

Avançons ensemble.

Perfectionnement 2012
Offre au niveau du groupe

LA POSTE 

Offre de séminaires 2012

Compétences méthodologiques	Nombre de jours	Public cible	Prix	Page
Management de projet	4	C	CHF 1940	16
Management Game – l'économie d'entreprise à portée de main!	2	C	CHF 1080	16
Méthodes de travail et gestion du temps	2	C	CHF 980	19
Simplicity – Stratégies pour plus de simplicité nouveau	2	C	CHF 1180	19
Postorama	1–2 fois par an	C	P	19
Bienvenue à la Poste	1	C	P	19
Compétences personnelles				
Gestion des ressources personnelles	1,5	C	CHF 1160	19
Une vie équilibrée en gérant le stress	3	C	CHF 1620	18
Mieux décider et résoudre les problèmes	2	C	CHF 1160	18
La retraite: un temps à vivre pleinement	1	C	CHF 430	18
Compétences sociales				
Mieux communiquer	2	C	CHF 1060	14
Aborder les conflits? Volontiers!	2	C	CHF 1550	14
Présentation et rhétorique	2	C	CHF 1150	14
Enthousiasmer et convaincre ses clients nouveau	1	C	CHF 490	14
Compétences de gestion				
Séminaire de gestion Start – ASFC Leadership	9,5	S	CHF 6360	19
ASFC Management	29,5	S	CHF 7800	9
Préparation à l'examen – ASFC Leadership	0,5	S	CHF 440	9
Module de préparation au brevet fédéral de spécialiste de la conduite d'un groupe	3,5	S	CHF 1650	9
Apprenez, avec des chevaux, à franchir les obstacles de la direction!	1	S	CHF 1180	10
Focus pour nouvelles supérieures/nouveaux supérieurs	2	S	CHF 980	11
Focus compact	1	S	CHF 560	11
Mobbing et harcèlement sexuel	1	S	CHF 490	19
Prévention des dépendances au travail: Déceler les problèmes d'addiction au travail	1	S	CHF 380	19

Le prix comprend l'hébergement et les repas, sauf dans le ASFC Management et le module de préparation au brevet fédéral de spécialiste de la conduite d'un groupe.

S = Supérieur/e
 C = Collaborateur/Collaboratrice
 P = Les frais sont assumés par l'unité Personnel

Perfectionnement au sein de la Poste

Utilisez-vous bien votre temps et vos ressources? Dans le monde du travail actuel, les processus, les produits et les prestations de service sont de plus en plus complexes. Dans ces conditions, il est souvent difficile de se concentrer sur l'essentiel. Le nouveau séminaire «Simplicity» vous propose de découvrir les stratégies et les principes de la simplicité. Car celle-ci n'est pas synonyme de banalité, mais bien souvent d'amélioration. Le séminaire vous donne les moyens de remettre en question les acquis et de les simplifier au profit de vos clients et de l'entreprise. De quoi développer la qualité du service et augmenter la satisfaction de la clientèle, mais aussi éviter du stress et des frustrations dans le travail.

L'unité de perfectionnement et nouveaux didacticiels de la Poste est certifié ISO 9001 et eduQa. Nous concevons pour vous et vos collaborateurs des mesures de formation d'excellent niveau. Prenez contact avec nous, nous vous renseignerons avec plaisir sur l'intégralité des possibilités.

Contact

La Poste Suisse
Personnel
Perfectionnement et nouveaux didacticiels
Viktoriastrasse 21
3030 Berne

Téléphone 058 338 77 11
perfectionnement@poste.ch



EFQM Member
Shares what works.



Notre offre – Vos avantages

- une solution tout en un avec un perfectionnement taillé sur mesure et des modules d'apprentissage électroniques
- la possibilité de passer des diplômes externes
- des formatrices et des formateurs expérimentés, connaissant la culture de la Poste
- un centre de compétences pour l'apprentissage en ligne
- une aide à l'extension de son réseau relationnel interunités

Projets de formation

Didacticiels électroniques – Blended learning

La réussite d'une formation passe par le choix d'une combinaison de supports didactiques adaptée! Associant intelligemment l'apprentissage en ligne à des cours présentiels, nos offres de formation mixte permettent de réaliser les progrès les plus spectaculaires et de mettre en pratique de manière ciblée les connaissances théoriques acquises. Nos modules d'apprentissage peuvent être suivis à partir d'un PC. Si vous voyagez beaucoup, nous vous proposons une variante attractive: avec «Mobile Learning», nos modules d'apprentissage vous seront toujours accessibles, où que vous vous trouviez.

Envie d'un petit module à traiter rapidement? Activez l'un de nos «Learning Snacks» sur votre mobile – simple, rapide et efficace.

«L'aide apportée par les nouveaux didacticiels pour élaborer et mettre en oeuvre le module Web-Base-Training était très efficace. Nous avons travaillé de manière ciblée sur les points importants et créé ainsi un outil instructif, durable et apprécié par l'exploitation. A l'avenir, nous utiliserons encore le module e-learning.»

Helene Gurtner, PM11, Gestionnaire de produits BMZ

«J'ai effectué le WBT sur les envois de lettres avec justificatif de distribution et l'ai trouvé super. Bonnes explications et présentations.»

Beat Christen, PM503, team leader

Des formations adaptées à vos besoins

Nous analysons votre besoin de formation et nous vous conseillons sur vos possibilités de développement. Tout est conçu en fonction de vos besoins: nous sommes le partenaire idéal pour vos formations individuelles, pour vos formations de projets et pour l'élaboration de vos supports de cours.

Médias sociaux

L'avenir est déjà là! Blogs, Netviewer, wikis, podcasts, webcasts, chats: les applications Internet servent de plus en plus de plate-forme aux réseaux sociaux, et elles encouragent les échanges entre utilisateurs. Entrez-vous aussi dans le monde des nouveaux médias! Nous serons ravis de vous conseiller et de vous montrer comment employer ces applications ou les intégrer efficacement à une formation.

Mobile Classroom

Vous prévoyez une formation dans votre région et cherchez une salle de formation à louer sur votre lieu de formation? Dans ce cas, la salle de classe mobile (Mobile Classroom) est exactement ce qu'il vous faut. Grâce à cette solution novatrice, vos collaborateurs peuvent suivre les formations à proximité de leur lieu de travail. Ils économisent ainsi du temps et de l'argent.

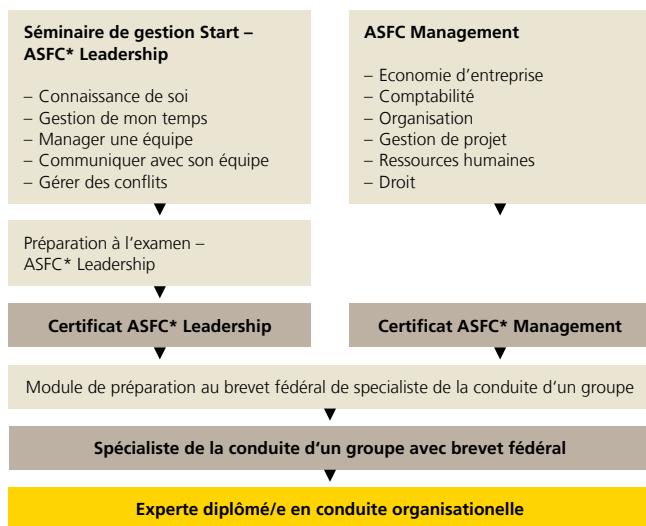
Téléphone au 058 338 71 28
iteducation@post.ch

Cours standard

Pour l'ensemble des cours d'informatique standard, vous pouvez profiter d'une offre complète auprès de Digicomp Academy à des tarifs préférentiels. Vous pouvez obtenir des conseils sur les cours au numéro 0844 844 822 ou via le site: www.poste.ch/coursinformatiques

Leadership

Spécialiste de la conduite d'un groupe avec brevet fédéral



* ASFC Association Suisse pour la Formation des Cadres/www.svf-asfc.ch

«Grâce à la formation pour les cadres ASFC, j'ai pu acquérir de vastes connaissances sur divers thèmes liés à la conduite. Le module Leadership abordait de très nombreux thèmes concrets que j'ai pu mettre en pratique quasiment tels quels dans mon activité quotidienne de team leader.

Aujourd'hui, le fait d'aborder au quotidien mon activité de manière plus consciente, de réfléchir beaucoup plus à mes actions, me permet d'être plus calme et décontracté qu'avant dans de nombreuses situations. Je peux recommander cette formation à toutes les personnes qui ont déjà une expérience dans l'encadrement, qui souhaitent apprendre à mieux se connaître, qui ont un regard critique sur leur style de conduite actuel.»

Heinz Peier, PostMail Vente Zurich

Séminaire de gestion Start – ASFC Leadership

9,5 jours / CHF 6 360

ASFC Management

29,5 jours / CHF 7 800

Nous vous préparons efficacement et pour un prix avantageux aux examens suivants:

Préparation à l'examen – ASFC Leadership

0,5 jour / CHF 440

Module de préparation au brevet fédéral de spécialiste de la conduite d'un groupe

3,5 jours / CHF 1 650

Pour être admis à passer le brevet fédéral, vous devez remplir les conditions suivantes: être titulaire du certificat ASFC «Leadership» et justifier d'une expérience professionnelle d'au moins un an dans l'encadrement.

Contrairement à d'autres formations de cadres, la formation «Spécialiste de la conduite d'un groupe» est reconnue au niveau fédéral, c'est-à-dire que l'obtention de l'examen professionnel fédéral vous donne droit à un titre protégé.

Vos avantages

- obtention d'un certificat externe reconnu
- taux de réussite élevé dans les examens
- participation financière des unités à l'offre interne de la Poste
- encadrement par des personnes compétentes pendant la durée de la formation
- constitution d'un réseau au sein de la Poste

Compétence de gestion – pour vous et pour la Poste

Nous vous donnons les moyens d'affronter le marché du travail. Nos séminaires de gestion vous permettent ainsi d'acquérir les connaissances et les compétences requises dans votre quotidien professionnel.

Apprenez, avec des chevaux, à franchir les obstacles de la direction!

1 jour / CHF 1 180

Quelles compétences sont utiles pour vous ou votre équipe afin d'atteindre les objectifs fixés? Avec la grille d'aide au choix d'une formation, nous vous offrons un outil indispensable qui vous donne un classement pratique des séminaires en fonction du modèle de compétences de la Poste. Commandez cette grille en utilisant le bulletin-réponse qui figure sur la dernière page.

Diriger avec Focus

Négocier des objectifs, évaluer des résultats et contribuer au développement du personnel: à la Poste, l'entretien institutionnalisé entre le supérieur et le collaborateur s'appelle «Focus». Nos deux séminaires vous permettent d'apprendre comment cet instrument de gestion fondamental peut être utilisé de manière efficace et motivante.

Focus pour nouvelles supérieures/ nouveaux supérieurs

2 jours / CHF 980

Focus compact

1 jour / CHF 560



Compétences interculturelles

Pour travailler efficacement avec des personnes issues d'une culture différente de la vôtre, il vous faut posséder des compétences interculturelles qui vous aident à comprendre la manière de penser, de ressentir et d'agir de ces personnes.

Les équipes mixtes sont un facteur de réussite! Apprenez, en tant que cadre de la Poste, à exploiter au mieux les points forts de vos équipes hétérogènes. Dans le cadre d'un coaching interculturel, nous vous apprenons à identifier les différences et les similitudes culturelles afin de trouver des solutions appropriées. Associé à nos outils en ligne, ce coaching vous permettra de communiquer, de diriger et de collaborer efficacement.

Ateliers interculturels

Nos ateliers vous apprennent à évoluer de manière performante dans une équipe mixte ou dans un environnement international. Ils durent entre 2 heures et 2 jours

Coaching interculturel

Améliorez votre compréhension des différentes cultures et mettez à jour vos stratégies pour augmenter la productivité et développer la collaboration. 1 heure/à partir de CHF 250

Vos avantages

- sensibilisation à l'influence omniprésente des aspects culturels
- compréhension approfondie des valeurs, points de vue et comportements conditionnés par la culture, ainsi que de leurs manifestations lors de la collaboration quotidienne
- développement des collaborateurs indépendamment de leur langue, de leur culture et de leur âge

Profitez de nos aides pratiques destinées à stimuler la collaboration interculturelle et développez le potentiel des équipes multiculturelles.

Cultural Orientations Indicator

Evaluation des méthodes de travail privilégiées selon la culture pour augmenter la productivité, au moyen d'un modèle culturel et d'une plate-forme didactique.

A partir de CHF 175

Intercultural Readiness Check

Identification des points forts et des potentiels individuels en vue d'une interaction culturelle efficace. CHF 130

«C'était passionnant de développer encore ma sensibilité pour les questions interculturelles avec des participants de différentes nations. Au cours des jeux de rôle, nous avons vécu diverses situations et appris à mieux cerner les problèmes qui peuvent résulter des différences culturelles. Identifier ses propres préjugés vis-à-vis d'autres mentalités est le premier pas vers la compréhension interculturelle. Dans mon environnement quotidien, j'aborde à présent mes collègues avec plus de curiosité et j'essaie d'appliquer les valeurs que j'ai choisies. Le Cross Cultural Training a été un déclencheur important.»

Julia Schnorr, PricewaterhouseCoopers SA
X-LoS Training Coordinator

Communication

C'est sur la communication, qu'elle soit verbale ou non verbale, que repose notre cohabitation. Est-ce que je m'exprime correctement? Va-t-on me comprendre? Mes arguments sont-ils convaincants? Que dévoile mon langage corporel sur ma personnalité? Savoir bien communiquer les uns avec les autres permet de favoriser la collaboration et l'esprit d'équipe, d'agir sur la motivation et de créer des liens. Nos cours vous donnent la possibilité d'élargir et/ou d'approfondir vos compétences sociales.

Mieux communiquer

2 jours / CHF 1 060

Aborder les conflits? Volontiers!

3 jours / CHF 1 550

Présentation et rhétorique

2 jours / CHF 1 150

Formation linguistique

Apprendre les langues étrangères

Apprendre avec enthousiasme une langue étrangère et élargir par la même occasion son horizon. C'est possible grâce à l'école de langues business language centre blc. Dans le cadre de cours individuels ou en groupe, vous avez la possibilité d'apprendre l'italien, l'anglais, l'allemand, le suisse allemand ou l'espagnol.

Vous trouverez des renseignements sur les cours proposés directement sur le site www.poste.ch/coursdelangue.
Téléfon 044 400 56 40
info@business-language.ch

Cours intensifs à l'étranger

Boa Lingua propose outre les pays traditionnels (Angleterre, France, Allemagne et Italie), aussi toutes les destinations particulièrement convoitées. Apprenez le russe à Saint-Petersbourg, le chinois à Shanghai et l'espagnol au Mexique! Les collaborateurs de la Poste bénéficient d'un rabais de 5%.

Pour prendre contact, c'est simple:
Téléfon 041 726 86 96
info@businessclass.ch

Nous proposons en interne les offres suivantes:

Test linguistique BULATS¹

75 minutes / CHF 150

Cours de langue sur mesure

Nous élaborons avec vous la mesure de perfectionnement adaptée à vos besoins. Une offre pertinente, orientée client.

¹Business Language Testing Service

Gestion de projets

Etre compétent dans la gestion de projet est indispensable dans le monde du travail actuel. Notre séminaire vous permettra d'apprendre à gérer votre propre projet avec succès.

Management de projet

4 jours / CHF 1940



Prévention et gestion de la santé

Faire face au lieu d'occulter: en suivant nos séminaires de prévention, vous reconnaîtrez les différents comportements qui révèlent des problèmes potentiels. Vous apprendrez à intervenir de manière adéquate et constructive, et vous réfléchirez sur votre rôle de responsable.

Mobbing et harcèlement sexuel

0,5 jour / CHF 490

Prévention des dépendances au travail: Détecter les problèmes d'addiction au travail

0,5 jour / CHF 380

La santé est un thème qui nous concerne tous: c'est pourquoi votre santé revêt une grande importance pour nous!

Gestion des ressources personnelles

1,5 jours / CHF 1 160

Une vie équilibrée en gérant le stress

3 jours / CHF 1 620

Autres séminaires au niveau du group

Simplicity – Stratégies pour plus de simplicité nouveau

2 jours / CHF 1 180

Management Game – l'économie d'entreprise à portée de main!

2 jours / CHF 1 080

Mieux décider et résoudre les problèmes

2 jours / CHF 1 160

Méthodes de travail et gestion du temps

2 jours / CHF 980

Enthousiasmer et convaincre ses clients nouveau

1 jour / CHF 490

La retraite: un temps à vivre pleinement

1 jour / CHF 430

Bienvenue à la Poste

1 jour

Postorama

1 – 2 fois par an

Désormais, les collaborateurs et les collaboratrices de la Poste bénéficient de conditions préférentielles auprès de prestataires de formations externes pour leur perfectionnement tant professionnel que privé. Vous trouverez des informations complémentaires dans Intranet sous Place du marché>Rabais.

La Poste Suisse
Personnel
Perfectionnement et nouveaux didacticiels
Viktoriastrasse 21
Case postale
3030 Bern

Téléphone 058 338 77 11
perfectionnement@poste.ch
www.poste.ch

LA POSTE 

MIXTE
Papier
FSC® C005019



036.33 fr (203841) 9.2011 P



La Poste Suisse
Personnel
Perfectionnement et nouveaux didacticiels
Viktoriastrasse 21
Case Postale
3030 Berne

Veillez m'envoyer les informations suivantes (fiches d'information) de l'offre au niveau du groupe

Leadership

Focus

Formation linguistique

Nouveaux didacticiels

Prévention et gestion de la santé

Compétences interculturelles

Communication

Grille d'aide au choix d'une formation

Par poste Par e-mail

Nom

Prénom

Unité

Rue

NPA/Localité

Téléphone

E-mail
