

Suivre une formation continue

Vous devez vous perfectionner professionnellement? Vous avez besoin d'améliorer votre employabilité? Vous souhaitez augmenter votre compétitivité? Ou peut-être mettre à jour ou acquérir de nouvelles compétences? La formation continue concerne tout un chacun et dure toute la vie.

Du questionnement initial à la mise en pratique des connaissances acquises, ce guide vous accompagnera à chaque étape de votre projet de formation continue.

Apprendre tout au long de la vie

La formation continue poursuit plusieurs objectifs: elle permet d'approfondir ou de mettre à jour ses connaissances professionnelles, d'acquérir de nouvelles compétences, de maintenir sa compétitivité, de s'ouvrir à de nouveaux horizons professionnels, de réorienter sa carrière, de développer son réseau professionnel ou de favoriser son développement personnel. Que la démarche soit volontaire ou imposée par l'employeur, la formation continue est une composante fondamentale d'un parcours professionnel aussi bien que personnel.

Les exigences du marché du travail deviennent de plus en plus pointues, la sécurité de l'emploi n'est plus garantie, les métiers changent, les technologies évoluent à la vitesse grand V. Dans ce contexte, l'apprentissage tout au long de la vie s'avère indispensable: l'acquisition de nouvelles qualifications, leur mise à jour et leur développement permanent permettent d'anticiper le changement et de s'adapter à de nouvelles conditions.

Qu'est-ce qu'une formation continue?

Dans ce guide, nous considérerons la formation continue comme l'ensemble des cours de perfectionnement suivis après l'obtention d'un premier certificat de formation professionnalisante. La formation continue s'adresse en principe à des personnes adultes qui sont déjà entrées dans la vie active. On distingue «formation formelle», «formation non formelle» et «formation informelle»:

- La **formation formelle** englobe la formation réglementée par l'Etat et les diplômes reconnus par ce dernier, comme par exemple les brevets et diplômes fédéraux, les formations postgrades proposées par les hautes écoles, certains diplômes d'écoles supérieures ainsi que les masters des hautes écoles spécialisées.

➔ *Guide de lecture au dos de ce document*

- La **formation non formelle** prend la forme d'un enseignement tel que des cours, des séminaires ou des conférences. Elle peut être de courte ou de longue durée, allant de quelques heures ou jours à plusieurs mois, et a lieu dans un cadre organisé et structuré; elle permet d'obtenir une attestation, qui n'est pas une certification officielle.

- La **formation informelle** réunit des activités entreprises dans un but explicite d'apprentissage, mais qui ne s'effectuent pas dans une relation d'enseignement (élève-enseignant). Ce type de formation recouvre un apprentissage personnel, qui peut prendre des formes très diverses: lecture d'ouvrages spécialisés, observation d'autres personnes sur le lieu de travail, etc.

Continuer à se former

Formation formelle, non formelle
(cours, conférence, etc.), informelle
(lecture d'ouvrages, autoformation, etc.)

Acquisition de nouvelles
connaissances et compétences
Obtention d'un titre

Mise à jour des connaissances ou acquisition
de nouvelles compétences

Pratique professionnelle
Evolution des tâches, du contexte,
du marché du travail

Où trouver des offres de formation continue?

Le panel des offres de formation continue est large:

- Formations, attestations, certificats, etc. proposés par différents types de prestataires (organisations publiques et privées, entreprises, personnes indépendantes, organisations d'utilité publique ou politiques, partenaires sociaux, etc.)

Durée: de quelques heures à plusieurs mois

→ www.orientation.ch/perfectionnement (offres de formation continue)

→ www.alisearch.ch (base de données de la formation continue)

- Brevets et diplômes fédéraux proposés par les associations professionnelles et les associations de branche
- Durée: plusieurs mois

→ www.sbf.admin.ch

- Formations postgrades (Certificate of Advanced Studies [CAS], Diploma of Advanced Studies [DAS], Master of

Advanced Studies [MAS]) proposées par les universités, les écoles polytechniques fédérales, les hautes écoles spécialisées et les hautes écoles pédagogiques

Durée: de quelques jours à plusieurs mois

Crédits: de 10 à 60 crédits ECTS

→ www.swissuni.ch (formation continue universitaire)

→ www.kfh.ch (formation continue HES)

- Certains diplômes d'écoles supérieures

Durée: plusieurs mois

→ www.sbf.admin.ch

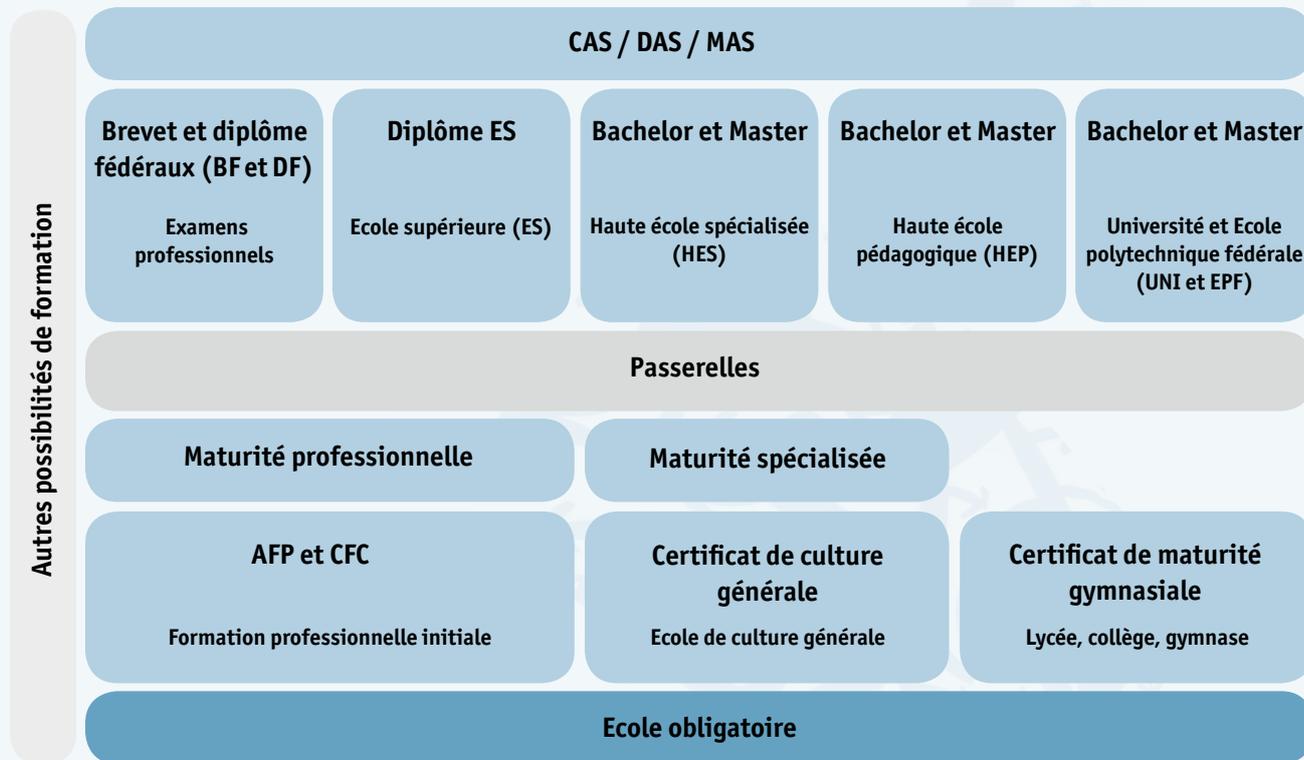
- Masters des hautes écoles spécialisées

Durée: plusieurs mois

Crédits: 90 ou 120 crédits ECTS

→ www.kfh.ch

Schéma de la formation en Suisse



➔ Informations plus détaillées: www.orientation.ch et services d'orientation cantonaux

Domaines de formation

Des formations continues existent dans pratiquement tous les domaines: santé, médecine, bien-être, développement personnel, sport, gestion, économie, commerce, activités artistiques et créatrices, etc. Les langues et l'informatique font partie des domaines les plus prisés.

Langues

Il est important que le niveau d'un cours ou d'un certificat de langue soit attesté sur la base d'un système d'évaluation reconnu internationalement. Le CECRL et l'ALTE sont les deux standards de reconnaissance d'aptitudes linguistiques. Six niveaux y sont définis, allant de A1 (compréhension et expression élémentaires) à C2 (maîtrise comparable à une langue maternelle). Les principaux diplômes et tests en langues sont: DELF/DALF, DCL (français); Goethe-Zertifikat (allemand); Cambridge English, TOEFL, IELTS, TOEIC (anglais); DELI/DILI/DALI, CELI, CILS

(italien); DELE (espagnol); CELP (portugais); TORFL/TRKI (russe); HSK (chinois). Egalement largement utilisé, le test BULATS (Business Language Testing Service) évalue les compétences linguistiques anglaises, françaises, allemandes ou espagnoles des candidats dans le contexte du travail.

Consultez www.orientation.ch/perfectionnement. Rendez-vous également sur la page consacrée aux séjours linguistiques. Un test de niveau peut être passé auprès des institutions offrant des cours de langue, ou en ligne.

Informatique

Qu'il s'agisse d'une formation conduisant à un diplôme ou de cours d'introduction, de remise à niveau ou permettant d'acquérir de nouvelles compétences, les possibilités de formation dans le domaine de l'informatique sont vastes: initiation à l'informatique, bureautique, Internet,

webmaster, programmation, multimédia, maintenance, sécurité, etc. Quelques exemples de certifications reconnues sur le plan international, national ou régional: European Computer Driving Licence (ECDL), Certificat suisse d'informatique (SIZ), certifications Microsoft, certifications Computing Technology Industry Association (CompTIA), certifications Association suisse pour la bureautique et la communication (ASSAP), certifications Centre romand de formation et d'informatique (CeRFI).

Consultez www.orientation.ch/perfectionnement.

Modalités de formation

La plupart des formations continues sont organisées pendant les jours de la semaine. Quelques-unes le sont en dehors, le soir ou le samedi. Il existe d'autres modalités de formation, comme l'enseignement à distance (cours par correspondance ou par Internet [e-learning]) ou le «blended learning», combinant enseignement dans une salle de classe et enseignement à distance.

Qu'elles durent quelques heures, plusieurs jours ou plusieurs mois, ces formations continues peuvent être proposées sous la forme de cours collectifs ou privés, de séminaires, de conférences, de tandems (spécialement pour l'apprentissage des langues), d'ateliers ou workshops, de didacticiels (Internet, Online Campus, CD-ROM, CD Audio, Podcast, etc.), d'«on the job training» (formation par d'autres personnes sur le lieu de travail) ou encore de visites guidées. Les modes d'enseignement et d'apprentissage sont très nombreux.

Les questions à se poser

Avant de choisir une formation continue, il est important de réfléchir à ses motivations et à ses besoins. Surtout, clarifiez et fixez vos objectifs, considérez et ciblez les connaissances et compétences que vous aimeriez renouveler, approfondir ou élargir:

- Ma situation professionnelle et personnelle me satisfait-elle?
- Pour quelles raisons est-ce que je souhaite suivre une formation continue?
- Quels sont mes besoins et mes intérêts?
- Quels sont mes buts?
- Que dois-je être capable de faire ou de mieux faire au terme de ma formation?
- Mon employeur est-il au courant et peut-il me soutenir, par exemple financièrement?
- Combien de temps puis-je investir dans cette formation?
- Est-ce le bon moment pour me lancer?
- Etc.

Une formation continue proposée ou exigée par l'employeur implique aussi un questionnement:

- Vais-je pouvoir transférer les compétences développées dans un autre domaine d'activité?
- Cette formation continue va-t-elle contribuer à l'évolution de ma carrière?
- Pourrai-je mettre en place et utiliser concrètement dans mon travail ce que j'ai appris?
- Etc.

Bon à savoir: Quand la formation continue est à but professionnel, l'employeur accepte souvent de prendre en charge une partie ou l'ensemble des coûts de formation ou de mettre du temps à disposition pour celle-ci. Sachez en outre que les frais de formation continue peuvent être déduits des impôts. Cette modalité diffère d'un canton à l'autre et est soumise à conditions. En principe, seuls les frais engagés pour une formation liée à la profession apprise et exercée sont déductibles.

S'organiser et se préparer

Certaines formations continues – spécialement celles de longue durée exigeant le passage d'examens ou la rédaction d'un mémoire – peuvent représenter un investissement important en termes de temps et d'argent et demandent de la motivation, de l'engagement et de la persévérance. Quels sont les aspects à prendre en considération pour s'organiser et se préparer?

Réfléchir sur son contexte: quelle est ma disponibilité pour me former? Comment vais-je concilier vie privée et vie professionnelle? Est-ce que je bénéficie du soutien de mon entourage? Etc.

Gérer son emploi du temps: quelle est la durée de la formation envisagée? Quand a-t-elle lieu? Y a-t-il des délais d'inscription? Aurai-je des devoirs à faire à la maison? Est-ce que je devrai réviser pour les examens ou rédiger un mémoire? Etc.

Conseil: ne sous-estimez pas la charge de travail liée à la formation et l'impact sur votre poste. Dans certains cas, vous devrez peut-être réduire votre taux d'activité. Il n'existe aucune obligation légale pour l'entreprise d'accorder un congé dédié à la formation. Des arrangements sont toutefois souvent envisageables: parlez-en avec votre responsable, essayez de montrer la plus-value que cette formation apportera à l'entreprise. Au besoin, réévaluez la situation après un certain temps. Les formations continues en emploi sont souvent de courte durée, ou bien réparties dans le temps.

Financer sa formation: quels sont les coûts et les frais de la formation? Faut-il acheter du matériel ou des équipements? Devrai-je établir un budget? Etc.



Bon à savoir: Au besoin, des conseillers en orientation sont là pour vous aider et vous accompagner dans vos démarches, par le biais d'un entretien ou d'un bilan de compétences. L'employeur – souvent par l'intermédiaire des ressources humaines – est également un interlocuteur de référence.

Une formation solidifiant les bases

Mathieu Loviat, 31 ans, responsable ressources humaines



fique est demandée. Déjà au moment de mon engagement, mon chef m'avait parlé du brevet fédéral de spécialiste en ressources humaines. Il ne m'a jamais obligé à le faire, mais m'a dit que le brevet assiérait ma position de responsable, qu'il m'apporterait beaucoup et qu'il serait un plus pour la suite de ma carrière. Aujourd'hui, je suis cette formation d'une durée d'une année et demie.

»J'ai une excellente relation avec mon chef. C'est de lui que j'ai reçu l'essentiel des informations sur le brevet. Mon chef l'a également obtenu. Il m'a donné des renseignements sur le programme, la quantité de travail, etc. Je me suis ensuite informé de mon côté, en consultant entre autres le site Internet de l'institut de formation et en lisant des publications RH. J'ai aussi eu des échanges avec des professionnels ayant déjà suivi la formation ainsi qu'avec des membres d'une association régionale active dans la branche. Quand je repense à mes pre-



C'est en travaillant auprès d'une société d'audits que Mathieu Loviat découvre le domaine des ressources humaines (RH). Séduit, ce titulaire d'un master en sciences économiques postule comme assistant RH à l'Hôpital du Jura et est retenu. Il assume rapidement des responsabilités et est nommé deux ans plus tard responsable RH: «Pour pouvoir occuper ce poste, une formation spéci-

Il se forme dans le but d'obtenir le titre requis pour une nouvelle fonction.

miers cours, je me dis que je savais exactement où j'allais et à quoi m'attendre en matière de contenu.

»Je bénéficie de bonnes conditions de formation. J'ai aussi la possibilité de planifier mes congés: je peux ainsi prendre mes vacances juste avant les examens pour réviser. Mon chef me permet de m'organiser afin que je mette toutes les chances de réussite de mon côté. Cela compte beaucoup pour moi.

»Les cours ont lieu principalement le lundi soir et le samedi matin ou jusqu'en milieu d'après-midi, ce qui correspond à sept heures de formation en moyenne par semaine. Comme je suis employé à 100% à l'Hôpital du Jura, la charge de travail est conséquente. Si mon quotidien professionnel n'a pas été perturbé, j'ai en revanche dû faire quelques ajustements dans ma vie privée: j'ai notamment mis certains loisirs entre parenthèses, comme le football.

»La formation est totalement en phase avec mon activité. J'ai déjà pu mettre certains aspects en pratique. Dernièrement, j'ai effectué plusieurs entretiens de recrutement. Aux cours, nous avons appris à mener ce type d'entretiens au mieux, par le biais de jeux de rôle. Nous avons aussi acquis des outils pour la gestion de conflits. Sur la base de cas typiques, nous avons étudié la manière de traiter les situations difficiles. Auparavant, il m'arrivait d'improviser. La formation m'aide beaucoup.

»Je serais peut-être intéressé à suivre d'autres perfectionnements dans le futur. Plusieurs formations dans le domaine RH existent ou se développent. Le brevet constitue déjà une belle étape dans mon parcours professionnel.»



Bien choisir sa formation

Avec des dizaines de milliers d'offres disponibles, s'y retrouver sur le marché de la formation continue n'est guère évident. Avant de se décider, il est nécessaire de **bien s'informer et de comparer les offres**. Les formations de longue durée demandent d'être particulièrement attentif pour leur sélection. Différents moyens d'information peuvent vous aider dans votre prise de décision:

Assurez-vous de la reconnaissance du diplôme

Vérifiez que le diplôme délivré est reconnu auprès de l'Etat et/ou d'organisations établies. Renseignez-vous également pour savoir quelle est sa valeur sur le marché du travail. La reconnaissance peut se faire au niveau mondial, européen, suisse, fédéral, cantonal, etc. Ces niveaux n'ont pas toujours de liens entre eux: une reconnaissance pourra par exemple être européenne, mais pas suisse. Soyez également attentive et attentif à la distinction entre institution «connue» et institution

«reconnue»: une institution peut être connue, sans que cela soit un gage de la valeur de la formation.

Les titres obtenus au terme d'une formation continue peuvent être de nature et de valeur très diverses, allant de la simple attestation de participation jusqu'au titre officiel, en passant par le certificat du cours ou le diplôme du formateur. La reconnaissance du titre est un critère de sélection important, mais il n'est pas toujours décisif: le choix d'une formation dépend aussi de l'offre, du domaine dans lequel elle s'inscrit, des objectifs que l'on s'est fixés ou encore des ressources financières et du temps à disposition. Une attestation pourra ainsi suffire dans des secteurs où il n'existe pas par exemple de brevets ou de diplômes fédéraux. De la même manière, un diplôme reconnu à l'échelle cantonale pourra, dans certains contextes, se révéler suffisant.

Bon à savoir: Des séminaires ou des workshops suivis durant quelques jours, sans certification, peuvent aussi tout simplement démontrer qu'une personne est disposée et motivée à se former.

Voyez si l'institution possède un label de qualité

Les labels et les certificats de qualité attestent que les prestations d'un fournisseur correspondent à des normes précises et ont été examinées par un organisme externe. Les critères de qualité évaluent par exemple le déroulement de l'enseignement ou le contact avec les clients. **Un label ou un certificat portent en règle générale sur l'ensemble d'une institution, sur l'organisation d'un système d'enseignement, et non pas sur une offre de formation particulière.**

- eduQua et ISO sont les deux labels les plus reconnus dans le domaine de la formation continue:
 - Le label eduQua a été développé par la Confédération, les cantons et la Fédération suisse pour la formation continue (FSEA). Il prend en compte six critères: offre, communication avec les clients, apport de la prestation, qualification du corps enseignant, succès de l'apprentissage et développement de la qualité. La certifi-

cation eduQua a une validité de trois ans. Environ 1000 écoles, instituts et académies sont certifiés eduQua.

- La norme ISO est un standard qu'on retrouve dans tous les secteurs de l'économie. Elle vaut aussi pour les institutions de formation. Les systèmes de management de la qualité sont certifiés avec ISO 9001.
- De nombreux autres labels sont aussi utilisés: voir www.orientation.ch/labels.
- Autres indicateurs de qualité:
 - Formation affiliée à une association professionnelle
 - Formation figurant en bonne place dans un ranking reconnu ou international

Bon à savoir: Souvenez-vous qu'un label ou un certificat de qualité ne garantissent pas de recevoir un enseignement pédagogique de qualité ni un titre officiel, et ne représentent qu'une aide relative au choix.

Informez-vous auprès de l'école

- Le site Internet et le catalogue sont-ils clairs, pertinents et de qualité?
- Les descriptifs de cours sont-ils bien détaillés, en termes d'objectifs et de compétences à acquérir?
- Combien de temps dure la formation continue?
- Quelles sont les méthodes de travail?
- Quelles sont les conditions d'admission? Sont-elles bien définies? Y a-t-il des prérequis? Doit-on passer un examen d'entrée? Si oui, en quoi consiste-t-il? Quelle est la durée de préparation?
- Quels sont les coûts (coûts de la formation, frais d'inscription et d'examen, coûts du matériel, coûts de transport, etc.)? Le rapport qualité-prix paraît-il convenable? Quelles sont les modalités de paiement? Quelles sont les conditions d'annulation ou de retrait?
- Qui sont les enseignants? Quelles qualifications ont-ils?
- Depuis quand la formation existe-t-elle?

- Quel usage et quelle valeur a-t-elle sur le marché du travail? Le site fait-il référence à des employeurs potentiels?
- Des examens finaux sont-ils organisés et, si oui, comment se déroulent-ils?
- Quel est le taux de réussite pour cette formation?
- Etc.

Contacteur l'institution permet aussi de se faire une idée de sa disponibilité, de son sérieux, de sa transparence, bref, de la qualité de son service. Notez que certaines institutions offrent la possibilité de participer à une séance d'information ou d'assister à une leçon sans engagement.

Renseignez-vous auprès d'anciens participants ou diplômés

Comment jugent-ils la formation? Quels sont pour eux ses avantages et ses inconvénients? Sont-ils satisfaits? Ont-ils atteint leurs buts? Ont-ils été promus grâce au diplôme obtenu? Choisiraient-ils à nouveau ce fournisseur? Etc. Les écoles peuvent mettre les noms de ces personnes à disposition.

Discutez avec des professionnels

Entretenez-vous avec votre employeur, vos collègues, les personnes actives dans le domaine d'activité concerné, ainsi que les associations professionnelles (au sujet notamment de la reconnaissance et de la valeur du diplôme sur le marché de l'emploi).

Faites appel à l'orientation

Consultez les pages **www.orientation.ch/perfectionnement** ou rendez-vous dans un des centres d'information sur les formations et les professions.

La formation continue en chiffres:

- Quatre Suisses sur cinq suivent chaque année une formation continue, quelle qu'en soit la forme. En 2011, 65% de la population se sont par exemple perfectionnés par le biais d'une formation non formelle.
- Quelque 40'000 offres de cours sont répertoriées dans la bourse des offres de perfectionnement d'orientation.ch (BOP) et dans la base de données aliresearch.ch.
- On estime entre 3000 et 5000 le nombre de prestataires de formation en Suisse.
- Environ 80% des heures de cours sont dispensées par des prestataires privés; les 20% restants le sont par les écoles professionnelles et les hautes écoles.
- La Société suisse des employés de commerce et l'Ecole-club Migros sont deux des plus grands fournisseurs d'offres.

OFS, *La formation continue en Suisse 2011*,
Participation à la formation continue en Suisse en 2009; FSEA



Se confronter à d'autres problématiques et à d'autres points de vue

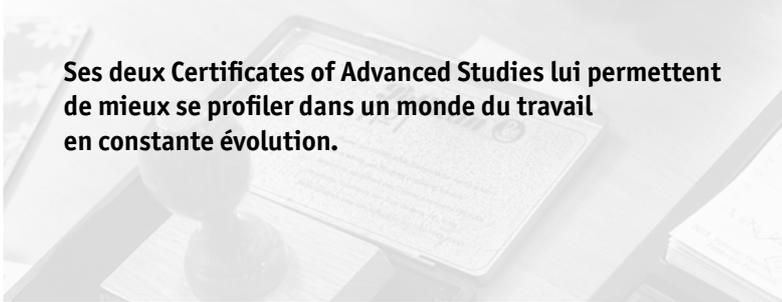
Barbara Kammermann, 46 ans, secrétaire municipale

commune vaudoise de 400 habitants. «Je prépare les dossiers d'aide à la décision sur des sujets extrêmement variés allant de l'école au tourisme, en passant par la police des constructions ou encore les services industriels. Je m'occupe aussi du secrétariat, des manifestations, des votations, de la tenue de l'agenda, du contrôle des habitants, des comptes et du budget», énumère Barbara Kammermann en souriant. «C'est un métier incroyable!»

C'est dans le cadre d'une réunion organisée par son association professionnelle qu'elle entend parler, un peu par hasard, des CAS en Gestion publique locale et en Management et gestion du changement. Très intéressée, elle en parle alors à son employeur, qui la soutient entièrement et accepte de financer ces formations. Au total, les cours se dérouleront sur trois ans, les vendredis et samedis, sous la forme de modules thématiques animés par différents intervenants.



Alors en poste, Barbara Kammermann entreprend à 37 ans deux Certificates of Advanced Studies (CAS) dans le domaine de la gestion et de l'administration publiques, autant par soif d'apprendre que par envie d'obtenir une qualification reconnue. «Mon travail consiste à gérer l'administration communale et à seconder la municipalité», résume la secrétaire municipale de Bougy-Villars, une petite



Ses deux Certificates of Advanced Studies lui permettent de mieux se profiler dans un monde du travail en constante évolution.

Quelles raisons l'ont poussée à continuer à se former? «A l'époque, j'avais un petit complexe d'infériorité par rapport à ma formation. A la base, je suis assistante de direction. J'ai exercé dans ce domaine pendant plusieurs années, avant d'avoir des enfants. Cela me plaisait de reprendre des études, j'étais curieuse, j'avais envie d'apprendre.» Obtenir un titre reconnu lui a aussi permis de mieux se profiler dans un monde professionnel toujours changeant. «J'adore mon métier. Cependant, si une fois je veux ou dois changer de travail, je pourrai non seulement faire valoir mon expérience professionnelle, mais aussi une qualification.»

De ses cours suivis avec une dizaine d'autres participants, Barbara Kammermann garde un excellent souvenir. «Nous avons tous des profils différents, issus d'univers très variés, tout en étant tous actifs dans le domaine public avec une même mission de base. C'était enrichissant. Cela nous a permis d'être

confrontés à d'autres problématiques, à d'autres points de vue, et à d'autres façons de percevoir ces problématiques et de les résoudre. J'ai rencontré des gens formidables. D'ailleurs, six ans après, nous nous voyons toujours et nous continuons d'échanger nos expériences!» La liste des bénéfices qu'elle a retirés de la formation continue est longue: «Une façon plus structurée d'aborder les problèmes, des méthodes de travail plus efficaces et une plus grande ouverture d'esprit.»

«Cela a aussi redoublé ma créativité et m'a permis d'acquérir plus de distance par rapport à ma pratique, et plus d'assurance. Je recommande vraiment à ceux qui sont motivés de se jeter à l'eau. Il n'est pas possible de le regretter! Le financement peut être une difficulté. Pourtant, la formation continue vaut ce prix. Se former demande aussi un grand investissement personnel. Il faut en avoir envie et s'en donner les moyens, en aménageant son temps.»



Ce qu'ils en disent...

Quelques avis et conseils de spécialistes à propos de la formation continue:

«Franchir le pas et se lancer dans une formation continue: une telle décision ne se prend pas à la légère. La formation continue coûte de l'argent; il s'agit d'un engagement onéreux, qu'il soit à la charge de la personne ou de l'entreprise qui l'envoie.

La formation continue coûte aussi en termes de temps investi, de loisirs réduits et de vie personnelle parfois chahutée.

La formation continue coûte, oui, mais qu'est-ce qu'elle rapporte! C'est un investissement qui est toujours rentable.

Alors pourquoi hésiter?»

Jacques Clergeot,
directeur de l'Ecole-club Migros Genève

«Beaucoup de gens veulent entreprendre une formation courte, qui commence tout de suite, payée par l'entreprise et si possible accomplie pendant les heures de travail. Le plus souvent, ce n'est pas réaliste. Il ne faut pas se précipiter et négliger les phases de réflexion, de bilan et de décision. L'anticipation est essentielle, par exemple pour ce qui touche au financement: les coûts de certaines formations continues pouvant être élevés, la personne devra parfois mettre de l'argent de côté.»

Mireille Taruffi et Lyse-Marie Nahal,
conseillères en orientation

«Votre entreprise vous impose une formation continue, mais vous manquez de temps, la date n'est pas idéale, ses contenus ne vous intéressent pas ou peu...

Si certains aspects ne dépendent pas de vous, vous pouvez en revanche influencer votre état d'esprit. En effet, une formation permet d'élargir son horizon, de rencontrer des collègues avec qui l'on ne travaille pas régulièrement, d'aiguiser sa curiosité et pourquoi pas d'apprendre quelque chose d'utile. Dans tous les cas, vous êtes maître de votre état d'esprit et je vous invite à vous préprogrammer positivement: vous serez surpris-e du plaisir que vous aurez.»

Mauro Scascighini,
consultant en formations en management sur mesure au CRPM

«L'implication des participants à une formation continue est importante. Pour qu'elle soit synonyme de succès, la formation demande une participation constante et surtout active de la part des apprenants.»

Aude Schaller,
responsable de la formation continue au CSFO

Un projet professionnel qui se construit étape par étape

Antonella Thomas Gabus, 41 ans, coordinatrice de projets



ainsi dire le système helvétique, son organisation, ses formations; je me suis dit que j'avais de la chance d'être au chômage ici plutôt qu'ailleurs.»

Elle se met à considérer les possibilités de passer d'un domaine d'activité international à national. Voyant que de nombreux postes se présentaient outre-Sarine, elle décide de suivre deux cours intensifs d'allemand de deux mois chacun financés par le chômage et comprenant les bases de compréhension et d'expression pour le monde du travail: «Un certain niveau était requis pour accéder à ces cours. J'ai dû passer un test, pour lequel je me suis préparée en révisant de mon côté. Pendant les leçons, j'ai participé activement et fait tous les exercices. J'ai consacré mes après-midis à mes devoirs. Mon but était d'acquérir un maximum de connaissances en un minimum de temps.» Elle envisage aussi un séjour linguistique à Berlin, mais doit finalement y renoncer pour des raisons personnelles.



D'origine italienne, Antonella Thomas Gabus quitte en 2008 son emploi dans une organisation sociale internationale établie à Genève. Elle s'inscrit au chômage à Neuchâtel: «Je me suis engagée sur ce chemin avec un état d'esprit positif. C'était le moment pour moi de changer de vie. Plus question de partir à l'autre bout du monde! Je voulais rester en Suisse et fonder une famille. Je découvrais pour

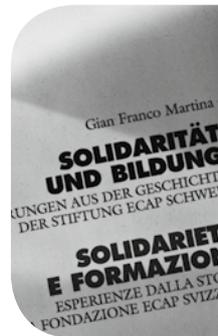
Au chômage, elle acquiert de nouvelles compétences et tisse des liens professionnels, ce qui contribue notamment à son engagement pour un poste.

Malgré les efforts déployés, ses recherches d'emploi restent infructueuses. D'entente avec son conseiller ORP, elle s'inscrit alors à un programme d'occupation pour demandeurs d'emploi (Programme de qualification national – BNF) proposé par l'Université de Berne et décroche une place à durée limitée de coordinatrice de projets au sein d'une fondation lausannoise active dans la formation d'adultes. Ce programme lui impose de suivre en parallèle différentes formations de quelques jours: des cours sur Excel, sur la façon de présenter son CV et sur la manière de rédiger une lettre de motivation. Au terme des six mois d'activité prévus, la fondation lui propose de rester.

Antonella Thomas Gabus peut mettre à profit dans son activité actuelle les compétences qu'elle a développées lors des formations continues accomplies durant son chômage: «Je m'occupe de l'organisation de formations destinées aux migrants. La

fondation étant bilingue, l'essentiel de la communication se fait en allemand. Je traduis en français et en italien le matériel didactique germanophone. J'essaie de rester le plus possible en contact avec cette langue et d'assimiler davantage de vocabulaire. J'utilise aussi maintenant quotidiennement Excel, ce qui n'était pratiquement pas le cas auparavant.»

Elle encourage les demandeurs d'emploi à se renseigner sur les formations possibles dans le cadre du chômage: «Il faut s'informer et s'organiser tout de suite, et nouer rapidement des contacts professionnels. Aux cours, c'était rassurant d'être entourée de gens qui étaient dans la même situation que moi: on se sent moins seul. Entre participants, nous nous donnions des tuyaux et échangeons des conseils. Beaucoup ignoraient l'existence de tels programmes d'occupation.»



Valoriser sa formation

Votre formation continue s'est déroulée avec succès. Vous pouvez dès maintenant mettre à profit ce que vous avez appris et l'utiliser concrètement, que ce soit à votre place de travail actuelle ou ailleurs. Les tâches du quotidien représentent souvent des entraves: motivez-vous, servez-vous de vos connaissances et essayez de faire en sorte que la routine ne reprenne pas le dessus. Assurez-vous dès le départ que la mise en œuvre de vos nouvelles connaissances pourra se faire dans de bonnes conditions.

Votre formation vous permettra peut-être aussi d'envisager une diversification de vos tâches, une promotion, une augmentation de salaire ou un nouveau défi professionnel:

- Pouvez-vous faire valoir le savoir et les compétences acquis dans un secteur professionnel ou un poste particuliers?

- Quels sont les métiers, les activités ou les tâches qui entrent désormais en ligne de compte?
- La formation vous ouvre-t-elle de nouvelles perspectives professionnelles?
- Contribue-t-elle à assurer votre emploi ou à accroître vos chances de promotion?
- Vous aidera-t-elle à négocier une augmentation de salaire?
- Etc.

En savoir plus

www.orientation.ch, portail suisse de l'orientation professionnelle, universitaire et de carrière. Informations sur les professions, les formations et les formations continues.

www.adresses.csfo.ch, adresses des offices d'orientation.

www.alice.ch, site de la Fédération suisse pour la formation continue.

www.formation-continue.ch, portail romand de la formation continue.

www.ausbildung-weiterbildung.ch, portail suisse de la formation.

www.boursesdetudes.ch, informations sur les bourses et les prêts, ainsi que sur d'autres formes d'aide à la formation.

www.edi.admin.ch/esv, site de l'autorité fédérale des fondations.

www.budgetberatung.ch, **www.parent.ch/budget.php**, **www.dettes.ch**, sites proposant des modèles pour établir un budget.

1^{re} édition 2013, © CSFO 2013, Berne. Tous droits réservés.

Edition

Centre suisse de services Formation professionnelle | orientation professionnelle, universitaire et de carrière

Direction du projet: Véronique Antille, Coralia Gentile, CSFO

Enquête et rédaction: Jean-Noël Cornaz, Coralia Gentile, CSFO **Relecture:** Mireille Taruffi, Lyse-Marie Nahal, OSP Vevey; Jacques Clergeot, Ecole-club Migros Genève; Mauro Scascighini, CRPM; Marianne Gattiker, Saint-Aubin-Sauges **Photographies:** Thierry Porchet, Démoret **Graphisme et mise en page:** Andrea Lüthi, CSFO

Impression: Glassonprint, Bulle

Remerciements

Nous remercions toutes les personnes qui ont participé à l'élaboration de ce document.

Produit avec le soutien de la Confédération (SEFRI).

Diffusion et commande

CSFO Distribution, Industriestrasse 1, 3052 Zollikofen
Tél. 0848 999 002, Fax 031 320 29 38, distribution@csfo.ch,
www.shop.csfo.ch

N° d'article: L02-3022 (1 exemplaire), L02-3023 (paquet de 20 exemplaires).

Suivre une formation continue? Quelques repères pour faire le point.

- ➔ **Apprendre tout au long de la vie** ➔ p. 2
- Où trouver des offres de formation continue?** ➔ p. 4
- Les questions à se poser** ➔ p. 8
- S'organiser et se préparer** ➔ p. 9
- Bien choisir sa formation** ➔ p. 12
- Valoriser sa formation** ➔ p. 22
- ➔ **Témoignages** ➔ p. 10, 16 et 20