

NOTRE CATALOGUE

FORMATIONS

- Règlementaires
- Développement
des compétences
- Ingénierie de
formation



NEPTUNE RH

Formation





NOTRE OFFRE DE FORMATIONS

FORMATIONS REGLEMENTAIRES



SECURITE – PREVENTION – INCENDIE – SECOURISME

HYGIENE ALIMENTAIRE SELON METHODE HACCP

CACES – CONDUITE D'ENGINS

HABILITATIONS ELECTRIQUES

TRAVAUX EN HAUTEUR

ALIMENTATION ET DENUTRITION – SECURITE ET BIENTRAITANCE – PRAP 2S – APS ASD

DEVELOPPEMENT DES COMPETENCES



MANAGEMENT – RH – COMMUNICATION – GESTION D'ENTREPRISE

PARCOURS CREATEURS D'ENTREPRISES

INFORMATIQUE & BUREAUTIQUE – CREATION DE SITE INTERNET

MARKETING ET COMMUNICATION DIGITALE – RESEAUX SOCIAUX

ANGLAIS PROFESSIONNEL – FLE (FRANÇAIS LANGUE ETRANGERE)

BILAN DE COMPETENCES – ACCOMPAGNEMENT VAE – COACHING

INGÉNIERIE DE FORMATION



CRÉATION DE PROGRAMMES DE FORMATIONS SUR MESURE



Qui sommes-nous?

Une équipe d'experts de proximité

Créé en 2006 à Apt, dans le Vaucluse, par sa dirigeante actuelle, Marilyne Paul, le cabinet accompagne les entreprises dans le développement des compétences de leurs collaborateurs et la prévention des risques professionnels.

Fort de près de 20 ans d'expérience, il répond aux besoins de proximité de ses clients en proposant des formations adaptées à leurs enjeux, qu'elles soient réglementaires ou destinées à renforcer les compétences professionnelles.

Les entreprises du territoire peuvent ainsi s'appuyer sur l'expertise, l'expérience et l'engagement de toute l'équipe pour concevoir et mettre en œuvre des solutions de formation sur mesure, répondant à leurs besoins et à leurs objectifs.

Vos interlocuteurs :

Marilyne Paul, Gérante et Responsable pédagogique – Tél: 06 82 36 10 09

Julie Metge, Chargée de mission formation & Référente handicap – Tél: 06 43 62 11 64

Lou Sollier, Chargée de mission formation – Tél: 07 64 05 27 71

Pablo Alessio, Chargé de développement commercial – Tél: 07 64 75 53 39

Michèle Schenck, Gestionnaire de formation – Tél: 04 90 71 45 38

Contact mail : formation@neptunerh.com

Tél : 04 90 71 45 38

Nos implantations Notre savoir-faire

Apt – Pertuis – Avignon – Nice

Nos implantations sont équipées de salles de formation

- Formation
- Bilan de compétences
- Accompagnement RH



CREACTIFS Certifié depuis 2026 – Parcours Entrepreneuriat



Certifié depuis 2026 – Anglais et FLE



Certifié depuis 2015 – Méthode Arc-en-Ciel Disc



Certifié depuis 2010 – Coaching orienté solution



Certifié depuis 2023 – Méthode Trimoji



Formations réglementaires

Sommaire

DEVENIR SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL



page 1

INITIATION PRAP

page 2

PRAP IBC

page 3

TRAVAUX EN HAUTEUR, EPI, PROTECTIONS COLLECTIVES

page 4

HABILITATIONS ELECTRIQUES

page 5

EPI & MANIPULATION DES EXTINCTEURS

page 6

HYGIÈNE ALIMENTAIRE - HACCP

page 7

AIPR

page 8

CACES®

page 9

ENGINS DE CHANTIER R482

page 10

CHARIOTS AUTOMOTEURS R489

page 11

PEMP R486A

page 12

GERBEUR R485

page 13

GRUES DE CHARGEMENT R490

page 14

SÉCURITÉ ROUTIÈRE ET CONDUITE ÉCONOMIQUE

page 15

PRAP 2S

page 16

PRAP APS ASD

page 17

ALIMENTATION ET DENUTRITION

page 18

SÉCURITÉ ET BIEN-ÊTRE

page 19

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 œuvre 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
H 34392/2020/SST-1/0/07



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
- Powerpoint, 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).



N° habilitation
I521612/2022/PRAP-IBC-01/0/07

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

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)

Tarif/dates :
nous
contacter

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

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

LES DIFFÉRENTS TYPES D'HABILITATIONS ÉLECTRIQUES EN FRANCE

TYPE & NIVEAU	ICÔNE	DESCRIPTION	NIVEAU DE TENSION
B0, HOV		Travaux non électriques. B0: Basse tension, HOV: Haute tension (Voisinage). Accès limité sans travaux.	< 1000V AC / < 1500V DC > 1000V AC / > 1500V DC
BS, BE		BS: Intervention élémentaire (remplacement simple). BE: Essais, mesurages, vérifications. Opérations spécifiques.	< 1000V AC / < 1500V DC
B1V, B2V		B1V: Exécutant électricien, travaux sous tension (Voisinage). B2V: Chargé de travaux sous tension (Voisinage).	< 1000V AC / < 1500V DC
BR, BC		BR: Chargé d'interventions générales (dépannage). BC: Chargé de consignation électrique.	< 1000V AC / < 1500V DC

Exemple :

TYPE D'HABILITATION	BS BE	B2V BR BC
Public visé	Non-électriciens	Électriciens
Opérations autorisées	Interventions simples	Travaux électriques
Prérequis électricité	Aucun	Connaissances requises
Durée formation INITIALE	2 jrs	3 jrs
RECYCLAGE (tous les 3 ans)	2 jrs	2 jrs

Pour vous aider à évaluer l'indice d'habilitation nécessaire, nous vous accompagnons avec notre 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
- Épreuves 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

De 3H30 à 7H selon effectifs

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
- Epreuve pratique

Tarif/dates :
nous
contacter



Formation spécifique en matière d'hygiène alimentaire adaptée à l'activité des établissements de restauration commerciale selon la méthode HACCP

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

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 d'examen 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
- Examen en ligne pour le passage du QCM

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 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

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

Tarif/dates :
nous
contacter

- 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

Tarif/dates :
nous
contacter

ENGINS	CATÉGORIE	DESSCRIPTIF
	A	Engins compacts Pelles hydrauliques , à chenilles ou sur pneumatiques, de masse < 6t Chargeuses à chenilles ou sur pneumatiques de masse < 6t Chargeuses - pelleuses 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 ses 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

ENGINS	CATÉGORIE	DESSCRIPTIF
	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 élevable Hauteur de plancher $> 1,20\text{m}$
	7	Conduite hors-production des chariots de toutes les catégories



PEMP

Plateforme Élévatrice Mobile de Personnel R486

OBJECTIFS

- Permettre au conducteur de PEMP d'actualiser et de parfaire ses 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

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 ses 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

Sécurité routière et conduite économique dans l'entreprise

OBJECTIFS

- Identifier et prendre conscience des risques routiers
- Inciter à prendre de bonnes habitudes
- Modifier son comportement au volant

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

- Introduction à l'éco-conduite :

Définition et principes de l'éco-conduite, conséquences du transport routier sur l'environnement, impact de la conduite sur la consommation de carburant, les bénéfices : économies, sécurité, confort.

- Les bases mécaniques pour consommer moins :

Pression et état des pneus, importance du poids embarqué, aérodynamisme : coffre de toit, vitres ouvertes..., entretien du véhicule (filtres, vidanges).

Comprendre le fonctionnement du moteur et de la boîte (thermique, hybride, électrique).

- Techniques d'éco-conduite :

Démarrage et mise en route douce, anticipation, maintien de vitesse stable, passage rapide aux rapports supérieurs (pour véhicules thermiques), utilisation optimale de l'énergie (roue libre maîtrisée, récupération sur hybride/électrique), gestion de la climatisation et des accessoires électriques, adaptation à la circulation urbaine / autoroute / montagne.

- Les bons réflexes au quotidien :

Planification des trajets, choix des horaires et optimisation, conduite en conditions difficiles, bonnes pratiques pour la recharge des véhicules électriques.

MODALITÉS

Public concerné

Tous les personnels susceptibles de conduire le(s) véhicule(s) de l'entreprise.

De plus, cette formation permet aussi d'adopter les bonnes pratiques sur ses trajets personnels.

Durée de la formation

7H (1 jour)

Nombre de candidats

Groupe de 10 personnes maximum

Moyens pédagogiques

- Formateur expérimenté
- Tableau, vidéoprojecteur
- E-learning possible

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 2S – Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

(Salariés du secteur sanitaire et médico-social)

OBJECTIFS

La formation action PRAP 2S 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 du travail ou de maladies professionnelles. Elle implique de par sa nature 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 les 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
- Accompagner la mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi
- Découverte des 10 déplacements naturels
- Faire remonter l'information aux personnes concernées
- Épreuves certificatives

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).



N° habilitation
H 34688/2024/PRAP2S-1/0/07

MODALITÉS

Public concerné

Tous les salariés travaillant dans une entreprise du secteur sanitaire et médico-social (filière prap 2S)

Durée de la formation

Formation initiale : 28H (4 jours)

Recyclage

Tous les 2 ans

Nombre de candidats

Groupe de 6 à 10 personnes maximum

Moyens pédagogiques

- Visite préalable du formateur
- Formateur animateur PRAP 2S certifié
- Tableau, vidéoprojecteur
- Pour les manutentions : objet et matériels correspondant à l'activité de l'entreprise.

Lieu de la formation

Dans votre entreprise

Validation de la formation

- Test, QCM
- Épreuves pratiques et théoriques selon référentiel CARSAT INRS
- Attestation de formation, carte acteur PRAP

Tarif/dates :
nous
contacter

Acteur Prévention Secours, secteur Aide et soin à Domicile (APS ASD) (Salariés du secteur sanitaire et médico- social)

OBJECTIFS

L'objectif de la formation en tant qu'acteur prévention secours (APS) dans le domaine de l'aide et du soin à domicile est de permettre à chaque intervenant à domicile de pratiquer son métier en toute sécurité et de préserver la sécurité de la personne dont il a la charge.

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

- Contribuer à la suppression ou à la réduction des risques professionnels auxquels l'intervenant est exposé.
- Proposer des améliorations pour ses conditions de travail, la qualité de l'aide et la sécurité de la personne aidée.
- Développer un comportement adapté en cas de dysfonctionnement, d'incident ou d'accident sur son lieu de travail.

Le certificat d'Acteur Prévention Secours ASD est délivré par l'Assurance Maladie - Risques Professionnels /INRS. Il a une validité de 24 mois, il impose de maintenir et d'actualiser ses compétences. Le titulaire de ce certificat est réputé détenir par équivalence, le certificat de Sauveteur Secouriste du Travail.



N° habilitation
H34122/2024/APS-ASD 1/0/07



MODALITÉS

Public concerné

Tout salarié issu du secteur de l'aide à domicile, aidants

Durée de la formation

Formation initiale : 21H (3 jours)

Recyclage

Tous les 2 ans

Nombre de candidats

Groupe de 4 à 10 personnes maximum

Moyens pédagogiques

- Etudes de cas
- Exposés interactifs
- Démonstrations
- Ateliers d'apprentissage
- Mises en situation au plus proche de l'activité réelle du salarié
- Matériel de simulation
- Matériel nécessaire à l'enseignement
- 1 livret pédagogique par stagiaire

Tarif/dates :
nous
contacter

Lieu de la formation

Dans votre entreprise

Validation de la formation

- Evaluation continue et certificative
- Test, QCM
- Epreuves pratiques et théoriques selon grille d'évaluation INRS
- Attestation de formation, carte acteur APS ASD

ALIMENTATION ET DENUTRITION

(SALARIÉS DU SECTEUR SANITAIRE ET MÉDICO-SOCIAL)

OBJECTIFS

- Accompagner les personnes âgées vivant à domicile, dans leur alimentation et ainsi prévenir la dénutrition
- Identifier les caractéristiques de l'équilibre alimentaire pour une personne âgée ou handicapée
- Connaître les allergies et intolérances alimentaires
- Créer des menus équilibrés pour une personne âgée
- Tenir compte des goûts, des habitudes de vie et des habitudes alimentaires de la personne aidée
- Connaissance des techniques et adaptations pour l'accompagnement aux repas (Diabète, Cholestérol, Parkinson, troubles de la déglutition, etc...)
- Identifier les caractéristiques de la dénutrition
- Prendre en charge une personne atteinte de dénutrition à domicile
- Analyser ses pratiques professionnelles

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

- Notions de besoins nutritionnels
- Rôle des macronutriments et micronutriments
- Notions d'équilibre alimentaire
- Pyramide alimentaire
- Régimes alimentaires
- Allergies et intolérances alimentaires
- Menus équilibrés en considérant les goûts, les habitudes de vie et les habitudes alimentaires de la personne aidée
- Notions de dénutrition
- Prise en charge à domicile
- Analyse des pratiques professionnelles

MODALITÉS

Public concerné

Professionnels du service à la personne, désirant accroître leurs compétences dans le domaine.

Prérequis

Travailler dans le domaine du service à la personne

Durée de la formation

7H (1 jour)

Nombre de candidats

Groupe de 4 à 10 personnes

Tarif/dates :
nous
contacter

Moyens pédagogiques

- Formatrice expérimentée en communication et service à la personne
- Apports théoriques avec supports visuels
- Ateliers pratiques et exercices guidés
- Etudes de cas réels
- Matériel : vidéoprojecteur, paperboard, tableau numérique

Lieu de la formation

Dans votre entreprise ou dans nos locaux

Validation de la formation

- Attestation de formation
- Entretien individuel de fin de parcours

SÉCURITÉ ET BIENTRAITANCE

(SALARIÉS DU SECTEUR SANITAIRE ET MÉDICO-SOCIAL)

OBJECTIFS

- Interroger ses pratiques professionnelles afin de prévenir les situations de maltraitance
- Donner aux stagiaires des points de repères théoriques et pratiques concernant la maltraitance
- Comprendre et développer une culture de la bientraitance

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

- Le concept et les recommandations des bonnes pratiques
- Boîte à outils et valeurs au cœur de l'intervention à domicile
- Savoir reconnaître les facteurs de risque de maltraitance dans les situations et gestes du quotidien
- Les douces violences : prévenir la maltraitance
- Engager une réflexion sur la pratique professionnelle au quotidien : la bientraitance au cœur de ses pratiques professionnelles
- Analyser ses propres pratiques afin d'acquérir distance, mais aussi justesse face à la situation
- Apprendre à se connaître, ses limites et sa zone de confort
- L'écoute active
- Identifier les environnements parasites
- Initier une culture du dialogue



MODALITÉS

Public concerné

Professionnels du service à la personne, désirant accroître leurs compétences dans le domaine.

Prérequis

Travailler dans le domaine du service à la personne

Durée de la formation

7H (1 jour)

Nombre de candidats

Groupe de 4 à 10 personnes

Tarif/dates :
nous
contacter

Moyens pédagogiques

- Formatrice expérimentée en communication et service à la personne
- Apports théoriques avec supports visuels
- Ateliers pratiques et exercices guidés
- Etudes de cas réels
- Matériel : vidéoprojecteur, paperboard, tableau numérique

Lieu de la formation

Dans votre entreprise ou dans nos locaux

Validation de la formation

- Attestation de formation
- Entretien individuel de fin de parcours

Développement des compétences

Sommaire

<u>CONSTRUCTION D'UNE FORMATION EN MANAGEMENT</u>	page 20
<u>RÉVÉLER LE MANAGER QUI EST EN VOUS</u>	page 21
<u>ARC-EN-CIEL ET L'AGILITÉ MANAGÉRIALE</u>	page 22
<u>ARC-EN-CIEL COMMUNIQUER AVEC LE LANGAGE DES COULEURS</u>	page 23
<u>SE FORMER A L'ENTRETIEN ANNUEL ET PROFESSIONNEL</u>	page 24
<u>DÉTECTER LES TALENTS</u>	page 25
<u>MENER UN ENTRETIEN DE RECRUTEMENT</u>	page 26
<u>PILOTER LA FORMATION EN ENTREPRISE</u>	page 27
<u>DEVENIR FORMATEUR</u>	page 28
<u>DEVENIR TUTEUR</u>	page 29
<u>BILAN DE COMPÉTENCES</u>	page 30
<u>ANGLAIS PROFESSIONNEL</u>	page 31
<u>FLE (FRANÇAIS LANGUE ETRANGERE)</u>	page 32
<u>INFORMATIQUE & BUREAUTIQUE</u>	page 33
<u>MARKETING ET COMMUNICATION DIGITALE</u>	page 34
<u>CREER UN SITE INTERNET D'ENTREPRISE AVEC WORDPRESS</u>	page 35
<u>REFONTE D'UN SITE INTERNET D'ENTREPRISE AVEC WORDPRESS</u>	page 36
<u>RESEAUX SOCIAUX : STRATÉGIE DE COMMUNICATION MULTICANALE</u>	page 37
<u>PARCOURS CRÉATEURS MODULE 1</u>	page 38
<u>PARCOURS CRÉATEURS MODULE 2</u>	page 39
<u>PARCOURS CRÉATEURS MODULE 3</u>	page 40
<u>INGÉNIERIE DE FORMATION</u>	page 41



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.

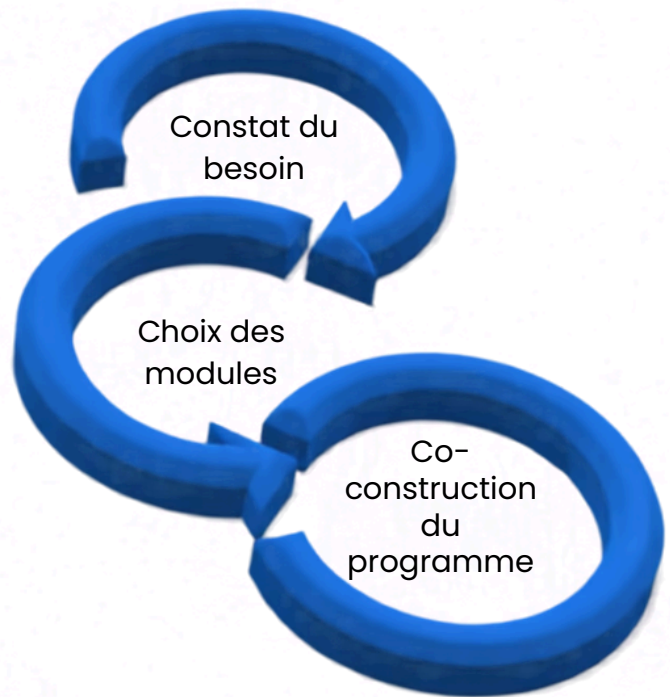
POINTS CLÉS DE LA FORMATION

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
 - Annel
 - De recadrage
- Savoir déléguer
- Savoir animer une réunion d'équipe motivante
- Transmettre son expertise par l'animation ponctuelle
- Manager en distanciel
- Repérer les RPC
- 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 managérial 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

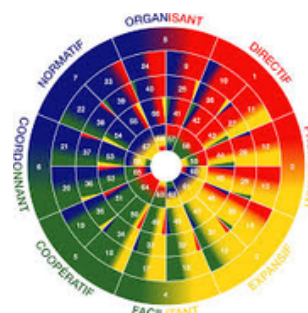
Lieu de la formation

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

- Maîtriser 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

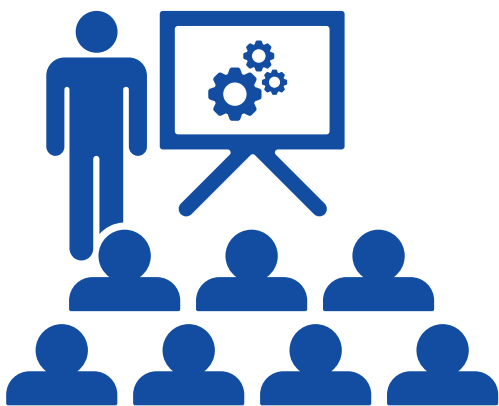
PILOTER LA FORMATION EN ENTREPRISE

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

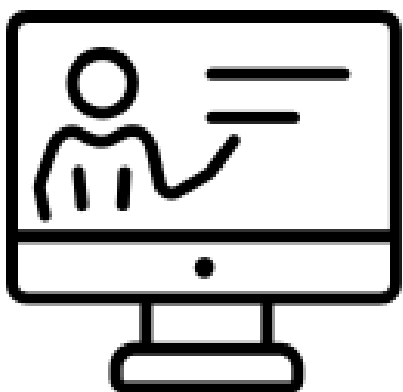
DEVENIR FORMATEUR E-LEARNING

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

Tarif/dates :
nous
contacter

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

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



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



OBJECTIFS

Développez vos compétences linguistiques à l'oral et à l'écrit, grâce à un parcours mixte : cours en présentiel avec un formateur expert en langue anglaise, apprentissage en e-learning sur une plateforme dédiée, et possibilité de passage de certification en fin de parcours.

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

- Utiliser un vocabulaire adapté au contexte
- Utiliser les principales structures grammaticales nécessaires pour construire des phrases cohérentes et de complexité variée
- Comprendre un court texte et en dégager le sens global et des détails spécifiques
- Comprendre un énoncé, des instructions ou les questions d'un interlocuteur
- Communiquer en situation socioprofessionnelle, professionnelle ou spécifique à son activité en employant les expressions adaptées
- Tenir une discussion sur un sujet professionnel
- Communiquer de façon naturelle et développer l'interaction orale
- Se faire comprendre avec une prononciation claire
- Rédiger des messages écrits simples
- Utiliser les formules de politesse appropriées

Le parcours s'adapte au niveau de départ, au secteur d'activité et aux objectifs professionnels.



MODALITÉS

Public concerné

Toute personne souhaitant améliorer son niveau en langue anglaise

Prérequis

Avoir le vocabulaire et la grammaire de base

Durée de la formation

Variable et flexible, à définir après test de positionnement

Pack d'heures de cours + accès de 3 / 6 / 12 mois à la plateforme de e-learning

Nombre de candidats

De 1 à 10 personnes maximum

Moyens pédagogiques

- Apports théoriques
- Exercices pratiques
- Documents pédagogiques
- Vidéos, audios, Quizz
- Accès à notre plateforme digitale
- Matériel : vidéoprojecteur, paperboard, tableau numérique

Lieu de la formation

Dans votre entreprise ou dans nos locaux

Validation de la formation

- Certificat de réalisation
- Entretien individuel de fin de parcours
- Certification CLOE

Tarif/formules
: nous
contacter

FLE (Français Langue Etrangère)

COMMUNIQUER EN SITUATION PROFESSIONNELLE

Formation hybride avec accès à notre plateforme digitale  Frello

OBJECTIFS

Développez vos compétences linguistiques à l'oral et à l'écrit, grâce à un parcours mixte : cours en présentiel avec un formateur expert en langue française, apprentissage en e-learning sur une plateforme dédiée, et possibilité de passage de certification en fin de parcours.

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

- Utiliser un vocabulaire adapté au contexte
- Utiliser les principales structures grammaticales nécessaires pour construire des phrases cohérentes de complexité variée
- Comprendre un court texte et en dégager le sens global et des détails spécifiques
- Comprendre un énoncé, des instructions ou les questions d'un interlocuteur
- Communiquer en situation socioprofessionnelle, professionnelle ou spécifique à son activité en employant les expressions adaptées
- Tenir une discussion sur un sujet professionnel
- Communiquer de façon naturelle et développer l'interaction orale
- Se faire comprendre avec une prononciation claire
- Rédiger des messages écrits simples
- Utiliser les formules de politesse appropriées

Le parcours s'adapte au niveau de départ, au secteur d'activité et aux objectifs professionnels.



CLOE FLE RS7671



MODALITÉS

Public concerné

Toute personne souhaitant améliorer son niveau en langue française

Prérequis

Avoir le vocabulaire et la grammaire de base

Durée de la formation

Variable et flexible, à définir après test de positionnement

Pack d'heures de cours + accès de 3 / 6 / 12 mois à la plateforme de e-learning

Nombre de candidats

De 1 à 10 personnes maximum

Moyens pédagogiques

- Apports théoriques
- Exercices pratiques
- Documents pédagogiques
- Vidéos, audios, Quizz
- Accès à notre plateforme digitale
- Matériel : vidéoprojecteur, paperboard, tableau numérique

Tarif/formules
: nous
contacter

Lieu de la formation

Dans votre entreprise ou dans nos locaux

Validation de la formation

- Certificat de réalisation
- Entretien individuel de fin de parcours
- Certification CLOE

INFORMATIQUE ET BUREAUTIQUE

FORMATIONS EN E-LEARNING, CERTIFIANTES ET ADAPTATIVES

PARCOURS DE FORMATION INDIVIDUALISE

- 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
- Vos droits sont ouverts sur notre plateforme d'e-learning : 8 semaines pour effectuer l'ensemble du parcours
- Certaines formations sont éligibles au CPF par la certification ENI

OBJECTIFS

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



SYSTÈMES - RÉSEAUX



CLOUD - VIRTUALISATION



DEVOPS



CYBERSÉCURITÉ



SERVEURS APPLICATIFS



DATA - IA



DÉVELOPPEMENT D'APPLICATIONS



MANAGEMENT DU SI



BUREAUTIQUE ET OUTILS COLLABORATIFS



WEB - GRAPHISME / PAO - DAO / CAO

Tarifs/dates/
modalités :
nous
contacter



Office 365



MARKETING ET COMMUNICATION DIGITALE

OBJECTIFS

- Elaborer une stratégie de communication digitale
- Mettre en place vos actions de communication webmarketing
- Suivre et évaluer les résultats d'une communication webmarketing
- Optimiser votre référencement
- Maîtriser votre e-réputation

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

- Analyse du marché et définition des cibles (audience, personae)
- Benchmarking concurrentielle et outils de veille
- Analyse stratégique et planification
- Identité visuelle de l'entreprise et élaboration d'une charte graphique
- Objectifs SMART, présentation et choix des canaux
- Création d'une interface web simple
- Outils de création graphique (Canva, Photoshop) et de contenu
- Mettre en place une stratégie d'emailing
- Rédaction web (SEO) et création visuelle
- Pilotage et suivi analytique
- Campagnes sponsorisées (SEA)



MODALITÉS

Public concerné

Créateurs, entrepreneurs et indépendants souhaitant créer ou développer leur stratégie de communication digitale.

Prérequis

Connaissances de base en informatique (navigation, bureautique). Notions de base en anglais.

Durée de la formation

56H (8 jours)

Nombre de candidats

Groupe de 4 à 10 personnes

Tarif/dates :
nous
contacter

Moyens pédagogiques

- Formatrice expérimentée en développement Web & Mobile
- Apports théoriques avec supports visuels
- Ateliers pratiques et exercices guidés
- Etudes de cas réels pour mise en application
- Réalisation de contenu web professionnel
- Matériel : vidéoprojecteur, paperboard, tableau numérique, 1 ordinateur par apprenant

Lieu de la formation

Dans votre entreprise ou dans nos locaux

Validation de la formation

- Attestation de formation
- Certificat des compétences acquises
- Entretien individuel de fin de parcours

CREER UN SITE INTERNET D'ENTREPRISE AVEC WORDPRESS

OBJECTIFS

- Acquérir les compétences pour créer un site professionnel avec WordPress.
- Maîtriser les outils de personnalisation et de gestion de contenu.
- Apprendre les bases du référencement naturel (SEO).
- Savoir maintenir et sécuriser un site WordPress.

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

- Introduction à WordPress : installation, hébergement / nom de domaine
- Prise en main de l'interface et des fonctionnalités de base
- Choix et personnalisation d'un thème
- Création de pages et d'articles
- Utilisation des extensions essentielles
- Gestion des menus et widgets
- Optimisation du site pour le référencement (SEO)
- Introduction aux outils d'analyse (Search Console, Google Analytics)
- Maintenance et sécurité : sauvegardes, mises à jour, protections
- Mise en pratique : création complète de son site

MODALITÉS

Public concerné

Créateurs, entrepreneurs et indépendants souhaitant créer leur site d'entreprise.

Prérequis

Connaissances de base en informatique (navigation, bureautique). Notions de base en anglais.

Durée de la formation

70H (10 jours)

Nombre de candidats

Groupe de 4 à 10 personnes

Tarif/dates :
nous
contacter

Moyens pédagogiques

- Formatrice expérimentée en développement Web & Mobile
- Apports théoriques avec supports visuels
- Ateliers pratiques et exercices guidés
- Etudes de cas réels pour mise en application
- Réalisation de son projet de site web professionnel
- Matériel : vidéoprojecteur, paperboard, tableau numérique, 1 ordinateur par apprenant

Lieu de la formation

Dans votre entreprise ou dans nos locaux

Validation de la formation

- Attestation de formation
- Certificat ICDL en cours
- Entretien individuel de fin de parcours

REFONTE DE SON SITE INTERNET D'ENTREPRISE AVEC WORDPRESS

OBJECTIFS

- Acquérir les compétences pour analyser les besoins d'un site professionnel créé avec WordPress.
- Maîtriser les outils de personnalisation et de gestion de contenu.
- Mettre à jour les contenus sur la base du référencement naturel (SEO).
- Savoir maintenir et sécuriser son site WordPress.

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

- Introduction à la refonte WordPress : cahier des charges
- Prise en main de l'interface et des nouvelles fonctionnalités
- Choix et personnalisation d'un nouveau thème
- Création des pages et fiches produits
- Utilisation des extensions essentielles (Woocommerce, WP Forms...)
- Gestion des menus et widgets
- Optimisation du site pour le référencement (SEO)
- Mise en place des outils d'analyse (Search Console, Google Analytics)
- Maintenance et sécurité : sauvegardes, mises à jour, protections
- Mise en place d'une stratégie digitale complète

MODALITÉS

Public concerné

Créateurs, entrepreneurs et indépendants souhaitant refondre leur site d'entreprise.

Prérequis

Connaissances de base en informatique (navigation, bureautique). Notions de base en anglais.

Durée de la formation

28H (4 jours)

Nombre de candidats

1 personne (individuel)

Moyens pédagogiques

- Formatrice expérimentée en développement Web & Mobile
- Apports théoriques avec supports visuels
- Ateliers pratiques et exercices guidés
- Etudes de cas réels pour mise en application
- Réalisation de son projet de site web professionnel
- Matériel : vidéoprojecteur, paperboard, tableau numérique, 1 ordinateur par apprenant

Lieu de la formation

Dans votre entreprise ou dans nos locaux

Validation de la formation

- Attestation de formation
- Certificat ICDL en cours
- Entretien individuel de fin de parcours

Tarif/dates :
nous
contacter

FORMATION RESEAUX SOCIAUX

ÉLABORER UNE STRATÉGIE DE COMMUNICATION MULTICANALE

OBJECTIFS

Se démarquer avec une stratégie de communication multicanale efficace, maîtriser la E-réputation de son entreprise, identifier le bon réseau social pour recruter, créer des annonces adaptées au multicanal.

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

- Se démarquer avec une stratégie de communication multicanale efficace.
- Acquérir les compétences et les connaissances nécessaires pour naviguer avec succès à travers les canaux de communication en ligne.
- Elaborer un planning éditorial sur Facebook et Instagram.
- Automatiser des publications via Business et Canva.
- Identifier les principes clés de référencement naturel sur le site web.



MODALITÉS

Public concerné

Salarié(e) d'entreprise

Prérequis

Aucun

Durée de la formation

7H

Nombre de candidats

1 personne (individuel)

Moyens pédagogiques

- Formatrice expérimentée dans les réseaux sociaux et consultante usages et communication numérique
- Apports théoriques et pratiques
- Référencement social et naturel
- Utilisation d'outils numériques
- Production de contenus graphiques
- Exercices pratiques
- Supports de cours
- Matériel : vidéoprojecteur, paperboard, tableau numérique

Lieu de la formation

Dans votre entreprise ou dans nos locaux

Validation de la formation

- Attestation de formation
- Certificat des compétences acquises
- Entretien individuel de fin de parcours

Tarif/dates :
nous
contacter

CONDUIRE UN PROJET DE CRÉATION DE MICRO-ENTREPRISE – RS7005

OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement de la micro-entreprise : juridique et gestion
- Connaître les démarches administratives à réaliser pour créer votre micro-entreprise
- Respecter les obligations en matière de déclarations et de fiscalité propre aux auto-entrepreneurs : télédéclarer ses chiffres d'affaires, gérer le paiement des cotisations sociales, déclarer ses revenus
- Identifier les aides à la création d'entreprise adaptées à votre projet
- Mettre en place une stratégie marketing et commerciale pour développer votre activité
- Rédiger un Business plan simplifié

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

- Définir son projet entrepreneurial, en élaborant son offre de service
- Savoir calculer sa marge et son coût de revient
- Vérifier la cohérence de son projet entrepreneurial afin de valider sa faisabilité
- Identifier les opportunités commerciales afin de pérenniser l'activité
- Réaliser les démarches administratives liées à la création de sa micro-entreprise
- Définir le niveau de protection (juridique, assurantielle...) nécessaire à sa micro-entreprise et à son statut de micro-entrepreneur, en évaluant les risques spécifiques liés à l'exercice de son activité professionnelle et aux biens qui lui sont rattachés
- Élaborer un dispositif de pilotage administratif et comptable de sa micro-entreprise
- Concevoir une stratégie de développement commercial et marketing de sa micro-entreprise

*Le passage de la certification est obligatoire en fin de parcours :

Evaluation sur une mise en situation professionnelle portant sur la conduite d'un projet de création d'une micro-entreprise donnant lieu à la remise d'une note synthétique écrite.

Cette formation prépare à la certification « Conduire un projet de création de micro-entreprise », enregistrée au RS de France Compétences le 31/01/2025 sous le numéro RS7005 et délivrée à CREATIFS.



RS7005

CREACTIFS

MODALITÉS

Public concerné

Entrepreneurs souhaitant concevoir et mettre en œuvre un projet de création de micro-entreprise, ou ayant créé une micro-entreprise depuis - de 2 ans.

Prérequis

Maîtrise des outils bureautiques, posséder un ordinateur Mac ou PC avec une connexion internet haut débit.

Durée de la formation

46H dont 25H en e-learning
+ 21H (3 jours) en présentiel

Nombre de candidats

Groupe de 5 à 10 personnes

Moyens pédagogiques

- Formatrice expérimentée en gestion d'entreprise et stratégie commerciale
- Apports théoriques avec supports visuels sur plateforme dédiée
- Ateliers pratiques et exercices guidés
- Etudes de cas réels pour mise en application
- Matériel : vidéoprojecteur, paperboard, tableau numérique

Lieu de la formation : dans nos locaux

Validation de la formation

- Entretien de positionnement avant le démarrage
- Passage de certification en fin de parcours*
- Attestation de formation
- Certificat de compétences acquises

Tarif/dates :
nous
contacter



COMMUNIQUER SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX POUR PROMOUVOIR SA TPE – RS7200

OBJECTIFS

- Définir une stratégie sur les réseaux sociaux en lien avec votre activité, votre public cible et vos objectifs commerciaux
- Identifier le ou les réseaux sociaux en comparant leurs positionnements sur le marché
- Créer et concevoir une page de présentation de votre entreprise sur les réseaux sociaux choisis
- Elaborer une stratégie éditoriale en tenant compte de vos objectifs qualitatifs, quantitatifs et temporels
- Créer des contenus réseaux sociaux engageants en s'appuyant sur l'IA générative et sur des outils de design graphique
- Cultiver la e-réputation de votre entreprise

POINTS CLÉS DU PARCOURS

- LES RÉSEAUX SOCIAUX COMME OUTIL DE COMMUNICATION PROFESSIONNELLE
- DÉFINIR SA STRATÉGIE DE COMMUNICATION
- DÉVELOPPER SA VISIBILITÉ
- DÉVELOPPER SA COMMUNAUTÉ
- UTILISER LES RÉSEAUX SOCIAUX POUR DÉVELOPPER SON ENTREPRISE, FAIRE DES PUBLICITÉS

*Le passage de la certification est obligatoire en fin de parcours :

Conception et mise en place d'une stratégie de communication et éditoriale d'une entreprise TPE via les réseaux sociaux avec remise d'un rapport et soutenance orale.

Cette formation prépare à la certification "Communiquer sur les réseaux sociaux pour promouvoir sa TPE", enregistrée au RS de France Compétences le 25/06/2025 sous le n° 7200 et délivrée à CREATIFS.



CREACTIFS

RS7200

MODALITÉS

Public concerné

Créateurs d'une TPE, dirigeants de TPE ou leurs collaborateurs directs en charge de la communication

Prérequis

Maîtrise des outils bureautiques, aisance rédactionnelle, notions de base en anglais, posséder un ordinateur Mac ou PC avec une connexion internet haut débit.

Durée de la formation

49H dont 35H en e-learning + 14H (2 jours) en présentiel

Tarif/dates
: nous
contacter

Nombre de candidats

Groupe de 5 à 10 personnes

Moyens pédagogiques

- Formatrice expérimentée en développement Web
- Apports théoriques avec supports visuels sur plateforme dédiée
- Ateliers pratiques et exercices guidés
- Etudes de cas réels pour mise en application
- Matériel : vidéoprojecteur, paperboard, tableau numérique

Lieu de la formation : dans nos locaux

Validation de la formation

- Entretien de positionnement avant le démarrage
- Passage de certification en fin de parcours*
- Attestation de formation
- Certificat de compétences acquises



CRÉER ET GÉRER LE SITE INTERNET DE SA TPE À L'AIDE D'UN CMS – RS6685

OBJECTIFS

Apprendre à concevoir et gérer un site internet (vitrine ou marchand) à votre image, sans coder, en étant guidé pas à pas :

- Mettre en ligne un site professionnel et fonctionnel
- Le référencer, le gérer et le faire évoluer selon vos besoins
- Analyser les performances et l'optimiser pour attirer vos visiteurs
- Grâce à une méthode claire et pratique, vous devenez autonome et maîtrisez tous les leviers clés : design, e-commerce, SEO, performances

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

- Définir le cahier des charges de son projet de création et de gestion en fonction des caractéristiques de l'entreprise, de son environnement ainsi que de ses ressources.
- Définir et configurer son CMS, son nom de domaine et son hébergement.
- Construire la structure, la navigation et les pages du site Internet.
- Choisir et intégrer les contenus dans la structure et les pages du site Internet en fonction de l'actualité de l'entreprise.
- Mettre en place les outils de la relation client (formulaire de contact, liens vers les réseaux sociaux, informations légales).
- Intégrer la fonctionnalité e-commerce en ajoutant un module de boutique en ligne.
- Mettre en place des solutions de suivi de son site Internet en pilotant le back office et en installant un outil analytique.
- Référencer son site Internet avec des outils de référencement.

*Le passage de la certification est obligatoire en fin de parcours :

1. Soutenance orale sur un projet professionnel
2. Epreuve écrite type QCM

Cette formation prépare à la certification « Créer et gérer le site internet de sa TPE à l'aide d'un CMS », enregistrée au RS de France Compétences le 27/06/2024 sous le numéro RS6685 et délivrée à CREATIFS.



CREACTIFS

RS6685

MODALITÉS

Public concerné

Porteurs de projet de création d'entreprise, entrepreneurs de TPE/PME ou indépendants souhaitant créer et gérer eux-mêmes leur site Internet

Prérequis

Maîtrise des outils bureautiques, aisance rédactionnelle, notions de base en anglais, posséder un ordinateur Mac ou PC avec une connexion internet haut débit.

Durée de la formation

49H dont 35H en e-learning + 14H (2 jours) en présentiel

Nombre de candidats

Groupe de 5 à 10 personnes

Moyens pédagogiques

- Formatrice expérimentée en développement Web
- Apports théoriques avec supports visuels sur plateforme dédiée
- Ateliers pratiques et exercices guidés
- Etudes de cas réels pour mise en application
- Matériel : vidéoprojecteur, paperboard, tableau numérique

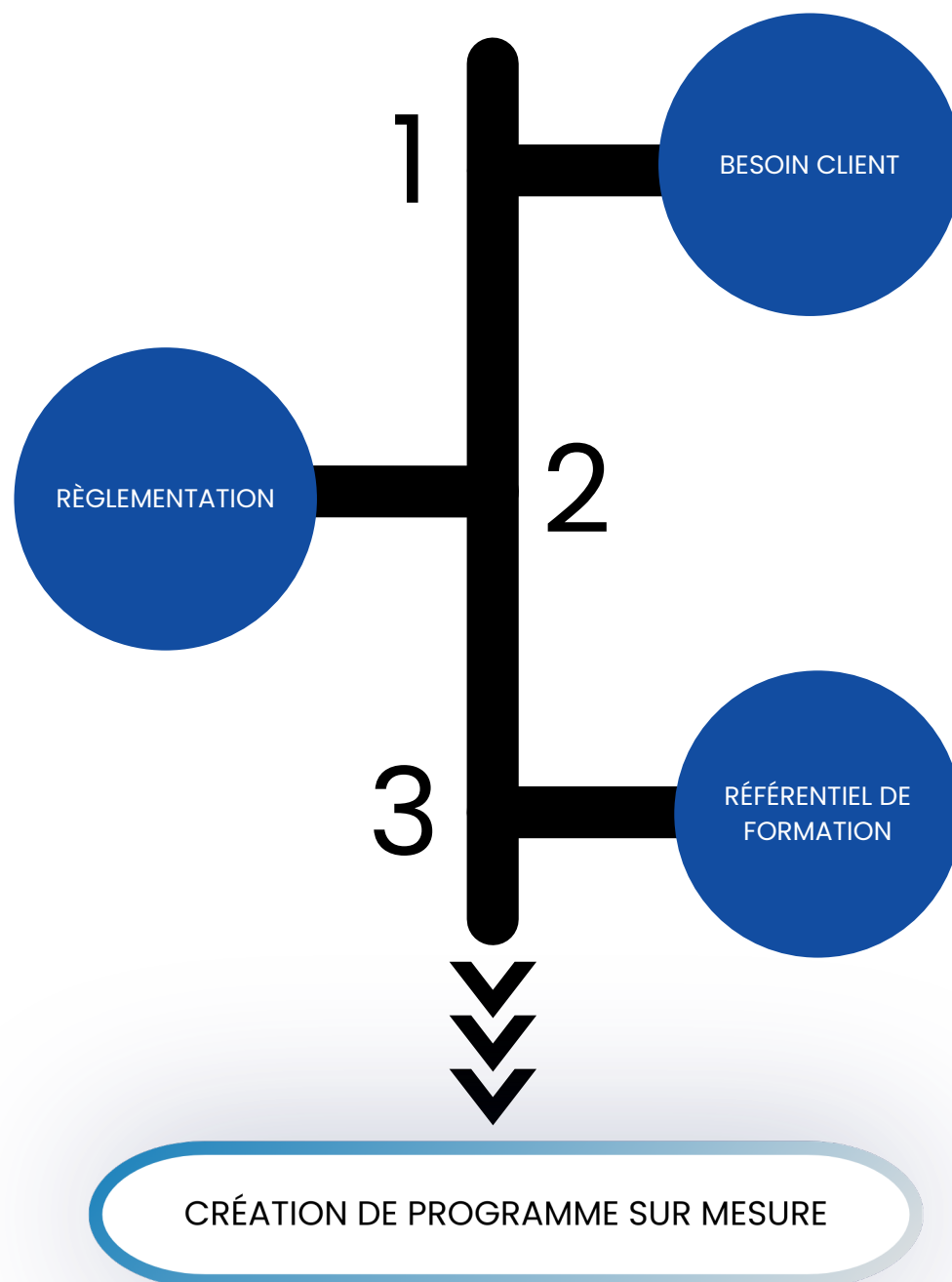
Lieu de la formation : dans nos locaux

Validation de la formation

- Entretien de positionnement avant le démarrage
- Passage de certification en fin de parcours*
- Attestation de formation
- Certificat de compétences acquises

Tarif/dates
: nous
contacter





Toutes nos formations sont accessibles au public en situation de handicap.
Référente handicap : Julie METGE – 06 43 62 11 64

