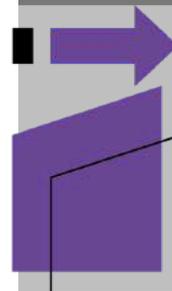


CATALOGUE DES FORMATIONS

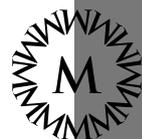


Platinum

EXECUTIVE



L'accompagnement vers l'expertise



GROUPE MARE NOSTRUM

SOMMAIRE

QUI SOMMES-NOUS ?	page 1
CONSTRUCTION D'UNE FORMATION EN MANAGEMENT	page 2
RÉVÉLER LE MANAGER QUI EST EN VOUS	page 3
ARC-EN-CIEL ET L'AGILITÉ MANAGÉRIALE	page 4
ARC-EN-CIEL COMMUNIQUER AVEC LE LANGAGE DES COULEURS	page 5
SE FORMER A L'ENTRETIEN ANNUEL ET PROFESSIONNEL	page 6
DÉTECTER LES TALENTS	page 7
MENER UN ENTRETIEN DE RECRUTEMENT	page 8
PILOTER LA FORMATION EN ENTREPRISE	page 9
DEVENIR FORMATEUR	page 10
DEVENIR TUTEUR	page 11
PRÉPARATION CQP : CONSULTANT AUTONOME	page 12
BILAN DE COMPÉTENCES	page 13
FORMATION BUREAUTIQUE	page 14
INGÉNIERIE DE FORMATION	page 15

Qui sommes-nous?

Une équipe d'experts de proximité

Un premier cabinet est créé en 2006 à Apt dans le Vaucluse par la gérante actuelle, **Marilyne Paul**.

Cette création est née du besoin de proximité et de service auprès des clients.

De 2006 à 2012, le cabinet se consacre à habiliter et certifier dans certains domaines : formations, accompagnement etc..

Eva Rivière rejoint l'entreprise en septembre 2023 sur le poste d'assistante de formation en alternance.

Lou Sollier rejoint l'équipe en mars 2024 en qualité d'assistante formation en alternance également.



Marilyne PAUL
06 82 36 10 09



Eva RIVIERE
06 43 62 11 64



Lou SOLLIER
07 64 05 27 71

Nos implantations

Apt - Aix-en-Provence - Avignon - Nice

Nos implantations sont équipées de salles de formation



Notre savoir-faire

Formation

Bilan de compétences

Accompagnement



Certifié depuis 2015 - Méthode Arc-en-Ciel Disc



Certifié depuis 2010 - Coaching orienté solution



Certifié depuis novembre 2023 - Méthode Trimoji



CONSTRUCTION D'UNE FORMATION EN MANAGEMENT

OBJECTIFS

Une formation en management est construite à partir d'un besoin identifié et d'un objectif à atteindre.

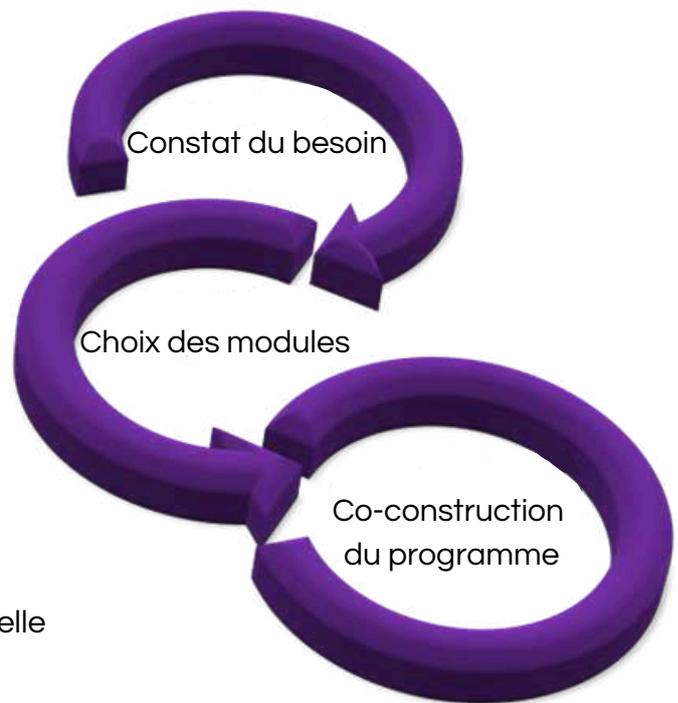
POINTS CLÉS DE LA FORMATION

LE SOCLE

- Les outils de communication à partir de la méthode AEC
- Les principes du management

LES MODULES AU CHOIX

- Fédérer et responsabiliser
- Gérer les conflits
- Mener un entretien :
 - Professionnel
 - Annuel
 - De recadrage
- Savoir déléguer
- Savoir animer une réunion d'équipe motivante
- Transmettre son expertise par l'animation ponctuelle
- Manager en distanciel
- Repérer les RPS
- Mener une équipe projet
- Les outils collaboratif au service du manager
- La gestion de l'information
- La gestion du désaccord
- Développer la cohésion de l'équipe
- Manager comme un coach



Tarif/dates :
nous
contacter



RÉVÉLER LE MANAGER QUI EST EN VOUS

OBJECTIFS

- Etre capable de manager une équipe
- Maitriser les fondamentaux
- Mieux se connaître grâce à l'arbre de vie et reconnaître son équipe pour une meilleure efficacité
- Axes de travail :
 - Identifier le profil du manager, les points forts et les axes de progrès
 - Faire le point sur son attitude et ses comportements en management vis-à-vis de lui-même et des autres
 - Redynamiser ses capacités en management
- Maitriser de nouveaux outils et améliorer son expertise de manager
- Construire son plan d'action collectif et individuel

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

- Maitriser les fondamentaux :
 - les différents styles de management
 - identifier son style de management
- Mieux se connaître et reconnaître son équipe pour une meilleure efficacité :
 - découvrir son identité professionnelle grâce à l'arbre de vie
 - les 8 types psychologiques de Jung et ses besoins
 - débriefing du profil AEC
- Management au quotidien :
 - gérer une équipe performante
 - différence entre contrôle et évaluation
 - manager le processus de délégation
 - techniques de communication du processus
 - mise en place des limites de décision
- Construire son plan d'action collectif et individuel :
 - définir et fixer des objectifs (méthode SMART)
 - animer et soutenir
 - récompenser et recadrer les hors-jeux par la méthode du DESC

MODALITÉS

Public concerné

Poste d'encadrement d'équipe

Durée de la formation

14H (2 jours)

Nombre de candidats

Groupe de 1 à 8 personnes maximum

Moyens pédagogiques

- Apports théoriques
- Mises en situation
- Profil Arc-en-Ciel de chaque participant
- Brainstorming

Lieu de la formation

Dans votre entreprise ou dans nos locaux

Validation de la formation

- Test, QCM
- Attestation de formation

Tarif/dates :
nous
contacter



ARC-EN-CIEL ET L'AGILITÉ MANAGÉRIALE



OBJECTIFS

- Découvrir la méthode Arc-en-Ciel
- Développer la performance de l'individu et de l'entreprise en s'appuyant sur un outil d'analyse
- Identifier le profil de la personne, ses points forts et ses axes de progrès
- Découvrir le management avec AEC au travers des 3 ateliers "je sais / je peux / j'ose"

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

- Le langage des couleurs, présentation de la méthode Arc-en-Ciel
- Les différentes théories selon Jung Marston
- Distinction style naturel, style adapté
- Le profil Arc-en-Ciel
- Débriefing et contrat de progrès individuel
- Les bases du management
- Les ateliers "je sais / je peux / j'ose"

ATELIER JE SAIS

Animation de réflexion collective sur le sujet en lien avec la connaissance de soi et des autres par le profil AEC. Jeux de restitution collective.

ATELIER JE PEUX

Animation par la réflexion individuelle et collective avec une restitution en jeux de rôles sur la flexibilité des individus et leur adaptation à l'environnement.

ATELIER J'OSE

Animation par la réflexion collective à partir des constats des 2 ateliers précédents sur la capacité individuelle à innover à partir de situation imposée. Jeux de rôles / mise en place du contrat de progrès managériale individuel

MODALITÉS

Public concerné

Poste d'encadrement d'équipe

Durée de la formation

14H (2 jours)

Nombre de candidats

Groupe de 1 à 8 personnes maximum

Moyens pédagogiques

- Apports théoriques
- Mises en situation
- Profil Arc-en-Ciel de chaque participant
- Brainstorming

Lieu de la formation

Dans votre entreprise ou dans nos locaux

Validation de la formation

- Test, QCM
- Attestation de formation

Tarif/dates :
nous
contacter



ARC-EN-CIEL

COMMUNIQUER AVEC LE LANGAGE DES COULEURS



OBJECTIFS

- Découvrir la méthode Arc-en-Ciel
- Développer la performance de l'individu et de l'entreprise en s'appuyant sur un outil d'analyse
- Identifier le profil de la personne, ses points forts et ses axes de progrès
- Définir un plan opérationnel personnalisé, adapté à ses propres objectifs et à son entreprise

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

- Le langage des couleurs, présentation de la méthode Arc-en-Ciel
- Les différentes théories selon Jung Marston :
 - présentation de la théorie de Marston, les stratégies d'adaptation DISC
 - présentation de la théorie de Jung, les 2 attitudes et les 4 fonctions
- Distinction style naturel, style adapté :
 - comprendre la différence entre le style naturel et le style adapté
- Le profil Arc-en-Ciel :
 - développement de la personne dans un contexte
 - les couleurs dans la salle
 - caractéristiques observables des couleurs
 - la roue Arc-en-Ciel
 - remise du profil Arc-en-Ciel à chaque participant
 - positionnement des profils sur la roue
 - analyse des profils
 - mise en place d'un plan individuel
 - retour d'expériences et mises en situation commerciales et managériales
- Débriefing
- Mise en situation / application / jeux de rôles

MODALITÉS

Public concerné

Public en contact avec la clientèle

Durée de la formation

7H (1 jour)

Nombre de candidats

Groupe de 1 à 8 personnes maximum

Moyens pédagogiques

- Apports théoriques
- Mises en situation
- Profil Arc-en-Ciel de chaque participant
- Brainstorming

Lieu de la formation

Dans votre entreprise ou dans nos locaux

Validation de la formation

- Test, QCM
- Attestation de formation

Tarif/dates :
nous
contacter



SE FORMER À L'ENTRETIEN ANNUEL ET PROFESSIONNEL

OBJECTIFS

Apporter les outils nécessaires pour mener les entretiens annuels et professionnels

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

- Formaliser les fiches de postes :
 - outils pour une fiche de poste complète
 - proposition d'une matrice
 - accompagnement dans la rédaction des fiches de postes des équipes
- L'entretien annuel et professionnel :
 - préparer l'entretien annuel
 - accueillir pour favoriser le dialogue
 - gérer les situations difficiles de l'entretien annuel
 - conduire l'entretien annuel : maîtriser les fondamentaux
- Gérer les situations difficiles de l'entretien annuel :
 - établir un bon climat de communication
 - gérer les situations difficiles résultant de l'organisation
- Conduire l'entretien annuel et maîtriser les fondamentaux :
 - créer les conditions de réussite de l'examen
 - mettre en œuvre les grandes étapes de l'entretien
 - repérer son style et sa préférence d'écoute

MODALITÉS

Public concerné

Fonction cadre

Durée de la formation

14H (2 jours)

Nombre de candidats

Groupe de 2 à 10 personnes maximum

Moyens pédagogiques

- Formateur
- Vidéoprojecteur
- Mise en situation des stagiaires

Lieu de la formation

Dans votre entreprise ou dans nos locaux

Validation de la formation

- Test, QCM
- Attestation de formation

Tarif/dates :
nous
contacter



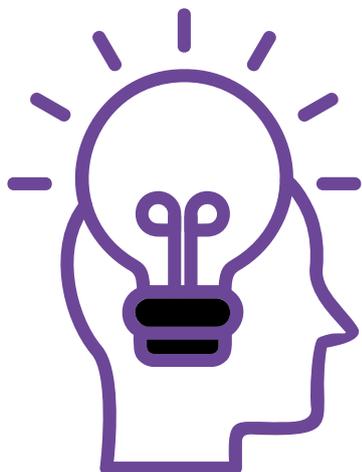
DÉTECTER LES TALENTS

OBJECTIFS

Découvrir et identifier les talents

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

- Repérer les nouveaux enjeux autour de la gestion des talents :
 - identifier les enjeux d'attraction et de rétention des talents et des potentiels
- Identifier un talent, un potentiel, un haut potentiel :
 - différencier performance, compétences et potentiel
 - différencier talent, expert, potentiel et haut potentiel
- Animer une revue des talents :
 - le processus de gestion des carrières
- Les outils d'accompagnement des hauts potentiels :
 - posture de coach
- Le management et les talents :
 - faire évoluer les pratiques internes
 - développer de nouveaux concepts d'organisation



MODALITÉS

Public concerné

Public en charge du recrutement et de la GRH en entreprise

Durée de la formation

14H (2 jours)

Nombre de candidats

Groupe de 1 à 8 personnes maximum

Moyens pédagogiques

- Apports théoriques
- Mises en situation
- Présentation d'outils de personnalité
- Brainstorming

Lieu de la formation

Dans votre entreprise ou dans nos locaux

Validation de la formation

- Test, QCM
- Attestation de formation

Tarif/dates :
nous
contacter



MENER UN ENTRETIEN DE RECRUTEMENT

OBJECTIFS

- Maitriser les fondamentaux
- Mieux se connaître et reconnaître son équipe pour une meilleure efficacité
- Construire son plan d'action collectif et individuel

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

- Définir les critères de sélection :
 - rappel du cadre légal
- Trouver les bons CV (sourcing) :
 - les stratégies de recherche
- Approcher efficacement les candidats :
 - la pré-sélection (téléphonique ou face à face)
- L'entretien :
 - créer les conditions du succès (préparation, biais du recruteur, communication et posture)
- Après l'entretien :
 - le contrôle de référence, un outil RH et commercial



MODALITÉS

Public concerné

Tout public

Durée de la formation

14H (2 jours)

Nombre de candidats

Groupe de 1 à 8 personnes maximum

Moyens pédagogiques

- Apports théoriques
- Mises en situation
- Présentation de différents outils d'analyse de personnalité
- Brainstorming

Lieu de la formation

Dans votre entreprise ou dans nos locaux

Validation de la formation

- Test, QCM
- Attestation de formation

Tarif/dates :
nous
contacter



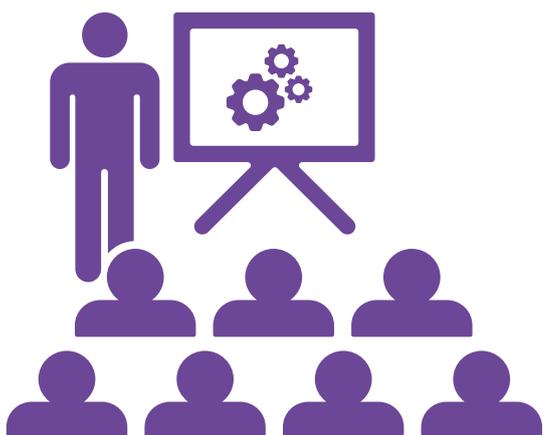
PILOTER LA FORMATION EN ENTREPRISE

OBJECTIFS

Découvrir et maîtriser le fonctionnement de la formation en entreprise.

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

- Les acteurs de la formation :
 - les instances de contrôle
- Le mécanisme :
 - la construction du plan de formation
- Les dispositifs :
 - gestion des dispositifs et FSE
- La formation réglementaire :
 - la législation de la formation
- Mise en pratique :
 - construction du plan de développement des compétences pour l'entreprise



MODALITÉS

Public concerné

En charge de la gestion de la formation en entreprise

Durée de la formation

14H (2 jours)

Nombre de candidats

Groupe de 1 à 8 personnes maximum

Moyens pédagogiques

- Apports théoriques
- Exercices pratiques
- Brainstorming

Lieu de la formation

Dans votre entreprise ou dans nos locaux

Validation de la formation

- Test, QCM
- Attestation de formation

Tarif/dates :
nous
contacter



DEVENIR FORMATEUR

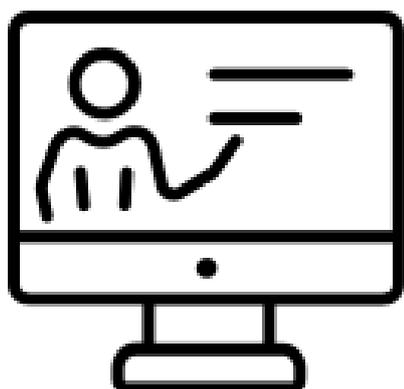
E-LEARNING

OBJECTIFS

- Savoir concevoir et animer une formation
- Savoir suivre et évaluer les apprenants

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

- Concevoir une formation
- Caractériser le public cible de la formation
- Choisir les modalités pédagogiques de la formation
- Animer une formation
- Préparer son intervention
- Démarrer sa formation
- Suivre les apprenants et évaluer sa formation
- Évaluer les acquis de la formation



MODALITÉS

Public concerné

Tout public

Prérequis

Maîtriser les bases de l'informatique

Durée de la formation

40H

Moyens pédagogiques

- Accès individuel à notre plateforme de formation e-learning
- Formation mixte : e-learning (4H) / classe virtuelle (2H) / missions apprenantes (34H)
- Avancer à votre rythme
- Évaluation adaptative et interactive
- Vidéos de formation
- Outil DOKEOS et points d'informations complémentaires

Validation de la formation

- Attestation de formation, certificat de réalisation

Tarif/dates :
nous
contacter



DEVENIR TUTEUR

E-LEARNING

OBJECTIFS

Cette formation vous permettra d'être en confiance pour mener à bien vos missions de tuteur en étant capable de :

- Organiser le parcours de l'alternant
- Accueillir l'alternant
- Transmettre son savoir et suivre la progression de l'alternant
- Évaluer et faire le bilan de l'alternance

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

- Organiser le parcours de l'alternant :
 - identifier les droits et les devoirs de l'alternant
 - étudier les documents transmis par le centre de formation
 - positionner votre alternant
 - établir le parcours de l'alternant
- Accueillir l'alternant :
 - l'accueil
 - mener l'entretien d'accueil
- Transmettre et suivre les apprentissages :
 - définir le dispositif d'accompagnement
 - mener les entretiens de suivi
 - utiliser des techniques pédagogiques adaptées
 - suivre des apprentissages
- Évaluer les acquis et réaliser le bilan de l'alternance :
 - évaluer les acquis de l'alternant
 - réaliser le bilan de l'alternance

MODALITÉS

Public concerné

Tout public

Prérequis

Maîtriser les bases de l'informatique

Durée de la formation

7H (1 jour)

Moyens pédagogiques

- Accès individuel à notre plateforme de formation e-learning
- Formation 100% e-learning
- Évaluation adaptative et interactive
- Vidéos de formation
- Outil DOKEOS

Validation de la formation

- Attestation de formation, certificat de réalisation

Tarif/dates :
nous
contacter



PRÉPARATION CQP CONSULTANT AUTONOME DISTANCIEL

OBJECTIFS

À l'issue de la formation vous maîtriserez les compétences attendues au CQP de Consultant autonome.

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

- Commercial :
 - élaborer une offre commerciale
 - définir une offre
- Communication et commercialisation :
 - mise en place d'un plan de prospection
 - communiquer sur l'offre
- Gérer en mode projet :
 - méthode
 - les outils
 - gestion du risque
- Organisation et pérennisation :
 - pérenniser en communiquant
 - organisation de l'activité

Accompagnement à la préparation du projet présenté lors de la certification.

→ 1ère séquence de présentation lors de la 1ère journée et ensuite temps de visioconférence individuel (2H par personne).

Un temps d'échange entre les stagiaires et le formateur est prévu à la fin de chaque séquence.

MODALITÉS

Public concerné

Consultant souhaitant exercer son activité dans le cadre du portage salariale

Prérequis

Exercer le métier de consultant ou avoir le projet de devenir consultant

Durée de la formation

60H

Nombre de candidats

Groupe de 4 à 8 personnes maximum

Moyens pédagogiques

- Synchronique et asynchrone
- Mise en situation
- Jeux de rôles
- Serious game

Lieu de la formation

Distanciel : outil Dokeos

Validation de la formation

- Présentation à la certification CQP
- Attestation de formation

Tarif/dates :
nous
contacter

Éligible au CPF, enregistré au RS sous le n°RS6308



BILAN DE COMPÉTENCES

Qu'est ce qu'un bilan de compétences ?

Accompagné par un consultant spécialisé, le salarié fait le point sur sa carrière. Il dresse la liste de toutes ses compétences acquises durant son parcours professionnel et il évalue ses aptitudes ainsi que ses points faibles. Il peut ainsi bâtir ou conforter un projet professionnel cohérent, en accord avec son profil mais aussi avec le marché du travail actuel.

OBJECTIFS

- Conduire une exploration approfondie autour de ses atouts pour une évolution professionnelle réussie
- Réaliser un diagnostic et un pronostic portant d'une part sur le bénéficiaire avec ses compétences, valeurs et motivations et d'autre part, sur son environnement (secteur d'activité, entreprise, fonction)
- Mettre en cohérence ce capital et ce potentiel avec un ou des projet(s) professionnel(s) qu'il s'agisse de validation du positionnement actuel ou de nouvelles orientations

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

- Bilan projet (phase d'investigation) :
 - analyser le parcours professionnel et extra-professionnel
 - déceler les ressources inexploitées
- Phase projet (8H) :
 - mesurer les atouts, compétences et connaissances adéquates ou transférables aux situations professionnelles envisagées
- Phase d'action-synthèse (phase de conclusion) :
 - élaborer un plan d'action pour chacun, avec étapes, échéances et moyens de mise en œuvre
- Conclusion :
 - finaliser le plan d'action
 - évaluer la démarche du bilan

Suivi à 6 mois (entretien individuel 2H)

MODALITÉS

Public concerné

Le bénéficiaire

Prérequis

(phase préliminaire) - entretien d'information et analyse de la demande

Durée de la formation

24H

Nombre de candidats

1 personne

Moyens pédagogiques

- Consultant ayant les connaissances et les capacités requises
- Accompagnement individualisé
- Alternance de temps durant les entretiens individuels

Lieu de la formation

Dans votre entreprise, dans nos locaux ou en distanciel.

Validation de la formation

Une synthèse du bilan de compétence sera remis à la personne bénéficiaire

Tarif/dates :
nous
contacter



FORMATION BUREAUTIQUE

E-LEARNING, CERTIFIANTE ET ADAPTATIVE

PARCOURS DE FORMATION INDIVIDUEL

- Avancez à votre rythme : en journée, en soirée, en semaine, le week-end
- Formation adaptée à votre niveau de départ (le 1er module de formation permet d'évaluer votre niveau de maîtrise et de vous proposer un parcours de formation adapté)
- Les certifications bureautique Avit By ENI-Office se présentent sous la forme d'un questionnaire à choix multiple adaptatif avec plusieurs niveaux de questions - 70% de l'évaluation se fait par la pratique
- Vos droits sont ouverts sur notre plateforme d'e-learning : 8 semaines pour effectuer l'ensemble du parcours
- Éligible au CPF par la certification ENI



Uniquement pour Excel, Word, Powerpoint

OBJECTIFS

Maîtriser le logiciel par la pratique des fondamentaux aux fonctionnalités les plus avancées.

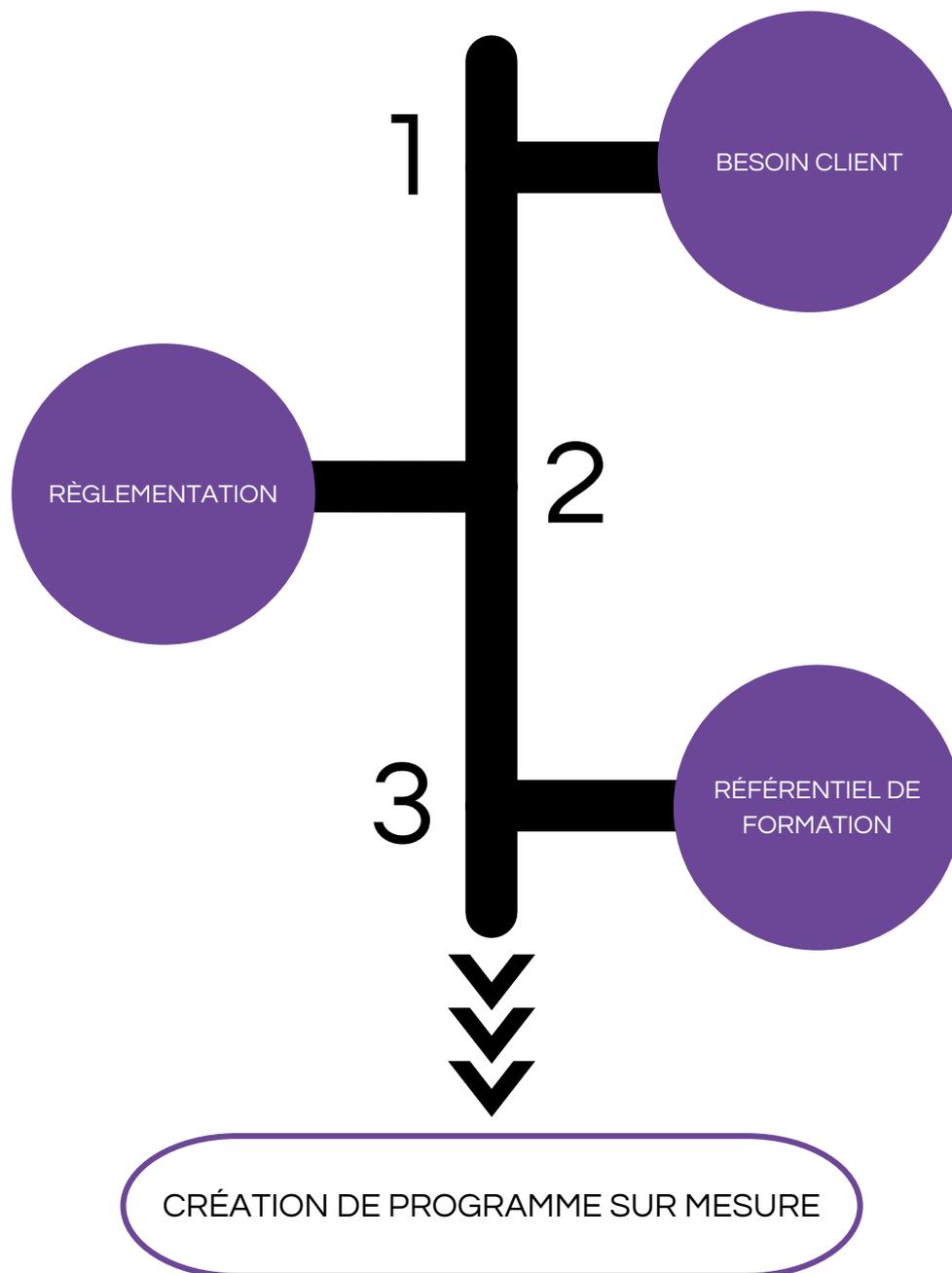
Versions disponibles : 2013, 2016, 2019

Tarif/dates :
nous
contacter

	DURÉE APPROXIMATIVE DE LA FORMATION	24H	DURÉE CERTIFICATION	1H
		23H		1H
		22H		1H
		6H		1H
		15H		1H



INGÉNIERIE DE FORMATION



Toutes nos formations sont accessibles au public en situation de handicap.

Référente handicap : Eva RIVIERE - 06 43 62 11 64

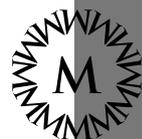


CATALOGUE DES FORMATIONS

 Platinum
CQFT

Organisme de formation • Testeur CACES®

 **L'expert réglementaire**



GRUPE MARE NOSTRUM

SOMMAIRE

QUI SOMMES-NOUS ?	page 1
DEVENIR SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL	page 2
INITIATION PRAP	page 3
PRAP IBC	page 4
TRAVAUX EN HAUTEUR, EPI, PROTECTIONS COLLECTIVES	page 5
UTILISATION D'UN ÉCHAFAUDAGE	page 6
CHEF DE MANŒUVRE, ÉLINGUEUR	page 7
HABILITATIONS ÉLECTRIQUES	page 8
EPI & MANIPULATION DES EXTINCTEURS	page 9
HACCP	page 10
AIPR	page 11
CACES®	page 12
ENGINS DE CHANTIER R482	page 13
CHARIOTS AUTOMOTEURS R489	page 14
PEMP R486A	page 15
GERBEUR R485	page 16
GRUES DE CHARGEMENT R490	page 17
INGÉNIERIE DE FORMATION	page 18

Qui sommes-nous?

Une équipe d'experts de proximité

Un premier cabinet est créé en 2006 à Apt dans le Vaucluse par la gérante actuelle, **Marilyne Paul**.

Cette création est née du besoin de proximité et de service auprès des clients.

De 2006 à 2012, le cabinet se consacre à habiliter et certifier dans certains domaines : formations, accompagnement etc..

Eva Rivière rejoint l'entreprise en septembre 2023 sur le poste d'assistante de formation en alternance.

Lou Sollier rejoint l'équipe en mars 2024 en qualité d'assistante formation en alternance également.



Marilyne PAUL
06 82 36 10 09



Eva RIVIERE
06 43 62 11 64



Lou SOLLIER
07 64 05 27 71

Nos implantations

Apt - Aix-en-Provence - Avignon - Nice

Nos implantations sont équipées de salles de formation

Notre savoir-faire

Formation hygiène, sécurité et réglementaire

Ingénierie de formation



DEVENIR SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL

OBJECTIFS

- Intervenir efficacement, face à une situation d'accident du travail en portant secours à la ou les victime(s) (domaine de compétence 1).
- Mettre en application ses compétences de SST au service de la prévention des risques professionnels dans son entreprise (domaine de compétence 2).

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

- Situer le cadre juridique de son intervention
- Le rôle du SST dans l'organisation de la prévention dans l'entreprise
- Contribuer à la mise en oeuvre d'actions de prévention
- Informer les personnes désignées dans le plan d'organisation de l'entreprise de la/des situation(s) dangereuse(s)
- Réaliser une protection adaptée
- Examiner la/les victime(s)
- Faire alerter ou alerter en fonction de l'organisation des secours dans l'entreprise
- Secourir la/les victime(s) de manière appropriée
- Épreuve certificative

Equivalence : conformément à l'article 1 de l'arrêté du 5 décembre 2002, les titulaires du certificat de sauveteur secouriste du travail à jour dans leur obligation de formation continue sont réputés détenir l'unité d'enseignement "prévention et secours civiques de niveau 1" (PSC1).



Habilitation INRS

n°1481738/2020/SST-01/O/07



MODALITÉS

Public concerné

Tous les salariés travaillant dans votre entreprise

Durée de la formation

Formation initiale : 14H (2 jours)

Maintien et actualisation des compétences

7H (1 jour)

Nombre de candidats

Groupe de 4 à 10 personnes maximum

Moyens pédagogiques

- Formateur SST certifié
- Power point, film, vidéoprojecteur
- Mannequin : adulte, enfant et nourrisson
- Défibrillateur
- Divers accessoires pour jeux de rôles

Lieu de la formation

Dans votre entreprise ou dans nos locaux

Validation de la formation

- Attestation de formation
- Certificat SST

Recyclage

Tous les 2 ans

Tarif/dates :
nous
contacter

INITIATION PRAP

Prévention liée à l'activité physique

OBJECTIFS

- Acquisition, entretien et perfectionnement des connaissances en matière de manutention manuelle
- Savoir adopter des gestes et des postures correctes au cours de manutention manuelle
- Savoir adopter un comportement sécuritaire dans son espace de travail et lors de l'exécution des tâches afférentes

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

- Les bases de la prévention
- Notions d'anatomie
- Principes de sécurité physiques et d'économie d'effort
- Exercices pratiques
- Analyse de situation de travail



MODALITÉS

Public concerné

Tous les salariés travaillant dans votre entreprise

Durée de la formation

7H (1 jour)

Nombre de candidats

Groupe de 4 à 10 personnes maximum

Moyens pédagogiques

- Formateur PRAP IBC certifié
- Tableau, vidéoprojecteur
- Prévoir l'accès au poste de travail des stagiaires

Lieu de la formation

Dans votre entreprise ou dans nos locaux

Validation de la formation

- Test, QCM
- Attestation de formation

Tarif/dates :
nous
contacter



PRAP IBC

Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

(Industrie-Bâtiment-Commerce)

OBJECTIFS

La formation PRAP IBC a pour objectif de permettre au salarié de participer à l'amélioration de ses conditions de travail de manière à réduire les risques d'accidents de travail ou de maladies professionnelles. Par nature, elle implique un engagement de l'encadrement ou de l'employeur dans cette démarche de prévention, car elle peut conduire à des modifications organisationnelles, techniques ou humaines dans l'entreprise.

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

- Comprendre l'intérêt de la prévention
- Connaître les risques de son métier
- Caractériser des dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain
- Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé
- Proposer des améliorations de sa situation de travail
- Se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Épreuve certificative

Une attestation de formation est délivrée aux candidats ayant participé activement à l'ensemble de la formation et faisant l'objet d'une évaluation continue favorable. Restitution écrite des axes d'amélioration des postes de travail à l'entreprise (format ppt sur support numérique).

MODALITÉS

Public concerné

Tous les salariés travaillant dans votre entreprise sur des chantiers fixes et mobiles

Durée de la formation

Formation initiale : 14H (2 jours)

Recyclage

Tous les 2 ans

Nombre de candidats

Groupe de 4 à 10 personnes maximum

Moyens pédagogiques

- Visite préalable du formateur
- Formateur animateur PRAP certifié
- Tableau, vidéoprojecteur

Lieu de la formation

Dans votre entreprise

Validation de la formation

- Test, QCM
- Épreuves pratiques et théoriques
- Attestation de formation, carte acteur PRAP

Tarif/dates :
nous
contacter



N° habilitation

1521612/2022/PRAP-IBC-01/0/07



TRAVAUX EN HAUTEUR, EPI & PROTECTIONS COLLECTIVES

OBJECTIFS

- Sensibiliser les participants au caractère gravissime des conséquences d'une chute
- Connaître les techniques d'accès en hauteur et les matériels à utiliser
- Convaincre d'appliquer les règles de sécurité

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

- Les règles et principes fondamentaux du travail en hauteur
- Les dispositifs de protection collective contre les chutes de hauteur
- Les équipements de protection individuelle contre les chutes de hauteur
- L'utilisation des échelles
- L'utilisation des échafaudages
- Le harnais de sécurité



MODALITÉS

Public concerné

Tous les salariés travaillant avec des échelles, échafaudages et/ou en hauteur et toute personne en charge de la gestion du parc, des équipements de protection échelles et/ou échafaudages

Durée de la formation

7H (1jour)

Nombre de candidats

Groupe de 10 personnes maximum

Moyens pédagogiques

- Formateur travaux en hauteur/échafaudage
- Vidéoprojecteur
- Support pédagogique

Lieu de la formation

Dans votre entreprise ou dans nos locaux

Validation de la formation

- Test, QCM
- Epreuve pratiques et théoriques
- Attestation de formation

Tarif/dates :
nous
contacter



CONTRÔLE, RÉCEPTION, MONTAGE, DÉMONTAGE & UTILISATION D'UN ÉCHAFAUDAGE

OBJECTIFS

Applicable à toutes les entreprises des industries du bâtiment des travaux publics, cette recommandation détermine les règles de sécurité permettant d'assurer la protection des opérateurs travaillant sur échafaudages. L'utilisation des échafaudage nécessite une technicité acquise par une formation spécifique théorique et pratique.

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

- Monter et démonter un échafaudage fixe ou roulant conformément à la notice du fabricant
- Réaliser la vérification à la mise en service et la vérification journalière d'un échafaudage
- Utiliser un échafaudage fixe ou roulant en sécurité
- Réglementation et recommandation
- Les appuis, les ancrages, les amarrages
- Descente de charges, charge propre ou d'exploitation

PRATIQUE :

Mise en pratique sur le terrain des connaissances théoriques en contrôle, réception, montage, démontage et utilisation



MODALITÉS

Public concerné

Personnes appelées à utiliser les échafaudages

Durée de la formation

2/3 jours selon le type d'échafaudage

Prérequis

- Avoir plus de 18 ans
- Etre reconnu apte par la médecine du travail

Nombre de candidats

Groupe de 8 personnes maximum

Moyens pédagogiques

- Formateur expert en échafaudage
- Vidéoprojecteur
- Support pédagogique

Lieu de la formation

Dans votre entreprise

Validation de la formation

- Test, QCM
- Epreuves pratiques et théoriques
- Attestation de formation
- Alternance d'apports théoriques et mises en situation pratique

Tarif/dates :
nous
contacter



CHEF DE MANŒUVRE, ÉLINGUEUR

OBJECTIFS

Connaitre les techniques d'élingage, les gestes de commandement et les consignes de sécurité à respecter pour assurer son rôle de chef de manœuvre.

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

- La réglementation
- Devoirs et responsabilités
- La CMU : charges maximale d'utilisation
- L'adéquation
- Les E.P.I
- Les différents dispositifs de préhension
- Les élingues (en fonction du travail à effectuer)
- Points d'accrochage
- Calcul du poids d'une charge / centre de gravité
- Les différents mouvements (soulèvement, déplacement, pose)
- La maîtrise du ballant
- Les gestes de commandements (gestes normalisés)
- Vérifications obligatoires
- Mettre en place les accessoires pour réaliser des élingages courant, les différents modes d'élingage, les règles générales et spécifiques de sécurité
- Guider l'opérateur d'élingage par les gestes de commandements normalisés ou par radio

Mise en pratique avec différents types d'élingues
La prise de la charge, déplacement, maîtrise du ballant, pose de la charge

MODALITÉS

Public concerné

- Toute personne appelée à utiliser des élingues et des accessoires de levage
- Toute personne appelée à commander des manœuvres de levage

Durée de la formation

7H (1jour)

Recyclage

Tous les 2 ans

Prérequis

Avoir plus de 18 ans

Nombre de candidats

Groupe de 8 personnes maximum

Moyens pédagogiques

- Formateur élingage
- Vidéoprojecteur
- Support pédagogique

Lieu de la formation

Dans votre entreprise

Validation de la formation

- Test, QCM
- Epreuves pratiques et théoriques
- Attestation de formation
- Alternance d'apports théoriques et mises en situation pratique

Tarif/dates :
nous
contacter



HABILITATIONS ÉLECTRIQUES

OBJECTIFS

Former les personnels en vue de l'habilitation conformément aux prescriptions de la publication UTE C 18 510, notamment :

- Connaître les dangers de l'électricité et être capable d'identifier et analyser le risque électrique
- Être capable de mettre en application les mesures de prévention adaptées pour prévenir le risque électrique sur les ouvrages ou les installations concernées ou dans l'environnement
- Savoir intégrer la prévention dans la prescription du travail pour les personnes qui en ont la charge

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

Personnel non-électricien

Indices	Formation initiale		Recyclage	
	Durée enheure	Durée enjour	Durée enheure	Durée enjour
B0H0H0V Exécutant	7	1	7	1
B0H0H0V Chargé de chantier	10,5	1,5	7	1
BS Intervention élémentaire	14	2	10,5	1,5
BE Manœuvre	14	2	10,5	1,5
HE Manœuvre	14	2	10,5	1,5

Personnel électricien

Indices	Durée enheure	Durée enjour	Durée enheure	Durée enjour
B1 (V) B2 (V) Essais	21	3	10,5	1,5
H1 (V) H2 (V) Essais	24,5	3,5		
BR Chargé d'intervention	21	3		
BC Chargé de consignation	17,5	2,5		
HC Chargé de consignation	21	3		
BE Essais	21	3		
BE Mesurage, vérification	17,5	2,5		
HE Essais	21	3		
HE Mesurage, vérification	21	3		
INDICE BT + HT	28	4		

Pour évaluer l'indice d'habilitation nécessaire à vos travaux, nous vous proposons un outil d'analyse. Ces niveaux d'habilitation peuvent être combinés lors d'une même formation.

MODALITÉS

Public concerné

Toute personne réalisant des travaux d'ordre électrique ou non électrique.

Durée de la formation

7H à 28H selon l'indice

Recyclage

Tous les 3 ans

Prérequis

- Aptitude médicale délivrée par le médecin du travail
- Comprendre les instructions de sécurité
- Avoir dans le domaine de tension sur les ouvrages ou les installations électriques, des compétences en électricité résultant d'une formation ou d'une pratique professionnelle

Nombre de candidats

Groupe de 10 personnes maximum

Moyens pédagogiques

- Formateur habilitation électrique
- Vidéoprojecteur
- Coffret d'installation électrique

Lieu de la formation

Dans votre entreprise ou dans nos locaux

Validation de la formation

- Test, QCM
- Epreuves pratiques et théoriques
- Attestation de formation

Tarif/dates :
nous
contacter



EPI

Équipier de Première Intervention ou Manipulation des Extincteurs

OBJECTIFS

À l'issue de cette formation, le stagiaire doit être capable de :

- Acquérir les connaissances théoriques et pratiques de base à la lutte contre les incendies dans l'établissement
- Être capable de donner l'alerte
- Être capable d'utiliser un extincteur approprié face à un départ d'incendie
- Être capable d'utiliser un R.I.A (Robinet Incendie Armé)
- Acquérir les connaissances théoriques élémentaires à l'évacuation d'un bâtiment
- Définir des rôles à chaque personne afin que l'évacuation du bâtiment soit un succès

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

Manipulation des extincteurs / R.I.A

- L'alarme, la décision, l'alerte
- Le feu, la propagation de l'incendie
- Les dangers des fumées
- Le triangle du feu
- Les classes de feu et les moyens d'extinction
- Les agents extincteurs, les règles à respecter
- L'utilisation d'un extincteur R.I.A
- Visite de l'établissement, reconnaissance des moyens d'intervention et de prévention

Evacuation : rôle des guides files et serre files

Partie pratique :

- Exercices d'extinction sur feux réels avec différents types d'extincteurs
- Exercices d'utilisation R.I.A (uniquement si disponible)

Les exercices à feu réel sont réalisés dans des bacs prévus à cet effet et sont sans danger pour les participants. Ces exercices sont encadrés par un formateur incendie.

MODALITÉS

Public concerné

- Toute personne de l'entreprise souhaitant agir face à un début d'incendie
- Salariés désignés par l'entreprise

Durée de la formation

EPI : 3H30

Manipulation des extincteurs : 2H

Recyclage

Tous les 2 ans

Nombre de candidats

Groupe de 10 personnes maximum

Moyens pédagogiques

- Formateur incendie/évacuation
- Diaporama, vidéos
- Démonstration pratique, manipulation des extincteurs
- Vidéoprojecteur
- Bac à flammes
- Extincteur eau et CO2

Lieu de la formation

Dans votre entreprise ou dans nos locaux

Validation de la formation

- Attestation de formation
- Épreuve pratique

Tarif/dates :
nous
contacter



HACCP

Hygiène alimentaire dans les établissements de restauration commerciale

OBJECTIFS

- Organiser et gérer les activités dans des conditions d'hygiènes satisfaisantes
- Respecter les attendus de la réglementation
- Comprendre l'importance des contrôles liés au plan hygiène et gérer les non-conformités
- Permettre la satisfaction du client

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

- Aliments et risques pour le consommateur
- Les fondamentaux de la réglementation
- Le plan de maîtrise sanitaire



Les établissements de restauration commerciale sont soumis à l'obligation de disposer d'un membre du personnel ayant suivi une formation spécifique dans le domaine de l'hygiène alimentaire.

Sont concernés les secteurs de la restauration traditionnelle, les cafétérias, la restauration de type rapide autres libres services.

MODALITÉS

Public concerné

- Toute personne voulant s'initier à l'hygiène alimentaire dans les établissements de restauration commerciale

Durée de la formation

Formation initiale : 14H (2 jours)

Nombre de candidats

Groupe de 2 personnes minimum à 10 personnes maximum

Moyens pédagogiques

- Formateur hygiène alimentaire
- Tableau, vidéoprojecteur

Lieu de la formation

Dans votre entreprise ou dans nos locaux

Validation de la formation

- Test, QCM
- Attestation de formation
- Epreuve théorique

Tarif/dates :
nous
contacter

N° d'enregistrement DRAAF PACA
930303372016 en cours de renouvellement



AIPR

Autorisation d'Intervention à Proximité des Réseaux

OBJECTIFS

- Connaître les règles générales de sécurité pour travailler à proximité de réseaux
- Connaître les risques et dangers liés au travail à proximité de réseaux
- Réussir le QCM permettant l'obtention de l'AIPR

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

- Le décret anti-endommagement
- Le guichet unique/DT/DICT
- Les affleurants
- Le marquage - piquetage
- Les distance à respecter à proximité des réseaux aériens, souterrains
- Les classes A, B, C
- Les différents réseaux
- Grillages avertisseurs
- Les règles de sécurité 4A
- Entraînement au QCM



Centre n° 0918

MODALITÉS

Public concerné

Tout personnel intervenant à proximité de réseaux

- Concepteur
- Encadrant
- Opérateur

Durée de la formation

Formation initiale : 7H (1 jour)

Recyclage

Tous les 5 ans

Nombre de candidats

Groupe de 10 personnes maximum

Moyens pédagogiques

- Formateur AIPR
- Vidéoprojecteur
- Supports pédagogiques
- Tableau pour passage du QCM sur site internet

Lieu de la formation

Dans votre entreprise ou dans nos locaux

Validation de la formation

- Examen par QCM AIPR sur site internet
- Attestation de compétences relative à l'intervention à proximité des réseaux

Tarif/dates :
nous
contacter



FORMATION SÉCURITÉ POUR LA CONDUITE D'ENGINS

CACES®

- Engins de chantier R482
- Chariots élévateurs R489
- Plateforme élévatrice mobile de personnel R486
- Grue de chargement R490
- Gerbeurs R485

TOUTES CES FORMATIONS SONT DÉCLINABLES EN AUTORISATION INTERNE.

Autorisation de conduite : d'un point de vue réglementaire le CACES® n'est pas obligatoire.

En revanche, vous avez l'obligation de former et vérifier les compétences à la conduite de vos collaborateurs par le moyen que vous souhaitez.

Trois conditions pour délivrer une autorisation de conduite :

- Vérification de l'aptitude médicale du salarié par le médecin du travail
- Contrôle des compétences théoriques et pratiques du salarié à la conduite en sécurité
- Remise au salarié des consignes de sécurité propres au site où il intervient



MODALITÉS

Public concerné

Personnes appelées à conduire

Durée de la formation

Formation initiale à définir selon la catégorie (2 à 4 jours)

Recyclage

Recommandé tous les 5 ans

Nombre de candidats

Groupe de 6 personnes maximum

Moyens pédagogiques

- Formateur
- Chariot, engins, gerbeurs, grue, plateforme élévatrice
- Supports pédagogiques
- Tableau, vidéoprojecteur

Tarif/dates :
nous
contacter

Lieu de la formation

Dans votre entreprise ou dans notre centre partenaire

Validation de la formation

- Attestation de formation CACES® pour les participants ayant réussi les épreuves théoriques et pratiques
- Test, QCM



ENGINS DE CHANTIER

R482

Tarif/dates :
nous
contacter

OBJECTIFS

- Permettre aux conducteurs d'engins de chantier d'actualiser et de parfaire leurs connaissances théoriques et pratiques en matière de conduite en sécurité et de réglementation
- Préparer éventuellement le conducteur au passage des épreuves théoriques et pratiques du CACES conduite d'engins de chantier suivant la R482

ENGINS	CATÉGORIE	DESCRIPTIF
	A	Engins compacts Pelles hydrauliques , à chenilles ou sur pneumatiques, de masse < 6t Chargeuses à chenilles ou sur pneumatiques de masse < 6t Chargeuses - pelleteuses de masse < 6t Motobasculeurs < 6t Compacteurs de masse < 6t Tracteurs agricoles de puissance < 100cv (73.6 kw)
	C1	Engins de chargement à déplacement alternatif Chargeuses sur pneumatiques de masse > 6t Chargeuses-pelleteuses > 6t
	C2	Engins de réglage à déplacement alternatif Bouteurs, chargeuses à chenilles de masse > 6t
	C3	Engins de nivellement à déplacement alternatif Niveleuses automotrices
	D	Engins de compactage Compacteurs à cylindre, à pneumatiques ou mixtes, de masse > 6t Compacteurs à pied dameur de masse > 6t
	E	Engins de transport Tombereaux rigides ou articulés Motobasculeurs de masse > 6t Tracteurs agricoles de puissance > 100cv (73.6 kw)
	F	Chariots de manutention tout terrain Chariots de manutention tout terrain à conducteur porté, à mat Chariots de manutention tout terrain à conducteur porté, à flèche télescopique
	G	Conduite des engins hors production



CHARIOTS AUTOMOTEURS

R489

Tarif/dates :
nous
contacter

OBJECTIFS

- Permettre au conducteur de chariots d'actualiser et de parfaire leurs connaissances théoriques et pratiques en matière de conduite en sécurité et de réglementation
- Permettre au conducteur de chariots de consolider sa pratique professionnelle dans le respect des règles et consignes de sécurité
- Préparer éventuellement le conducteur au passage des épreuves théoriques et pratiques du CACES chariots automoteur de manutention suivant la R489

ENGINES	CATÉGORIE	DESRIPTIF
	1A	Transpalettes à conducteur porté Préparateurs de commande sans élévation du poste de conduite Hauteur de levée $\leq 1,20\text{m}$
	1B	Gerbeurs à conducteur porté Hauteur de levée $> 1,20\text{m}$
	2A	Chariots à plateau porteur Capacité de charge ≤ 2 tonnes
	2B	Chariots tracteurs industriels Capacité de traction ≤ 25 tonnes
	3	Chariots élévateurs frontaux en porte-à-faux Capacité nominale ≤ 6 tonnes
	4	Chariots élévateurs frontaux en porte-à-faux Capacité nominale > 6 tonnes
	5	Chariots élévateurs à mat rétractable
	6	Chariots élévateurs à poste de conduite éleable Hauteur de plancher $> 1,20\text{m}$
	7	Conduite hors-production des chariots de toutes les catégories



PEMP

Plateforme Élévatrice Mobile de Personnel

R486A

OBJECTIFS

- Permettre au conducteur de PEMP d'actualiser et de parfaire leurs connaissances théoriques en matière de sécurité et de réglementation
- Permettre au conducteur de PEMP de consolider sa pratique professionnelle dans le respect des règles et consignes de sécurité
- Préparer le conducteur au passage des épreuves théoriques et pratiques du CACES®, conduite de PEMP selon la R486A

Catégorie A

PEMP dont l'élévation est verticale.
Le centre de gravité est toujours à l'intérieur du polygone de sustentation



CAT.A

Catégorie B

PEMP dont l'élévation est multidirectionnelle
Le panier peut être à l'extérieur du polygone de sustentation



CAT.B

La catégorie 1 : la translation n'est admise qu'avec la plateforme de travail en position de transport (position repliée).



CAT.C

La catégorie 3 : la translation avec la plateforme de travail en position haute peut être commandée par un organe situé sur la plateforme de travail.

Tarif/dates :
nous
contacter



GERBEUR

R485 CAT.1/CAT.2

OBJECTIFS

- Permettre au conducteur de chariots accompagnant d'actualiser et de parfaire ses connaissances théoriques en matière de sécurité et de réglementation
- Permettre au conducteur de chariots accompagnant de consolider sa pratique professionnelle dans le respect des règles et consignes de sécurité (selon R485)



Tarif/dates :
nous
contacter



GRUES DE CHARGEMENT

R490

OBJECTIFS

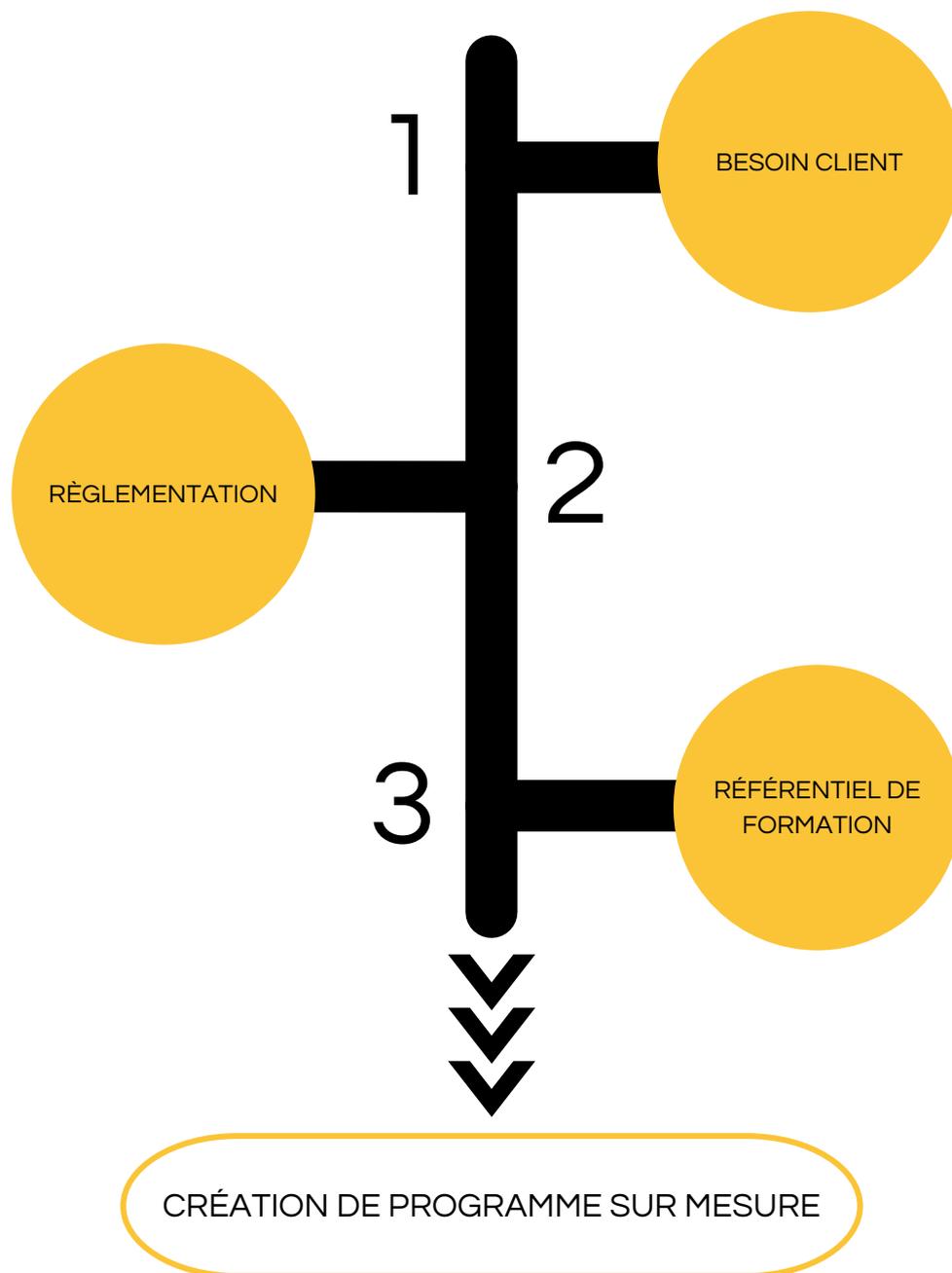
- Permettre au conducteur d'actualiser et de parfaire leurs connaissances théoriques et pratiques en matière de sécurité et de réglementation
- Permettre au conducteur de GACV de consolider sa pratique professionnelle dans le respect des règles de sécurité
- Préparer éventuellement le conducteur au passage des épreuves théoriques et pratiques du CACES® conduite de GC suivant la R490



Tarif/dates :
nous
contacter



INGÉNIERIE DE FORMATION



Toutes nos formations sont accessibles au public en situation de handicap.
Référente handicap : Eva RIVIERE - 06 43 62 11 64

