet

Avec le développement des smartphones et des tablettes, le partage et le stockage de données sur internet se sont fortement intensifiés. L'utilisation quotidienne de plateformes telles que Instagram, Twitter, WhatsApp, etc. pose de manière encore plus aiguë la question de la sécurité de vos données.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Prérequis	Se sentir à l'aise dans l'utilisation d'internet	
Intervenante	Stephanie Booth (Formatrice et spécialiste en transformation numérique)	
Cours	1 jour	
Réf. F2.6.2312	Me 13.9.2023	📍 Lausanne, Hôtel Mirabeau
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 410.–, frais d'alimentation : CHF 50.–	
Autres infos	Ordinateurs portables, tablettes et smartphones personnels bienvenus. Pour les membres SSP et Garanto: les frais de ce cours (CHF 250.– + frais d'alimentation CHF 50.–) 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 Réf. B2.6.2301	2 jours Me 7.6.2023 et Me 25.10.2023	📍 Bienne, Hôtel City
Frais	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.	
Autres infos	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 www.passerelles-formation.ch	



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 étroite 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 Ta personne de contact chez Movendo : Vincent Vernez, responsable de formation, vincent.vernez@movendo.ch, 021 310 48 71

Qu'est-ce qui vous relie à votre banque?

L'argent. Et ce que votre banque fait avec. Le développement durable est important pour nous: nous suivons de strictes directives sur les thèmes environnementaux et sociaux, investissons durablement et sommes neutres en CO₂. Le partenariat entre les syndicats USS et la Banque Cler fonctionne: c'est pourquoi nous travaillons ensemble depuis de nombreuses années. Vous en profitez aussi, que ce soit pour les paiements ou l'épargne, les placements, les hypothèques ou la planification financière: cler.ch/uss

**Spécial
syndicats USS:**
10% de bonus sur les
versements dans
la Solution de place-
ment Durable**

Il est temps de parler d'argent.

* à l'exception des membres de Nautilus

** Ces données revêtent uniquement une visée publicitaire et ne constituent pas des conseils en placement. Pour les Solutions de placement, nous renvoyons au site cler.ch

Bank
Banque
Banca

CLER

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	Michel Schweri (Formateur d'adultes)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.3.2301	Je 11.5.2023–Ve 12.5.2023	© Ste-Croix, Hôtel de France
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours: CHF 820.–, frais d'alimentation: CHF 130.–, 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	Michel Schweri (Formateur d'adultes)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.3.2302	Je 14.9.2023–Ve 15.9.2023	© Ste-Croix, Hôtel de France
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours: CHF 820.–, frais d'alimentation: CHF 130.–, nuitée: CHF 160.–	

nouveau 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), Michel Schweri (Formateur d'adultes)	
Cours	2 jours	
Réf. F2.3.2303	Je 15.6.2023–Ve 16.6.2023	© Ste-Croix, Hôtel de France
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours: CHF 820.–, frais d'alimentation: CHF 130.–, 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	
Intervenant	Michel Schweri (Formateur d'adultes)	
Cours	1 jour	
Réf. F2.3.2304	Je 30.3.2023	📍 Lausanne, Hôtel Mirabeau
Réf. F2.3.2305	2 soirées (18h30–21h30) Je 9.11.2023 et Je 16.11.2023	online
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 410.–, frais d'alimentation : CHF 50.– (Je 30.3.)	

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	
Intervenant	Michel Schweri (Formateur d'adultes)	
Cours	1 jour	
Réf. F2.3.2306	Me 12.4.2023	📍 Lausanne, Hôtel Mirabeau
Réf. F2.3.2307	Me 27.9.2023	📍 Neuchâtel, Hôtel Alpes et Lac
Réf. F2.3.2308	Je 19.10.2023	📍 Lausanne, Hôtel Mirabeau
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.	

Planification de la retraite pour étranger-ères (albanais)

Le moment est venu de s'informer : depuis quand êtes-vous assuré-e en Suisse? Quelle sera votre situation financière à la retraite? Après intégration des paiements éventuels dans votre pays d'origine, des contributions à l'AVS et au deuxième pilier en Suisse, nous calculerons vos revenus à la retraite.



Public cible	Membres des syndicats et toute personne intéressée	
Intervenant	Ruzhdi Ibrahim (Unia)	
Cours Réf. B2.3.2301	1 jour Sa 20.5.2023	📍 Bâle, Hotel Odelya
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours : CHF 410.–, frais d'alimentation : CHF 50.–	
Autres infos	Le cours est donné en albanais.	

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

Cycle ARPIP 2022/2023

Ce cycle est mis sur pied en collaboration avec l'ARPIP – Association des représentant-es du personnel dans les institutions de prévoyance. Il a débuté en septembre 2022 et se terminera en juin 2023.

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 2023: 9.2, 16.3, 20.4, 11.5, 15.6

Frais	<ul style="list-style-type: none"> – 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 affiliées à Movendo, certaines journées peuvent être prises en charge par leur syndicat d'affiliation, selon leur règlement interne. – Les membres individuels ARPIP bénéficient du tarif préférentiel pour membres (frais de cours: CHF 250.–/jour).
Inscription	<ul style="list-style-type: none"> – 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.



Cycle ARPIP 2022/2023 – Expertise actuarielle d'une institution de prévoyance

Cette journée est consacrée à l'expertise actuarielle des caisses de pension. Les thèmes abordés seront les bilans techniques, les études de risques ainsi que l'insolvabilité d'une institution de prévoyance.



Public cible	Représentant-es du personnel dans les institutions de prévoyance, militant-es et personnel des syndicats, toute personne concernée	
Intervenant	Stéphane Riesen (Actuaire)	
Cours Réf. F1.3.2301	1 jour Je 9.2.2023	📍 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 39 pour les renseignements pratiques.	

Cycle ARPIP 2022/2023 – Contrôle et surveillance

Cette journée est consacrée au rôle du conseil de fondation, de l'organe de révision, de l'expert-e LPP, du fonds de garantie, de l'institution supplétive et de l'autorité de surveillance. Un accent particulier sera mis sur les tâches et droits des membres du conseil de fondation.



Public cible	Représentant-es du personnel dans les institutions de prévoyance, militant-es et personnel des syndicats, toute personne concernée	
Intervenant-e	Représentant-e ASFIP Genève	
Cours Réf. F1.3.2302	1 jour Je 16.3.2023	📍 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 39 pour les renseignements pratiques.	

Cycle ARPIP 2022/2023 – Allocation stratégique de placement

Comment définir les règles de répartition de la fortune en fonction des classes d'actifs? Dans ce module, les participant-es seront sensibilisé-es aux avantages et aux risques des différents types de placements en capitaux. Les responsabilités du conseil de fondation ainsi que le rôle des consultant-es y seront également abordés.



Public cible	Représentant-es du personnel dans les institutions de prévoyance, militant-es et personnel des syndicats, toute personne concernée	
Intervenant	Aldo Ferrari (Unia)	
Cours	1 jour	
Réf. F1.3.2303	Je 20.4.2023	© 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 39 pour les renseignements pratiques.	

Cycle ARPIP 2022/2023 – Politique générale de placements en capitaux, exercice des droits de vote des actionnaires

Chaque représentant-e dans un conseil de fondation d'une caisse de pension a une responsabilité envers les placements que sa caisse effectue. Dans ce module, les participant-es seront sensibilisé-es à la politique générale des placements en capitaux. L'exercice du droit de vote des actionnaires suite à la mise en application de l'initiative Minder sera également présenté.



Public cible	Représentant-es du personnel dans les institutions de prévoyance, militant-es et personnel des syndicats, toute personne concernée	
Intervenant	Olivier Gros (Analyste financier et gestionnaire de fortunes – Ethos)	
Cours	1 jour	
Réf. F1.3.2304	Je 11.5.2023	© 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 39 pour les renseignements pratiques.	

Cycle ARPIP 2022/2023 – Processus de liquidation, totale ou partielle, des caisses de pension

Cette journée de formation a pour but d'apporter les éléments pratiques du processus de liquidation, totale ou partielle, d'une fondation, en insistant notamment sur le rôle et les responsabilités des divers intervenant-es : conseil de fondation, autorité de surveillance, liquidateur-trice, organe de révision, expert-es, ayants-droit, assurés-es, voire syndicat et ARPIP.



Public cible	Représentant-es du personnel dans les institutions de prévoyance, militant-es et personnel des syndicats, toute personne concernée	
Intervenantes	Alexia Raetzo (Avocate), Céline Moullet (Avocate)	
Cours Réf. F1.3.2305	1 jour Je 15.6.2023	© 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 39 pour les renseignements pratiques.	



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. F1.7.2301	Lu 13.3.2023–Me 15.3.2023	📍 Ste-Croix, Hôtel de France
Réf. F1.7.2302	Lu 24.4.2023–Me 26.4.2023	📍 Ste-Croix, Hôtel de France
Réf. F1.7.2303	Lu 13.11.2023–Me 15.11.2023	📍 Ste-Croix, Hôtel de France
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours: CHF 1350.–, frais d'alimentation: CHF 240.–, nuitée: CHF 300.–	

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 des syndicats et toute personne intéressée	
Prérequis	Avoir suivi l'un des cours de base ci-dessus	
Intervenant	Vincent Vernez (Movendo)	
Cours	3 jours	
Réf. F1.7.2304	Lu 22.5.2023–Me 24.5.2023	📍 Ste-Croix, Hôtel de France
Membres	Gratuit (voir page 5)	
Non-membres	Frais de cours: CHF 1350.–, frais d'alimentation: CHF 240.–, nuitée: CHF 300.–	

nouveau 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	2 jours		
Réf. F1.7.2305	Je 1.6.2023–Ve 2.6.2023		📍 Ste-Croix, Hôtel de France
Membres	Gratuit (voir page 5)		
Non-membres	Frais de cours : CHF 900.–, frais d'alimentation : CHF 140.–, nuitée : CHF 180.–		

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, personnel des syndicats et toute personne intéressée		
Prérequis	Bonnes connaissances de base de la comptabilité		
Intervenante	Leila Idalène (Formatrice d'adultes et économiste)		
Cours	2 jours		
Réf. F1.7.2306	Je 28.9.2023–Ve 29.9.2023		📍 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



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.



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

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



Movendo

L'institut de formation des syndicats
Place de la Riponne 4
1005 Lausanne