

Améliorez votre employabilité

LE CATALOGUE DE NOS FORMATIONS

ERIC BASLER – DIRECTEUR PÉDAGOGIQUE

Améliorer ses performances personnelles et professionnelles afin de performer son employabilité

Vous êtes :

Un directeur de PME - Un cadre supérieur - Un responsable d'équipe - Un employé en entreprise - Bientôt au chômage ou déjà au chômage - En réorientation ou en insertion professionnelle - Un entrepreneur indépendant.

Vous souhaitez :

- Améliorer votre communication personnelle en étant efficace et convaincant,
 - Garder votre emploi et évoluer en entreprise en mettant toutes les chances de votre côté,
 - Faire baisser la pression en améliorant votre organisation personnelle,
 - Écraser la concurrence en coordonnant au mieux et présentant vos projets avec impact,
 - Booster votre image, assurer votre promotion et gagner de nouveaux clients,
 - Améliorer votre présence en ligne tout en améliorant votre employabilité,
 - Convaincre votre public en assurant la bonne compréhension de votre message ...
- ... ou un peu tout à la fois ?

Les thématiques développées :

1. Des réunions organisées et animées de main de maître, pour être réellement efficace,
2. Des sessions de formation professionnelles sans engager un formateur,
3. Des clips vidéo pour faire passer un message et assurer sa promotion,
4. Une organisation personnelle au top et présenter des projets captivants,
5. Tenir son CV à jour, de façon moderne et dynamique pour assurer son employabilité.



Avenue Alexandre-Vinet 6
CH 1004 Lausanne

079 263 45 99
info@juna.swiss
www.juna.swiss

Votre contact : Eric Basler, directeur pédagogique

Droits et propriété intellectuelle

Le présent document est le guide méthodique développé par l'institut JUNA SWISS.

Il n'est pas permis de distribuer, vendre ou reproduire tout ou partie de ce document sans autorisation préalable écrite.

Le contexte

Au travail ou lors de nos activités associatives, alors que la société économique est en constante recherche de personnes qualifiées, mobiles, fiables, communicatives et flexibles ; être parfaitement organisé, pouvoir présenter un message impactant avec naturel, facilite la vie quotidienne en assurant avec aplomb les objectifs fixés. Maîtriser les différentes stratégies organisationnelles et communicatives actuelles favorise nettement l'employabilité ou l'évolution professionnelle des travailleurs salariés ou indépendants.

Les objectifs

À l'issue de nos mini-formations vous saurez utiliser efficacement les différents outils et méthodes de l'organisation et de la communication moderne. Vous améliorerez vos connaissances personnelles en développant vos compétences personnelles et professionnelles.

La valeur ajoutée de la formation*

Nos mini-formations vous proposent d'acquérir un grand nombre de notions techniques fondamentales visant à l'excellence de vos prestations. Vous profitez d'un accompagnement individuel ou en petits-groupes – entre 4 et 6 participants et d'une approche pédagogique adaptée à des adultes afin d'assurer la pérennité de votre avenir professionnel.

Notre méthodologie vous permet de vous former en fonction de vos besoins réels et à votre rythme. Vous saurez ainsi avancer progressivement en profitant de 3 sessions de trois heures, programmable en journée, le matin ou l'après-midi – également en début de soirée, les mardis, jeudis et vendredis étalés sur 2 semaines.

Vous pourrez ainsi travailler différents sujets entre les cours et améliorer ainsi la portée de votre formation pour CHF 850.00 par formation et par personne.

*Toutes nos formations peuvent être organisées dans une salle de cours indépendante ou en entreprise.

Améliorez votre employabilité

1. Des réunions organisées et animées de main de maître, pour être réellement efficace

Réunions, séances réellement efficaces



Description et public

La réunion sous toutes ses formes s'inscrit dans la vie de toute organisation. Du meeting quotidien de quelques minutes au congrès retentissant, la séance doit être soigneusement définie et préparée.

- Personnes de 18 ans et plus, particulier ou en entreprise, PME, collectivités publiques ou associations. Français niveau B2.

Visée et objectifs

Ce cours permet de se perfectionner et de maîtriser l'organisation et l'animation de ses réunions.

- Lister les différentes typologies des réunions.
- Décrire les phases d'organisation et de déroulement.
- Communiquer et conduire un groupe.
- Utiliser la réunion de confrontation.

Cursus et intervenants

3 sessions de 3 heures, mardi, jeudi et vendredi sur 2 semaines.

En journée : de 09h00 à 12h00 ou de 13h00 à 16h00.

En début de soirée : de 18h00 à 21h00.

Des formateurs d'adultes certifiés et des professionnels à disposition.

Prix

Voir la fiche descriptive de l'atelier sur www.juna.swiss.

CHF : 850.00 par personne.

Prise de notes, PV, assurer votre méthode



Description et public

Les situations de prise de notes sont multiples dans le cadre professionnel ou personnel puis, la rédaction d'un PV, par exemple, est un exercice souvent ardu si l'on n'a pas appris les bases.

- Personnes de 18 ans et plus, particulier ou en entreprise, PME, collectivités publiques ou associations. Français niveau B2.

Visée et objectifs

Ce cours permet de perfectionner sa méthode de prise de notes et de rédiger des procès-verbaux dans les règles de l'art.

- Noter et retenir les informations essentielles.
- Retranscrire des constatations, des déclarations ou une situation.
- Rédiger le compte rendu d'une séance ou d'une assemblée.
- Communiquer les informations importantes aux absents.

Cursus et certification

3 sessions de 3 heures, mardi, jeudi et vendredi sur 2 semaines.

En journée : de 09h00 à 12h00 ou de 13h00 à 16h00.

En début de soirée : de 18h00 à 21h00.

Des formateurs d'adultes certifiés et des professionnels à disposition.

Prix

Voir la fiche descriptive de l'atelier sur www.juna.swiss.

CHF : 850.00 par personne.

Créer des flipcharts convaincants



Description et public

La facilitation visuelle est une méthode qui permet d'illustrer des idées par le dessin en direct devant un public. Tout le monde est apte à visualiser et à dessiner des éléments simples et convaincants.

- Personnes de 18 ans et plus, particulier ou en entreprise, PME, collectivités publiques ou associations. Français niveau B2.

Visée et objectifs

Ce cours permet d'acquérir les clés et de gagner la confiance dans ses capacités créatrices.

- Créer des supports visuels pour soutenir le contenu.
- Animer des séances avec différentes techniques créatives.
- Stimuler les activités autour de la créativité et de l'innovation.
- Faire passer les messages importants et assurer leur compréhension.

Cursus et certification

3 sessions de 3 heures, mardi, jeudi et vendredi sur 2 semaines.

En journée : de 09h00 à 12h00 ou de 13h00 à 16h00.

En début de soirée : de 18h00 à 21h00.

Des formateurs d'adultes certifiés et des professionnels à disposition.

Prix

Voir la fiche descriptive de l'atelier sur www.juna.swiss.

CHF : 850.00 par personne.

2. Des sessions de formation professionnelles sans engager un formateur

Créer et animer 1 session de formation



Description et public

La séquence de formation n'a rien à voir avec une séance classique. Assurez l'organisation des méthodes pédagogiques et établir un système d'évaluation sans avoir à engager un formateur breveté.

- Personnes de 18 ans et plus, particulier ou en entreprise, PME, collectivités publiques ou associations. Français niveau B2.

Visée et objectifs

Ce cours permet de s'initier aux principes de l'andragogie et de maîtriser l'organisation et l'animation de vos séquences de formations.

- Lister les différents besoins de l'adulte en formation.
- Pouvoir rédiger un objectif pédagogique.
- Décrire les éléments essentiels d'un plan de formation.
- Créer la dynamique de groupe et conduire un plan de formation.

Cursus et intervenants

3 sessions de 3 heures, mardi, jeudi et vendredi sur 2 semaines.
En journée : de 09h00 à 12h00 ou de 13h00 à 16h00.
En début de soirée : de 18h00 à 21h00.

Des formateurs d'adultes certifiés et des professionnels à disposition.

Prix

Voir la fiche descriptive de l'atelier sur www.juna.swiss.
CHF : 850.00 par personne.

Améliorer vos PowerPoint



Description et public

Rien de plus insupportable que de subir une présentation projetée au slide-design indigeste et utilisée à mauvais escient. Pourtant, la majorité des modérateurs ne savent pas qu'ils ne savent pas.

- Personnes de 18 ans et plus, particulier ou en entreprise, PME, collectivités publiques ou associations. Français niveau B2.

Visée et objectifs

Ce cours permet de se perfectionner et de maîtriser la structure, la réalisation d'un slide design dynamique et impactant.

- Lister les différents types de spectateurs.
- Rédiger les bons objectifs et utiliser les bases du slide-design.
- Donner du rythme à ses PowerPoint.
- Assurer l'animation de vos présentations.

Cursus et certification

3 sessions de 3 heures, mardi, jeudi et vendredi sur 2 semaines.
En journée : de 09h00 à 12h00 ou de 13h00 à 16h00.
En début de soirée : de 18h00 à 21h00.

Des formateurs d'adultes certifiés et des professionnels à disposition.

Prix

Voir la fiche descriptive de l'atelier sur www.juna.swiss.
CHF : 850.00 par personne.

Parler en public, être à l'aise



Description et public

Que ce soit en petit comité ou devant une foule, on a tous besoin de s'exprimer clairement pour présenter une idée, un projet ou d'incarner l'entreprise.

- Personnes de 18 ans et plus, particulier ou en entreprise, PME, collectivités publiques ou associations. Français niveau B2.

Visée et objectifs

Ce cours permet de se perfectionner et d'être à notre aise lorsqu'il s'agit de prendre la parole.

- Lister les différentes techniques de la prise de parole.
- Décrire les phases d'un exposé réussi.
- Savoir communiquer de façon verbale, non-verbale et averbale.
- Utiliser l'art oratoire pour motiver le groupe.

Cursus et certification

3 sessions de 3 heures, mardi, jeudi et vendredi sur 2 semaines.
En journée : de 09h00 à 12h00 ou de 13h00 à 16h00.
En début de soirée : de 18h00 à 21h00.

Des formateurs d'adultes certifiés et des professionnels à disposition.

Prix

Voir la fiche descriptive de l'atelier sur www.juna.swiss.
CHF : 850.00 par personne.

3. Des clips vidéo pour faire passer un message et assurer sa promotion

Réaliser un clip vidéo



Description et public

La majorité des consommateurs utilisent leurs mobiles. Une vidéo de moins d'une minute sera plus efficace car l'impact du message repose dans l'émotionnel. Il sera donc plus facile de le comprendre.

- Personnes de 18 ans et plus, particulier ou en entreprise, PME, collectivités publiques ou associations. Français niveau B2.

Visée et objectifs

Ce cours permet d'exploiter pleinement tout le potentiel de vos Smartphones ou Tablettes pour réaliser des capsules vidéo de qualité.

- Déterminer les matériels pour filmer, éclairer et prendre le son.
- Découvrir les modes de narration rendus possibles par le smartphone.
- Apprendre à capter des images et du son de qualité.
- Réaliser une vidéo en respectant les 3 étapes clés.

Cursus et intervenants

3 sessions de 3 heures, mardi, jeudi et vendredi sur 2 semaines.

En journée : de 09h00 à 12h00 ou de 13h00 à 16h00.

En début de soirée : de 18h00 à 21h00.

Des formateurs d'adultes certifiés et des professionnels à disposition.

Prix

Voir la fiche descriptive de l'atelier sur www.juna.swiss.

CHF : 850.00 par personne.

Produire des vidéos et les diffuser



Description et public

En entreprise, plus dynamique qu'un courriel, qu'un PV ou qu'un PDF du dernier PowerPoint, une capsule vidéo, visionnée depuis YouTube sera nettement plus efficace pour passer votre message.

- Personnes de 18 ans et plus, particulier ou en entreprise, PME, collectivités publiques ou associations. Français niveau B2.

Visée et objectifs

Ce cours permet de créer un synopsis puis, étape par étape, diffuser des capsules vidéo de qualité sur les réseaux sociaux.

- Sélectionner les séquences.
- Choisir les illustrations sonores et les incrustations.
- Effectuer le montage avec un ordi, une tablette ou un smartphone.
- Envoyer chez un hébergeur et diffuser la capsule.

Cursus et certification

3 sessions de 3 heures, mardi, jeudi et vendredi sur 2 semaines.

En journée : de 09h00 à 12h00 ou de 13h00 à 16h00.

En début de soirée : de 18h00 à 21h00.

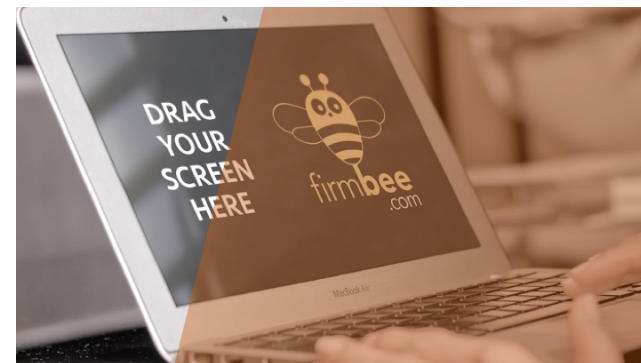
Des formateurs d'adultes certifiés et des professionnels à disposition.

Prix

Voir la fiche descriptive de l'atelier sur www.juna.swiss.

CHF : 850.00 par personne.

Créer un clip-vidéo avec PowerPoint



Description et public

Afin d'assurer la bonne compréhension de vos messages internes ou externes, structurer vos présentations PowerPoint afin de les transformer en séquences vidéo impactantes et adaptées à vos publics-cibles.

- Personnes de 18 ans et plus, particulier ou en entreprise, PME, collectivités publiques ou associations. Français niveau B2.

Visée et objectifs

Ce cours permet de lister les objectifs, rédiger le message, de définir le public et de produire des capsules vidéo de qualité.

- Structurer une trame captivante, le storytelling, le storyboard.
- Dynamiser sa présentation avec des animations et des transitions.
- Utiliser les principes, les techniques et les outils nécessaires.
- Réaliser une séquence vidéo simple.

Cursus et certification

3 sessions de 3 heures, mardi, jeudi et vendredi sur 2 semaines.

En journée : de 09h00 à 12h00 ou de 13h00 à 16h00.

En début de soirée : de 18h00 à 21h00.

Des formateurs d'adultes certifiés et des professionnels à disposition.

Prix

Voir la fiche descriptive de l'atelier sur www.juna.swiss.

CHF : 850.00 par personne.

4. Une organisation personnelle au top et présenter des projets captivants

Gérer son emploi du temps sans stress



Description et public

Penser à prioriser ses tâches, faire le tri entre l'urgent et l'important, permettent de mieux maîtriser son temps pour agir plus efficacement. La gestion du temps de travail, c'est : réaliser un ensemble de tâches.

- Personnes de 18 ans et plus, particulier ou en entreprise, PME, collectivités publiques ou associations. Français niveau B2.

Visée et objectifs

Ce cours permet d'appréhender des méthodes et outils pour mieux anticiper et vous organiser au quotidien.

- Lutter contre le stress et gagner en efficacité personnelle.
- Renforcer son efficacité collective pour gagner du temps.
- Optimiser son temps de travail.
- Faire le diagnostic de sa gestion du temps.

Cursus et intervenants

3 sessions de 3 heures, mardi, jeudi et vendredi sur 2 semaines.
En journée : de 09h00 à 12h00 ou de 13h00 à 16h00.
En début de soirée : de 18h00 à 21h00.

Des formateurs d'adultes certifiés et des professionnels à disposition.

Prix

Voir la fiche descriptive de l'atelier sur www.juna.swiss.
CHF : 850.00 par personne.

Structurer un projet



Description et public

Réussir le management de votre projet en cinq étapes afin de le préparer un projet, de le planifier de A à Z et de pouvoir le coordonner au mieux et de le suivre, pas à pas, afin d'atteindre vos objectifs.

- Personnes de 18 ans et plus, particulier ou en entreprise, PME, collectivités publiques ou associations. Français niveau B2.

Visée et objectifs

Ce cours permet de lister les diverses ressources nécessaires afin d'assurer la gestion des différentes étapes de vos futurs projets.

- Définir les objectifs du projet, le découper et définir la liste des tâches.
- Définir l'enchaînement logique des tâches.
- Ajouter les durées, les contraintes, définir et attribuer les ressources.
- Planifier et assurer le suivi du projet.

Cursus et certification

3 sessions de 3 heures, mardi, jeudi et vendredi sur 2 semaines.
En journée : de 09h00 à 12h00 ou de 13h00 à 16h00.
En début de soirée : de 18h00 à 21h00.

Des formateurs d'adultes certifiés et des professionnels à disposition.

Prix

Voir la fiche descriptive de l'atelier sur www.juna.swiss.
CHF : 850.00 par personne.

Présenter efficacement un projet à l'oral



Description et public

Vous êtes porteur de projet et devez présenter votre projet à l'oral devant des interlocuteurs variés et vous souhaitez améliorer votre aisance orale pour convaincre votre auditoire.

- Personnes de 18 ans et plus, particulier ou en entreprise, PME, collectivités publiques ou associations. Français niveau B2.

Visée et objectifs

Ce cours permet d'aborder les principaux aspects de la préparation d'une présentation orale percutante.

- Décrire les règles de base de la communication orale.
- Préparer sa prise de parole en tenant compte du contexte.
- Structurer son discours en étalant la présentation.
- Utiliser le vocabulaire adapté et gérer son temps de parole.

Cursus et certification

3 sessions de 3 heures, mardi, jeudi et vendredi sur 2 semaines.
En journée : de 09h00 à 12h00 ou de 13h00 à 16h00.
En début de soirée : de 18h00 à 21h00.

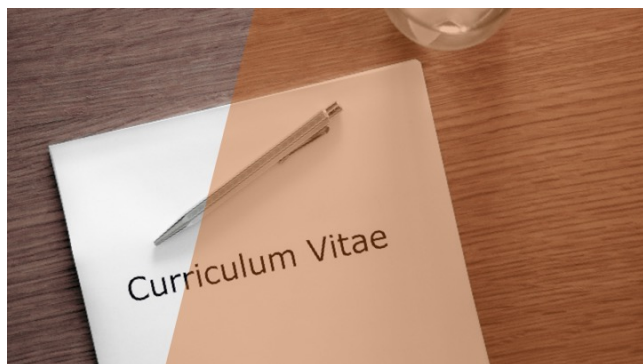
Des formateurs d'adultes certifiés et des professionnels à disposition.

Prix

Voir la fiche descriptive de l'atelier sur www.juna.swiss.
CHF : 850.00 par personne.

5. Tenir son CV à jour, de façon moderne et dynamique pour assurer son employabilité

Tenir son CV à jour



Description et public

Votre CV est votre carte d'entrée dans l'entreprise, votre fiche technique, l'image que vous laissez de vous aux recruteurs. Vous devez être impactant tant du point de vue de la forme que du contenu.

- Personnes de 18 ans et plus, particulier ou en entreprise, PME, collectivités publiques ou associations. Français niveau B2.

Visée et objectifs

Ce cours permet de vous créer des opportunités. Un CV bien renseigné permet aux recruteurs de vous repérer.

- Montrer que vous êtes à l'écoute du marché aux yeux des recruteurs.
- Faire remonter son profil en tête de la pile des recruteurs.
- Faire le point sur votre carrière et vos expériences passées.
- Formuler votre recherche d'opportunités dans votre intitulé de CV.

Cursus et intervenants

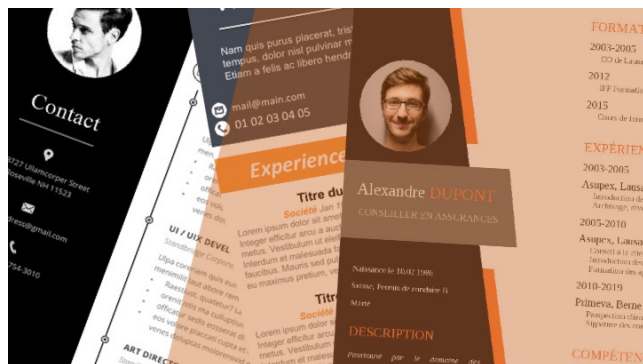
3 sessions de 3 heures, mardi, jeudi et vendredi sur 2 semaines.
En journée : de 09h00 à 12h00 ou de 13h00 à 16h00.
En début de soirée : de 18h00 à 21h00.

Des formateurs d'adultes certifiés et des professionnels à disposition.

Prix

Voir la fiche descriptive de l'atelier sur www.juna.swiss.
CHF : 850.00 par personne.

Réaliser un CV moderne



Description et public

Créez un CV qui vous fait sortir du lot. Choisissez et utilisez le design adapté puis, créez un dossier de candidature en ligne pour communiquer votre profil professionnel.

- Personnes de 18 ans et plus, particulier ou en entreprise, PME, collectivités publiques ou associations. Français niveau B2.

Visée et objectifs

Ce cours permet d'être parmi les premiers candidats sélectionnés à l'aide d'un design optimisé.

- Définir les objectifs du projet, le découper et définir la liste des tâches.
- Définir l'enchaînement logique des tâches.
- Ajouter les durées, les contraintes, définir et attribuer les ressources.
- Planifier et assurer le suivi du projet.

Cursus et certification

3 sessions de 3 heures, mardi, jeudi et vendredi sur 2 semaines.
En journée : de 09h00 à 12h00 ou de 13h00 à 16h00.
En début de soirée : de 18h00 à 21h00.

Des formateurs d'adultes certifiés et des professionnels à disposition.

Prix

Voir la fiche descriptive de l'atelier sur www.juna.swiss.
CHF : 850.00 par personne.

Son profil sur les réseaux sociaux



Description et public

Les réseaux sociaux professionnels sont devenus incontournables, pour les recruteurs comme pour les candidats. Ils permettent de disposer d'un CV dynamique afin de pouvoir se positionner comme un expert.

- Personnes de 18 ans et plus, particulier ou en entreprise, PME, collectivités publiques ou associations. Français niveau B2.

Visée et objectifs

Ce cours permet de réussir son profil sur les réseaux sociaux et de pouvoir intensifier les contacts qui comptent.

- Communiquer une bonne image en choisissant les bons mots.
- Valoriser vos expériences et réussites.
- Créez la bonne communauté.
- Proposez votre propre contenu.

Cursus et certification

3 sessions de 3 heures, mardi, jeudi et vendredi sur 2 semaines.
En journée : de 09h00 à 12h00 ou de 13h00 à 16h00.
En début de soirée : de 18h00 à 21h00.

Des formateurs d'adultes certifiés et des professionnels à disposition.

Prix

Voir la fiche descriptive de l'atelier sur www.juna.swiss.
CHF : 850.00 par personne.