

COMMISSION

FORMATION

PERMANENTE

CATALOGUE DE FORMATION

TABLE DES MATIÈRES



DOMAINE PROFESSIONNEL

**DOMAINE DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL ET COMPORTEMENTAL**

ACTIONS CULTURELLES ET MOBILITÉ

**DOMAINE SOCIÉTAL ET
ENVIRONNEMENTAL**

TABLE DES MATIÈRES



DOMAINE PROFESSIONNEL

COMPÉTENCES MÉTIERS

- Agile Product Owner Certification PSPO1
- Agile Scrum Master Certification PSM1
- Android, développer des applications pour mobiles
- Architectures de Microservices : L'état de l'art
- Cybersécurité, la synthèse technique
- Décisionnel : du reporting à l'analyse prédictive
- Deep learning et réseaux de neurones : l'état de l'art
- Développer avec le framework Angular 2 +
- Initiation à la programmation Objet / JAVA
- Initiation à l'impression 3D
- Intelligence Artificielle : l'état de l'art
- Kubernetes et CaaS : L'état de l'art
- La maîtrise d'ouvrage : L'état de l'art
- Les clés du webmarketing
- Les fondamentaux de la programmation JAVA
- Les systèmes d'informations : les 3 prochaines années
- Passeport Efficacité Personnelle
- Passeport Management
- Réseaux sociaux, organiser le Community Management
- S'initier aux réseaux sociaux par la pratique
- Testing Foundation ISTQB (Certification)
- Urbanisation du SI et architectures digitales
- WordPress, initiation, installer et gérer un site d'entreprise

LINGUISTIQUE (ANGLAIS)

- Anglais 14h avec un professeur en visioconférence
- Anglais 21h avec un professeur en visioconférence
- Anglais 14 h avec un professeur sur site
- Anglais - Préparation et passage du TOEIC – 14 h
- Anglais - Préparation et passage du TOEIC – 21 h
- L'Anglais des affaires en immersion complète en France

DOMAINE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET COMPORTEMENTAL

DEVELOPPEMENT COMPORTEMENTAL

- Aisance relationnelle et maîtrise de soi, la confiance en action
- Assertivité et affirmation de soi
- Comprendre son Intelligence Emotionnelle à l'aide de l'équithologie
- Comprendre son propre mode de fonctionnement avec MBTI®
- Construire une communication efficace
- Développer sa concentration **NEW**
- Développer sa voix pour renforcer son impact à l'oral
- Entraîner et développer sa mémoire **NEW**
- Gérer son stress
- Gérer son temps, pour être plus efficace
- Initiation à la sophrologie
- La négociation constructive au quotidien
- L'écoute de soi et des autres, en « pleine conscience »
- Maîtrise de l'orthographe en ligne ou sur mobile
- Maîtriser le stress et gagner en énergie
- Mieux se connaître pour mieux vivre
- Oser s'exprimer dans un groupe et maîtriser sa communication
- Pratiquer au quotidien une communication fluide et efficace
- Prendre la parole avec aisance et efficacité
- Renforcer son expression en ligne ou sur mobile **NEW**
- Résoudre les conflits par les techniques du théâtre
- Ressources, équilibre et dynamisme, développer ses potentiels
- Se réconcilier avec l'orthographe par le jeu
- Stimuler son Intelligence Sociale et Relationnelle par l'équithologie

LINGUISTIQUE (AUTRES LANGUES)

- Autres langues 14h avec un professeur en visioconférence (Allemand, Espagnol, Italien, Portugais)
- Autres langues 21h avec un professeur en visioconférence (Allemand, Espagnol, Italien, Portugais)
- Français langue étrangère 14 h avec un professeur en visioconférence
- Français langue étrangère 21 h avec un professeur en visioconférence
- Langues rares 14h avec un professeur en visioconférence (Arabe, Chinois, Hindi, Japonais, Russe, Thaïlandais)
- Langues rares 21h avec un professeur en visioconférence (Arabe, Chinois, Hindi, Japonais, Russe, Thaïlandais)

ACTIONS CULTURELLES ET MOBILITÉ

ACTIONS CULTURELLES

- Amélioration de l'habitat, plomberie, électricité & domotique
- Carnet photographique de voyage
- Confiance et maîtrise de soi par la pratique du vol en planeur
- Cuisine gastronomique
- Cuisinez 3 étoiles à l'école de la Cheffe Anne-Sophie PIC
- Décoration de l'habitat : pose de carrelage et parquet, peinture murale
- Découverte archéologique et géologique du site de la Vallée des Merveilles
- Découverte du métier de boulanger
- Découverte du métier d'ébéniste **NEW**
- Découverte du monde de l'aéronautique – Techniques de pilotage avion et drone **NEW**
- Découverte du monde de l'hélicoptère – Techniques de pilotage
- Grands musées parisiens, histoire de l'art de l'antiquité à 1960
- Immersion dans la musique
- Initiation au feng shui **NEW**
- Initiation au roman
- Initiation aux techniques de Self-Défense
- Le panier en osier : Tresser des liens à travers la vannerie **NEW**
- L'œnologie en terre Alsacienne **NEW**
- œnologie à l'université du vin de SUZE LA ROUSSE
- Pâtisserie autour du chocolat
- Photo numérique en Arles
- Photoshop CC/CS6, prise en main
- Révéler sa personnalité par le contrôle de son image
- Bien-être et vitalité avec au Qi Gong **NEW**
- Sécurité et orientation en randonnée montagne
- Trois quartiers, trois périodes : des repères culturels dans Paris

MOBILITE

- Passerelle permis A2 vers A
- Permis B : préparation pour nouvelle présentation en cas d'échec : Forfait 10 heures
- Permis B : remise à niveau : Forfait 6 heures
- Permis B avec code : Forfait 24 heures
- Permis B sans code : Forfait 24 heures
- Permis Bateau – option côtier ou option fluvial
- Permis Bateau – passerelle pour permis côtier / Fluvial
- Permis BE avec code : Forfait 14 heures
- Permis BE Sans code : Forfait 14 heures
- Permis moto A2 : Forfait 20 heures
- Pouvoir conduire un 125 cm3 avec le permis B



DOMAINE SOCIÉTAL ET ENVIRONNEMENTAL

- Activité physique, santé et bien être **NEW**
- Améliorer ses performances grâce à la nutrition
- Améliorer son sommeil et mieux gérer son stress
- Les Bases de la permaculture pour jardin familial
- Conduite et Sécurité automobile Prévention des risques routiers
- Conduite et Sécurité Moto Prévention des risques routiers
- Connaître, entretenir et utiliser son vélo en toute sécurité **NEW**
- Cultiver en respect de la biodiversité : vin et jus de fruits bio **NEW**
- Découverte de l'habitat bioclimatique pour une maison confortable et économe
- Fresque du climat : Comprendre et agir
- Initiation à la langue des signes
- L'écologie au quotidien
- L'environnement au menu : comment consommer et cuisiner responsable
- Les clés pour une bonne nutrition
- Les grandes bases de la naturopathie
- Parent/Adolescent(s) : vivre sereinement cette période de changement **NEW**
- Prévenir les troubles musculo-squelettiques
- Réussir dans ses relations interculturelles
- Salarié aidant : accompagner un proche fragilisé **NEW**
- Santé vous bien les clés de l'équilibre et du bien-être
- Secourisme – Formation PSC1



DOMAINE PROFESSIONNEL



Agile Product Owner Certification PSPO1

Durée : 3 jours
Lieu : Distanciel



OBJECTIFS

Cette formation, après avoir présenté les principes de base partagés par les méthodes Agiles, présente de façon détaillée la méthode SCRUM. Ce module intègre la préparation et le passage de la certification PSPO1 (QCM de 80 questions d'une durée d'une heure).

Certification PSPO1

- Passage d'un examen blanc PSPO1
- Correction et réponse aux questions
- Passage et débriefing de 3 autres examens blancs
- Passage de la certification

PRÉ-REQUIS

- Avoir révisé le Scrum Guide en français et en anglais
- Avoir un bon niveau d'anglais, le passage de la certification se fait en anglais
- Prévoir un PC dès le premier jour pour éventuellement charger les mises à jour système
- Inscription des participants au site [scrum.org](https://www.scrum.org)

CONTENU

- Introduction
- La méthode SCRUM – présentation générale
- Le processus général
- Les acteurs du projet Agile
- Les réunions
- La vision du produit
- La gestion du besoin. Les stories et le backlog
- Les estimations
- Le suivi de l'avancement. Les burn charts
- La notion de fini. Définition Of Done
- Les indicateurs Agiles
- Critères d'agilité & Pièges à éviter
- Approfondissement des notions clés de SCRUM
- Exemples de mise en œuvre du process
- Approfondissement sur les rôles
- Approfondissement sur la gestion du besoin
- Approfondissement sur la phase d'initialisation (Sprint 0)
- Approfondissement sur les réunions
- Synthèse : 10 exercices en groupe majoritairement autour d'un projet fil-rouge (réflexion, jeux de rôles, ...) avec restitution orale

PÉDAGOGIE

- Chaque notion clé est illustrée par des exemples et une mise en pratique par les stagiaires à travers des exercices en groupe. Ce cours propose également le passage d'examens blancs et leur correction sous forme de débriefing de groupe, en amont du passage de la certification.



Agile Scrum Master Certification PSM1

Durée : 3 jours

Lieu : Distanciel



OBJECTIFS

- Cette formation, après avoir présenté les principes de base partagés par les méthodes Agiles, présente de façon détaillée la méthode SCRUM. Chaque notion clé est illustrée par des exemples et une mise en pratique par les stagiaires à travers des exercices en groupe
- Ce module intègre la préparation et le passage de la certification PSM1 (QCM de 80 questions d'une durée d'une heure)

Certification PSM1

- Passage d'un examen blanc PSM1
- Correction et réponse aux questions
- Passage et débriefing de 3 autres examens blancs
- Passage de la certification

PRÉ-REQUIS

- Prévoir un PC dès le premier jour pour éventuellement charger les mises à jour système
- Avoir révisé le Scrum Guide en français et en anglais
- Avoir un bon niveau d'anglais, le passage de la certification se fait en anglais
- Inscription des participants au site [scrum.org](https://www.scrum.org)

CONTENU

- Introduction
- La méthode SCRUM – présentation générale
- Le processus général
- Les acteurs du projet Agile
- Les réunions
- La vision du produit
- La gestion du besoin. Les stories et le backlog
- Les estimations
- Le suivi de l'avancement. Les burn charts
- La notion de fini. Définition Of Done
- Les indicateurs Agiles
- Critères d'agilité & Pièges à éviter
- Approfondissement des notions clés de SCRUM
- Exemples de mise en œuvre du process
- Approfondissement sur les rôles
- Approfondissement sur la gestion du besoin
- Approfondissement sur la phase d'initialisation (Sprint 0)
- Approfondissement sur les réunions
- Synthèse : 10 exercices en groupe majoritairement autour d'un projet fil-rouge (réflexion, jeux de rôles, ...) avec restitution orale

PÉDAGOGIE

- Chaque notion clé est illustrée par des exemples et une mise en pratique par les stagiaires à travers des exercices en groupe.
- Ce cours propose également le passage d'examens blancs et leur correction sous forme de débriefing de groupe, en amont du passage de la certification.

Android, développer des applications pour mobiles

Durée : 4 jours

Lieu : Distanciel / Présentiel PARIS

Hébergement : Non résidentiel



OBJECTIFS

Ce cours présente les fonctionnalités et capacités de la plate-forme Android dédiée au développement d'applications mobiles.

PRÉ-REQUIS

- Bonnes connaissances de Java.
- Connaissances de base d'XML.

CONTENU

Découvrir la plateforme Android

- Les utilisations de la plateforme - Le modèle Android, son architecture, le système d'exploitation.
- Les applications clés - Les outils de développement, l'environnement : Android Studio, SDK Android.
- Les terminaux cibles (Smartphones, tablettes, assistants de navigation personnels, virtuels, etc).
- L'internationalisation des applications Android - Android et Linux.

Développement Android

- Les concepts de base d'une application Android. - Le cycle de vie de l'application.
- Présentation du framework de développement, des bibliothèques, classes de base et utilitaires.
- Création de son premier projet - Exécuter sur le simulateur du SDK et la tester.
- Le SDK Manager et la configuration des terminaux virtuels Android (AVD).
- Utilisation d'un débogueur - Comment accéder aux logs de l'application ?
- L'identification de l'application et le fichier manifest - La mise à disposition de son application.

Les interfaces utilisateurs avec Android

- Vue d'ensemble du layout et de la place du composant.
- Les spécificités des terminaux mobiles - Les composants graphiques - Créer une interface graphique.
- La mise en place de menus - La mise en place des conteneurs layouts.
- La gestion événementielle - Styles et thèmes appliqués aux widgets - Notification de l'utilisateur.
- Ressources alternatives : multidevices, localisation.

Le modèle de composants

- Le concept de base - Les composants fondamentaux - L'arrêt des composants (finish, stopSelf...)
- Les activités - Les services - Les différences.
- Le langage AIDL (Android Interface Description Language). Le bus de messages et les Intents.

La persistance des données

- Comment partager des données entre les applications ? - La sauvegarde de données simples.
- Utilisation des préférences - Utilisation du système de fichiers (dont XML).
- L'emplacement des fichiers de données - Utilisation de la base de données embarquée (SQLite).
- Utilisation de l'API Android.

La gestion réseau

- Rappels sur la programmation réseau - Communication avec une Socket serveur. - Utiliser HTTP avec les API Android.
- Introduction à la consommation des services Web.
- Parser du JSON avec la bibliothèque Gson pour Android.

Compléments

- Gestion de la téléphonie, des SMS. Interactions avec la carte SIM.
- Multimédia. Dessin et animations. Lecture audio et vidéo - La capture multimédia.
- Les API de géolocalisation avec Google Maps - Configurer l'émulateur pour tester la géolocalisation.

PÉDAGOGIE

- Travaux pratiques : Un Smartphone sera mis à la disposition des participants afin qu'ils puissent tester leurs développements.



Architectures de microservices : l'état de l'art

Durée : 2 jours

Lieu : PARIS

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- Comprendre l'architecture technique et fonctionnelle des Web Services, Microservices et API.
- Devenir capable de concevoir, construire, organiser et délivrer un SI digital fondé sur les Microservices et les APIs : architecture technique, méthode de conception, choix de langages de développement, déploiement des pratiques d'administration et d'exploitation, ouverture des API aux partenaires et aux développeurs, maîtrise de la sécurité, déploiement sur le Cloud, etc.
- Identifier et analyser les secrets des géants du Web qui conçoivent et développent des centaines de Microservices par mois et les ouvrent par API aux clients et aux développeurs, tout en maîtrisant les risques.

CONTENU

- Introduction aux concepts
- Microservices et Serverless
- Données et Microservices
- Invocation et composition de Microservices
- Conception des Microservices
- Cycle de vie des Microservices
- Gouvernance des Microservices
- Panorama

Programme complet sur : https://www.institut.capgemini.fr/formation-architectures-de-microservices-br-l-etat-de-l-artinstitut_p91

PÉDAGOGIE

- Cette formation concrète et pragmatique est illustrée par de nombreux exemples pratiques issus d'une expérience et d'un savoir-faire acquis sur de nombreux projets de taille variée au sein d'établissements et d'entreprises de différents secteurs.
- Méthode I3 (i Puissance 3). inventée et éprouvée par Habib GUERGACHI depuis 25 ans de séminaires. Chaque sujet est traité en 3 phases. Introduction au sujet grâce à des définitions formelles. Puis immersion dans le sujet aussi profondément que l'exigent les interactions sous la forme de questions et réponses. Enfin, interconnexion avec les autres sujets traités.
- Vidéo-projection

NOTA BENE

- Support de cours numérique, téléchargeable via des codes d'accès qui vous seront remis.
- Possibilité de se munir de son ordinateur pour la prise des notes sur le support numérique

Cybersécurité : la synthèse technique

Durée : 3 jours

Lieu : PARIS

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- Comprendre les risques cyber et les enjeux de sécurité.
- Identifier les cybermenaces (APT, Ransomware, zero-day, drive-by attack, supply-chain, etc.).
- Comprendre le fonctionnement et les limites des principales solutions de cybersécurité (chiffrement, Firewall NG, EDR, IPS, CASB, WAF, etc...).
- Identifier les points critiques pour la sécurité du cloud, des applications et des accès distants.
- Gérer les processus de supervision de la sécurité d'un Système d'Information.

PRÉ-REQUIS

Des connaissances générales sur les Systèmes d'informations et les réseaux sont nécessaires.

CONTENU

- Cybercriminalité et principes fondamentaux de cybersécurité
- Architectures sécurisées, virtualisation et Cloud Computing
- Sécurité du poste utilisateur
- Cryptographie, cryptanalyse, certificats et PKI
- Sécurité des communications
- Authentification des utilisateurs
- Sécurité des réseaux sans fil et des mobiles
- Sécurité des applications Web et mobiles
- Gestion et supervision de la sécurité

Programme complet sur : https://www.institut.capgemini.fr/formation-cybersecurite-la-synthese-techniqueinstitut_p20

PÉDAGOGIE

- Dans cette formation cybersécurité, nous vous présentons les solutions les plus efficaces pour déjouer l'action des cybercriminels : EDR, CASB, pare-feux applicatifs (WAF), BYOK, Firewalls Next-Gen, offres SECaaS, SOC 2.0, Secure-SDLC, etc.
- Présentation magistrale avec analyse technique et déclinaison opérationnelle de tous les points identifiés dans le programme et illustrations concrètes avec exemples réels et retours d'expérience.
- Vidéo-projection

NOTA BENE

- Support de cours numérique, téléchargeable via des codes d'accès qui vous seront remis.
- Possibilité de se munir de son ordinateur pour la prise des notes sur le support numérique lors du présentiel.

Décisionnel : du reporting à l'analyse prédictive

Durée : 3 jours

Lieu : PARIS

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- Savoir quelle architecture retenir pour le système décisionnel, pour quel type d'organisation et de projet.
- Connaître la place du Data Warehouse au cœur du système d'information décisionnel.
- Étudier la modélisation des données « en étoile » selon une approche vectorielle (Business Process Intelligence) et MDM (Master Data Management), ainsi que la maîtrise de l'ordonnement des flux de collecte et de normalisation des données, d'intégration et de restitution des informations.
- Connaître les points clés de la mise en œuvre d'un système décisionnel ajusté au métier.
- Savoir décider quelle organisation de projet mettre en place.
- Distinguer les rôles des différents acteurs de la maîtrise d'ouvrage et de la maîtrise d'œuvre dans un projet de Business Intelligence.
- Améliorer concrètement le suivi, la prévision et l'optimisation de l'activité des organisations commerciales ou publiques.

CONTENU

- Du Décisionnel au Big Data, le cœur de l'évolution des systèmes décisionnels
- La nouvelle architecture du Système d'Information décisionnel, du reporting à l'analyse prédictive
- La plateforme Data Warehouse / Data Lake
- La modélisation des informations d'aide à la décision
- Le portail décisionnel
- Ce que l'on appelle, à tort, l'Intelligence Artificielle
- La mise en œuvre du projet décisionnel
- MDM et Gouvernance: comment les intégrer dans le projet décisionnel

Programme complet sur : https://www.institut.capgemini.fr/service.php?p_m=download&p_file=pdf/DEC.pdf

PÉDAGOGIE

- Cette formation concrète et pragmatique est illustrée par de nombreux exemples pratiques issus d'une expérience et d'un savoir-faire acquis sur de nombreux projets de taille variée au sein d'établissements et d'entreprises de différents secteurs.
- Vidéo-projection

NOTA BENE

- Support de cours numérique, téléchargeable via des codes d'accès qui vous seront remis.
- Possibilité de se munir de son ordinateur pour la prise des notes sur le support numérique lors du présentiel.

Deep learning et réseaux de neurones : l'état de l'art

Durée : 2 jours

Lieu : PARIS

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- Connaître et comprendre le rôle essentiel du Deep Learning dans la révolution du Big Data. Croissance exponentielle des flux de données, progrès technologiques sans précédent et démocratisation des techniques en accès libre forment un terreau fertile pour l'exploitation du Deep Learning par les entreprises.
- Savoir comment le Deep Learning permet d'analyser et de valoriser des données volumineuses et non-structurées qui ont tenu en échec nombre de méthodes traditionnelles.
- Avoir une vue d'ensemble des techniques de Deep Learning (principes, champs d'application et limites), ainsi que des méthodologies Projet et Data Science, cruciales pour appliquer avec succès le Deep Learning.
- Connaître également les thématiques de société qui sont directement impactées par le Deep Learning aujourd'hui, et celles qui le seront demain.

CONTENU

- Introduction
- Le neurone artificiel
- Le réseau de neurones
- Réseaux de neurones convolutifs et traitement automatique d'images
- Réseaux de neurones récurrents et traitement automatique du langage
- Apprentissage profond non supervisé
- L'avenir du Deep Learning

Programme complet sur : https://www.institut.capgemini.fr/formation-deep-learning-et-reseaux-br-de-neurones-l-etat-de-l-artinstitut_p327

PÉDAGOGIE

- Cette formation, illustrée par de très nombreux exemples et des démonstrations pédagogiques sur des jeux de données réels, propose une approche didactique du Deep Learning. Nous vous donnerons les clés de compréhension et les points d'attention et de précaution pour une mise en œuvre efficace dans l'entreprise.
- Vidéo-projection

NOTA BENE

- Support de cours numérique, téléchargeable via des codes d'accès qui vous seront remis.
- Possibilité de se munir de son ordinateur pour la prise des notes sur le support numérique



Développer avec le framework Angular 2 +

Durée : 3 jours

Lieu : Distanciel / Présentiel PARIS

Hébergement : Non résidentiel



OBJECTIFS

- Les nouvelles versions du framework créé par Google, Angular 2+, n'ont de commun avec la première version que son seul nom tant les évolutions qu'elles portent sont nombreuses.
- Toutes visent à atteindre un seul et unique objectif : développer plus rapidement des applications web de meilleure qualité ! C'est notamment l'un des apports du recours à TypeScript, le langage de programmation libre et open-source développé par Microsoft. A l'issue de ces 3 journées de formation, les participants seront à même de développer des applications web plus performantes avec Angular 2+

À la fin de la formation les participants auront acquis les compétences suivantes :

- Connaître les fonctionnalités du framework Angular 2+
- Comprendre comment développer plus rapidement grâce à Angular 2+
- Être capable de développer des applications web Angular 2+ avec JavaScript et TypeScript
- Découvrir les spécifications EcmaScript 6 (ES6)

PRÉ-REQUIS

Il est nécessaire de connaître JavaScript ou TypeScript. La connaissance d'HTML/CSS est un plus

CONTENU

- Introduction
- TypeScript et ES6
- Templates
- Formulaires
- Composants et services
- Observables et RXJS
- Routing
- HTTP
- Tests et requêtes HTTP

PÉDAGOGIE

- La structure du cours est composée d'une alternance de théorie et de travaux pratiques. Ces exercices permettent au formateur de suivre l'acquisition des compétences et d'en apprécier leur assimilation par les participants
- La formation est animée par un Consultant Expert des langages de développement Web, et notamment du framework Angular

NOTA BENE

- Cette formation s'adresse aux développeurs JavaScript ayant déjà de l'expérience

Initiation à la programmation Objet / JAVA

Durée : 3 jours

Lieu : Distanciel / Présentiel PARIS

Hébergement : Non résidentiel



• OBJECTIFS

- Cette formation aborde par la pratique l'intégralité des principes fondamentaux du développement objet
- Elle apporte aux participants une compréhension claire et solide leur permettant, selon leur besoin, de maîtriser les relations techniques avec leurs sous-traitants, d'encadrer en toute connaissance de cause leurs équipes de développement, ou même de mieux maîtriser la construction de spécifications fonctionnelles de type Objet
- Elle est aussi régulièrement utilisée comme un tremplin de reconversion vers le développement Objet
 - Comprendre les principes fondateurs de l'Objet
 - Appréhender la syntaxe du langage Java
 - Maîtriser les échanges techniques avec des équipes de développement
 - Maîtriser la construction de spécifications fonctionnelles de type Objet

PRÉ-REQUIS

Connaissances de base en programmation

CONTENU

- Présentation générale
- Aspects syntaxiques, types et expressions
- Méthodes et instructions
- Utilisation de l'abstraction
- Utilisation de l'héritage
- Utilisation du mécanisme d'interface
- Développement de classes
- Développement d'interfaces
- Développement de classes dérivées
- Les exceptions

PÉDAGOGIE

- Cours + travaux pratiques



Initiation à l'impression 3D

Durée : 3 jours

Lieu : TOULOUSE (31)

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- Acquérir les bases de la fabrication numérique en impression 3D
- Découvrir le dessin 3D
- Utiliser les imprimantes 3D

CONTENU

Jour 1 : L'impression 3D pour le prototypage

- Que faire avec une imprimante 3D (exemples)
- Les caractéristiques d'un fichier 3D
- Les logiciels de dessin
- Dessiner un objet en 3 Dimensions
- Télécharger un objet en 3D (thingiverse)
- Contrôler un fichier 3D

Jour 2 : L'impression 3D par dépose de fil chaud (pratique)

- Impression d'un fichier de démonstration avec explication des divers réglages
- Les paramètres d'impression (astuces)
- Les logiciels de « slising » (trancheur)
- Les matériaux de fabrication (ABS, PLA etc.)
- Modification d'un fichier 3D (taille, orientation)
- Impression 3D des objets modifiés

Jour 3 :

- Impression 3D (suite)
- Autres procédés d'impression 3D (SLA SLS POLYJET FRITTAGE)
- Le scanner 3D (exemple)
- Suite des impressions sur les machines
- Qu'est-ce qu'un FABLAB ? Où trouver un FABLAB au plus proche ?
- Les imprimantes 3D du projet « RepRap » (kit)
- Bilan de la formation

PÉDAGOGIE

- La formation est dispensée dans le « FABLAB » de Toulouse
- Alternance de face à face pédagogique et de mise en pratique
- Dessin (ou modification d'un objet télécharger) et impression d'un objet par stagiaire
- Apport sur les différentes technologies d'impression 3D avec échantillons de démonstration

NOTA BENE

- Il est indispensable de venir avec son ordinateur personnel (système d'exploitation Windows ou Linux)

Intelligence Artificielle : l'état de l'art

Durée : 2 jours

Lieu : Distanciel / Présentiel (PARIS)

Hébergement : Non résidentiel



OBJECTIFS

- Comprendre les tenants et aboutissants des techniques et applications de l'Intelligence Artificielle, pour améliorer l'ensemble de ses processus métiers, de la production à la relation client.
- Connaître ses concepts et techniques élémentaires. Algorithmes, données et matériel.
- Découvrir ce que l'on peut réellement faire avec l'IA dans l'entreprise. Anticiper l'évolution de ces techniques dans les années à venir.
- Pourquoi et comment gérer un projet intégrant des briques d'intelligence artificielle. Quelles sont les compétences clés à acquérir pour réussir les projets d'IA.
- Comment se faire accompagner. Comment gérer et évaluer le succès des projets.

CONTENU

- Les grands courants de l'Intelligence Artificielle
- Grandes briques technologiques de l'IA
- IA et infrastructure informatique
- Applications génériques de l'Intelligence Artificielle
- Les applications métiers de l'IA
- Les grands acteurs de l'Intelligence Artificielle
- L'Intelligence Artificielle dans la société
- L'IA, l'entreprise et la DSI

Programme complet sur : https://www.institut.capgemini.fr/formation-intelligence-artificielle-l-etat-de-l-artinstitut_p266

PÉDAGOGIE

- Que peut-on réellement faire avec l'IA ? Qu'est-ce qui relève de l'effet de mode et du marketing ? Qu'est-ce qui s'installe durablement dans le paysage ? Comment ces techniques évoluent ? Pourquoi et comment gérer un projet exploitant des briques d'Intelligence Artificielle ? Quelles sont les compétences clés à acquérir pour les réussir ? Comment se faire accompagner ? Ce sont quelques-unes des nombreuses questions qui sont traitées dans Ce séminaire de deux jours permettant de bien défricher le sujet et d'avancer concrètement dans son entreprise.
- Cette formation concrète et pragmatique est illustrée par de nombreux exemples pratiques issus d'une expérience et d'un savoir-faire acquis sur de nombreux projets de taille variée au sein d'établissements et d'entreprises de différents secteurs
- Vidéo-projection

NOTA BENE

- Support de cours numérique, téléchargeable via des codes d'accès qui vous seront remis.
- Possibilité de se munir de son ordinateur pour la prise des notes sur le support numérique.

Kubernetes et CaaS : l'état de l'art

Durée : 2 jours

Lieu : PARIS

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- Étudier les différentes technologies autour du concept de containers avec en particulier Docker.
- Étudier les solutions d'orchestration et comprendre Kubernetes permettant de mettre en œuvre une plate-forme de type CaaS Container as a Service
- Répondre aux responsables qui s'interrogent sur la mise en place de containers dans leur organisation et les clefs pour y parvenir.
- Apporter des conseils pragmatiques et actualisés pour l'usage du CaaS en entreprise, avec de nombreux exemples et cas concrets.

CONTENU

- Mise en œuvre technique d'un CaaS
- Kubernetes et CaaS: fondamentaux, bénéfices, limites
- Containers: de Docker à Kubernetes
- L'impact du CaaS en entreprise
- Mise en œuvre technique d'un CaaS

Programme complet sur : https://www.institut.capgemini.fr/formation-kubernetes-et-caas-br-l-etat-de-l-artinstitut_p262

PÉDAGOGIE

- Avec cette formation, vous découvrirez les technologies de containers, en particulier Docker, et les raisons de leur adoption massive. Vous comprendrez quel niveau de maturité vous pouvez accorder à ces technologies, notamment Docker et Kubernetes, mais également les innovations actuelles au sein de leur écosystème afin d'évaluer votre rythme d'adoption et les architectures que vous pourrez concevoir au sein de votre entreprise. Une analyse approfondie des évolutions actuelles du marché vous permettra de comprendre pourquoi le Container As A Service est le passage obligé pour un développement moderne d'applications en micro-services associé aux méthodes de CI/CD.
- Cette formation concrète et pragmatique est illustrée par de nombreux exemples pratiques issus d'une expérience et d'un savoir-faire acquis sur de nombreux projets de taille variée au sein d'établissements et d'entreprises de différents secteurs.
- Vidéo-projection.

NOTA BENE

- Support de cours numérique, téléchargeable via des codes d'accès qui vous seront remis.
- Possibilité de se munir de son ordinateur pour la prise des notes sur le support numérique lors du présentiel.

La maîtrise d'ouvrage : l'état de l'art

Durée : 2 jours

Lieu : PARIS

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- Connaître les rôles, organisations, méthodes, outils et démarches pratiques d'une maîtrise d'ouvrage. Savoir l'organiser, connaître sa place par rapport aux directions métier, le rôle des « key-users ».
- Savoir établir des rapports équilibrés avec la DSI et la maîtrise d'œuvre, avec les cas particuliers des projets Agile et SaaS.
- Savoir définir le cahier des charges d'un système ou d'un progiciel, comment profiter des approches agiles, comment contractualiser avec un maître d'œuvre externe.
- Connaître les étapes et la conduite d'un projet, les indicateurs et le tableau de bord du maître d'ouvrage.
- Étudier les pratiques clés : l'anticipation des risques, la communication, la maîtrise de la valeur du SI, la conduite du changement, la mobilisation des acteurs.

CONTENU

- MOA: la maîtrise d'ouvrage aujourd'hui
- Travailler avec les directions métier
- S'appuyer sur les meilleures règles des technologies IT
- Définir un cahier des charges
- MOA et pilotage de la maîtrise d'œuvre
- Mettre en service le système

Programme complet sur : https://www.institut.capgemini.fr/formation-la-maitrise-d-ouvrageinstitut_p29

PÉDAGOGIE

A travers des exemples reflétant la diversité des situations – types d'organisations et de systèmes, modalités de mise en œuvre, contexte organisationnel – cette formation dresse l'état des pratiques des maîtrises d'ouvrage informatiques aujourd'hui :

- la place d'une maîtrise d'ouvrage par rapport aux directions métier et à la DSI, les organisations type, le cas particuliers des projet Agile et SaaS.
- Définir un cahier des charges et contractualiser avec le maître d'œuvre.
- Savoir utiliser les outils et méthodes du maître d'ouvrage : BPM, Urbanisation, modélisation, SLA, tests, conduite du changement ...
- Les étapes et la conduite d'un projet, les indicateurs et le tableau de bord du maître d'ouvrage.
- Les pratiques actuelles : la maîtrise de la valeur du SI, l'anticipation des risques, la communication, la conduite du changement, la mobilisation des acteurs.
- Cette formation concrète et pragmatique est illustrée par de nombreux exemples pratiques issus d'une expérience et d'un savoir-faire acquis sur de nombreux projets de taille variée au sein d'établissements et d'entreprises de différents secteurs
- Vidéo-projection.

NOTA BENE

- Support de cours numérique, téléchargeable via des codes d'accès qui vous seront remis.
- Possibilité de se munir de son ordinateur pour la prise des notes sur le support numérique

Les clés du webmarketing

Durée : 2 jours
Lieu : Distanciel



OBJECTIFS

- Cette formation vous apporte toutes les clés du marketing digital avec une vision stratégique et opérationnelle, nécessaire à son intégration dans votre démarche marketing globale.
- Les principes et enjeux clés de la stratégie webmarketing, du référencement, des médias sociaux sont décryptés de façon pragmatique permettant une transposition aisée dans son entreprise.
- Acquérir une vision et une approche opérationnelle du webmarketing
- S'approprier la démarche et les outils pour définir une stratégie Webmarketing
- Intégrer les leviers d'une stratégie de référencement (SEM, SEO, SEA)
- Connaître le panorama des réseaux sociaux pour développer sa présence

CONTENU

Principes et enjeux de la stratégie marketing digital

- Evolution des technologies et des usages : CX et UX design, objets connectés, Big Data, chatbots ...
- Comportements des internautes et mobinautes : revisiter les segmentations classiques
- Rôle et missions du responsable Webmarketing
- Stratégies Marketing digital : inbound marketing et brand content

Les clés de la stratégie webmarketing

- L'E-mix marketing
- Les clés d'une stratégie marketing digital : transparence, interactivité, géolocalisation, 365-7-24
- E-réputation et identité numérique : clé de la stratégie de marque digitale
- Enjeux du cross canal : clé des stratégies de conversion et de fidélisation
- Google Analytics et l'analyse d'audience : tableau de bord, indicateurs et ROI

Marketing des moteurs de recherche

- Le référencement naturel (SEO), le référencement payant Adwords (SEA)
- Méthodologie pour optimiser son référencement sur les réseaux sociaux (SMO)
- Piloter et challenger ses prestataires internes et externes

Utiliser les médias sociaux pour mieux communiquer

- Des usages spécifiques : cartographie des médias sociaux
- Convergence des médias : stratégies et actions marketing sur les médias sociaux
- Développer la relation-client via les médias sociaux
- Réseaux sociaux professionnels : opportunités BtoB

PÉDAGOGIE

- Le + digital : une documentation synthétique, téléchargeable sur smartphone.
- Une formation concrète : échange d'expériences, visites de sites, analyses et études de cas.
- Les exemples et apports tiennent compte de l'actualité du webmarketing en effectuant une mise à jour régulière des sources
- Des exemples concrets sont utilisés : échange d'expériences, visites de sites, analyses et études de cas

NOTA BENE

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis

Les fondamentaux de la programmation JAVA

Durée : 5 jours

Lieu : Distanciel / Présentiel PARIS

Hébergement : Non résidentiel



OBJECTIFS

- Être capable de programmer Objet en Java
- Maîtriser la syntaxe et les principales APIs du langage Java
- Savoir programmer en Java en toute autonomie
- Pouvoir manipuler les Frameworks les plus utilisés du langage tels que JUnit, log4J ou i18n
- Être en mesure de manipuler des données à l'aide de JDBC
- Savoir appliquer le paradigme de la programmation fonctionnelle
- Découvrir les nouveautés de Java

CONTENU

Présentation de l'écosystème Java

- L'IDE Eclipse
- Les bases du langage : la syntaxe
- Les concepts orientés Objet en Java
- Gestion des erreurs avec les exceptions
- Bibliothèques standards (collection, date, entrées/sorties)
- Accès aux SGBDR avec JDBC
- Fichiers de propriétés et L'API d'internationalisation (i18n)
- API pour les fichiers de logs
- Améliorer la qualité d'une application grâce aux tests unitaires
- Programmation fonctionnelle et Lambda Expressions
- Introduction aux nouveautés Java

PÉDAGOGIE

- L'apprentissage par la pratique intensive : la majeure partie de la formation est consacrée à la mise en œuvre des principes de développement en Java avec une première présentation des nouveautés apportées par la version 9
- Une formation très concrète durant laquelle s'alternent les phases d'apports théoriques, d'échanges, de partage d'expériences et d'ateliers réalisés au travers d'un cas pratique "fil rouge"
- Chaque API/Framework est présenté et appliqué concrètement ce qui favorise un ancrage immédiat des acquis et une meilleure appréhension des sujets traités
- Les ateliers constituant le cas pratique "fil rouge" amèneront progressivement les participants à développer une application de gestion de contacts
- Durant la formation, les participants sont amenés à :
 - Se familiariser avec l'IDE Eclipse
 - Analyser les besoins de la société pour différentes applications et choisir la meilleure stratégie à adopter
 - Mettre en œuvre une couche d'accès aux données basée sur l'architecture JDBC
 - Réaliser une première application Web selon 2 approches techniques différentes
- Des ateliers spécifiques complémentaires sont proposés en séance pour une meilleure assimilation de certains concepts

Les systèmes d'informations : les 3 prochaines années

Durée : 3 jours

Lieu : PARIS

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- Acquérir les connaissances essentielles, mieux comprendre les concepts clés, les tendances, les mutations de l'informatique au cours des trois prochaines années
- Apporter une vision claire, cohérente et complète des Systèmes d'Information et de leurs profondes mutations.
- Tous les thèmes majeurs sont analysés, en allant à l'essentiel et sans détails techniques superflus
- Analyser et commenter l'évolution de l'offre, les nouvelles options en matière d'infrastructures, d'outils logiciels et d'utilisations de l'informatique

CONTENU

Infrastructures

- Composants d'une infrastructure moderne.
- Postes de travail. Serveurs.
- Microprocesseurs.
- Réseaux.
- Internet. Multimédia.
- Open Source

Usages

- Typologie des usages
- ERP, SaaS et applications sur mesure
- Usages universels et Bureautique
- Informatique décisionnelle
- Entreprise numérique

(Re)construire et manager son Système d'Information

- Démarche processus
- Évolution des relations métiers-informaticiens
- Gouvernance du SI
- Gestion des héritages et de la transition
- Investissements, coûts et bénéfices

PÉDAGOGIE

- Cette formation concrète et pragmatique est illustrée par de nombreux exemples pratiques issus d'une expérience et d'un savoir-faire acquis sur de nombreux projets de taille variée au sein d'établissements et d'entreprises de différents secteurs
- Vidéo-projection
- Programme complet sur : https://www.institut.capgemini.fr/service.php?p_m=download&p_file=pdf/PIN.pdf

NOTA BENE

- Il n'y a plus de version "papier" des supports de cours
- Des codes d'accès à la version numérique sont remis en séance
- Se munir de son ordinateur pour la prise des notes sur le support numérique

Passeport Efficacité Personnelle

Durée : 3 jours

Lieu : PARIS

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- Apporter aux participants les fondamentaux éprouvés et efficaces dans les sept savoir-faire essentiels de l'efficacité personnelle
- Acquérir, en trois jours seulement, les réflexes essentiels, être naturellement efficace et non pas vous forcer à appliquer des règles ou des méthodes prétendument universelles
- Découvrir comment installer un nouveau réflexe et développer 5 talents fondamentaux : Détermination, Vigilance, Lucidité, Emancipation, Créativité

CONTENU

- Prendre la parole, mener un entretien, s'affirmer
- Animer une réunion
- Se motiver et s'animer
- Mener une négociation
- Être efficace sous pression
- Gérer son temps
- Gérer des conflits
- Rester efficace par l'auto-motivation

Programme complet sur : https://www.institut.capgemini.fr/formation-passeport-br-efficacite-personnelleinstitut_p79

PÉDAGOGIE

- Passeport Efficacité Personnelle est un apprentissage progressif. Il s'agit d'apprendre, mais aussi et surtout de maîtriser.
- Cette formation vous propose de dépasser la connaissance des outils pour acquérir l'état d'esprit qui ouvre sur la possibilité du réflexe instantané, la capacité à renouveler votre propre style sans être soumis aux modes, l'identification des « prédateurs sociaux », des « bouffeurs » de temps, d'énergie, la souplesse, la fluidité, dans toutes les situations de la vie
- Au cours de ces trois journées, vous apprendrez à développer un style naturellement positif et affirmé, construire les compétences personnelles pour réagir positivement en situation difficile, améliorer vos relations en adoptant une attitude productive et persuasive, acquérir de l'assurance dans la gestion de situations difficiles, obtenir les résultats voulus dans les relations avec les autres, répondre de façon opérationnelle aux comportements difficiles des autres, gérer votre action, votre énergie, votre stress
- Vidéo-projection

NOTA BENE

- Support de cours numérique, téléchargeable via des codes d'accès qui vous seront remis.
- Possibilité de se munir de son ordinateur pour la prise des notes sur le support numérique

Passeport Management

Durée : 3 jours

Lieu : PARIS

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- Comprendre et réussir votre mission de manager
- Motiver des équipes multi générationnelles
- Piloter et animer des collaborateurs en présentiel et à distance
- Acquérir de nouvelles compétences managériales
- Elaborer votre plan de progression personnel

CONTENU

- Définir le cadre et la mission
- Prendre en compte les nouveaux modes de management: présentiel/distanciel, collaboratif...
- Constituer votre équipe
- Identifier et Développer votre leadership
- Manager au quotidien
- Motiver toutes générations confondues (X, Y, Z, α)
- Affirmer votre style de management
- Focus sur 6 actions essentielles

Programme complet sur : https://www.institut.capgemini.fr/formation-passeport-br-managementinstitut_p80

PÉDAGOGIE

- Un nouveau format pour partager avec vous la transformation profonde du métier de manager. Des organisations hétérogènes, de nouveaux modes de management (transversal, collaboratif, émotionnel, à distance...) et l'animation de générations exigeant une relation différente au monde du travail, sont autant de sujets qui méritent réflexion, acquisition de nouvelles compétences et adaptabilité. Mais le manager doit aussi toujours atteindre les objectifs qui lui sont fixés, en décidant et en orchestrant la contribution efficace de son équipe, en terme d'organisation, de pilotage des ressources et de développement continu des capacités de ses collaborateurs.
- En 3 jours et en mêlant apports pédagogiques, échanges, mises en situation et tests, nous vous proposons de maîtriser ces fondamentaux indispensables à votre efficacité opérationnelle et de savoir gérer, à travers 30 « Passeports », la majorité des situations que vous allez rencontrer.
- Vidéo-projection

NOTA BENE

- Support de cours numérique, téléchargeable via des codes d'accès qui vous seront remis.
- Possibilité de se munir de son ordinateur pour la prise des notes sur le support numérique



Réseaux sociaux, organiser le Community Management

Durée : 3 jours

Lieu : Distanciel / Présentiel PARIS

Hébergement : Non résidentiel



OBJECTIFS

- Comprendre les spécificités des différents réseaux sociaux et leurs avantages pour sa marque
- Concevoir et déployer une stratégie de présence et d'influence sur les réseaux sociaux
- Définir une ligne éditoriale et gérer les contenus publiés
- Gérer sa communauté, veiller au respect des codes de bonne conduite et gérer les situations de crise
- Découvrir les outils de mesures et de social media management

PRÉ-REQUIS

Connaissance des mécanismes de base de la communication sur Internet.

CONTENU

- Etre présent sur les réseaux sociaux
- Les différents types de réseaux sociaux
- Réussir sa stratégie Social Media
- Le Community Management
- Stratégie d'influence
- Aller plus loin dans l'engagement
- Le Content Management
- Gérer une situation de crise
- Evaluer le ROI et la performance de ses actions

PÉDAGOGIE

- Exercices pratiques, approfondissement des fonctionnalités des réseaux sociaux et d'un outil de social media management, définition d'un plan stratégique et opérationnel.

S'initier aux réseaux sociaux par la pratique

Durée : 2 jours

Lieu : Distanciel

Hébergement : Non résidentiel



OBJECTIFS

- Cette formation, axée sur la pratique, est particulièrement recommandée aux personnes néophytes en matière de Web social
- Elle permet de découvrir les grands principes et usages du Web collaboratif et de se familiariser avec les outils de gestion et d'administration de plusieurs plateformes sociales :
 - Identifier les enjeux du Web social et en comprendre les principes
 - Maîtriser le vocabulaire et les usages du Web social
 - Créer et gérer des comptes sur les principaux réseaux sociaux
 - Améliorer sa visibilité sur les réseaux sociaux

CONTENU

Introduction

- Introduction au Web Social
- Ouverture d'un compte CANVA (outil gratuit d'infographie utilisé durant le stage)

Jour 1

Découverte Facebook

- Chiffres, points clés, quelle utilité ?
- Les types de comptes, créer et paramétrer des pages, designer des pages
- Règles et bonnes pratiques

Découverte de Twitter

- Chiffres, points clés, quelle utilité ?
- Créer et paramétrer un compte
- Bonnes pratiques d'animation, poster sur Twitter, utiliser Twitter pour sa veille

Jour 2

Découverte d'Instagram

- Chiffres, points clés, quelle utilité ?
- Créer un compte, le convertir en compte professionnel
- Les différents formats de posts : image, story, carousel
- Bonnes pratiques d'animation, utiliser les #Hashtags

Découverte de LinkedIn

- Chiffres, points clés, quelle utilité ?
- Les fonctionnalités principales : profil, page Entreprise, groupes
- Optimiser son profil, publier des posts et animer son profil
- LinkedIn pour prospecter, réseauter, faire de la veille

Autres Réseaux Sociaux et outils pratiques

- Démonstration de : YouTube, Pinterest, TikTok, plateformes de gestion social media (Buffer, Hootsuite) et outils pratiques de veilles et de gestion de projet

PÉDAGOGIE

- Alternance d'apports théoriques / Exercices pratiques et démonstrations

Testing Foundation ISTQB (Certification)

Durée : 3 jours

Lieu : Distanciel / Présentiel
NEUILLY SUR SEINE (92)

Hébergement : Non résidentiel



OBJECTIFS

- Acquérir une qualification métier basée sur des normes industrielles
- Avoir une vision globale des tests
- Réflexion sur les métiers du test logiciel
- Préparer au passage de la certification ISTQB niveau foundation
- Passer la certification ISTQB niveau foundation

PRÉ-REQUIS

- Connaissance de base de l'informatique et de la programmation.
- Notions d'assurance qualité indispensables

CONTENU

Fondamentaux des tests

- Que sont les tests ? Les objectifs du test. Différences entre tester et déboguer, Pourquoi les tests sont-ils nécessaires ? Enjeu et qualité, Le vocabulaire du test : vérification, validation, erreur, défaut, défaillance, 7 principes généraux des tests : les tests exhaustifs sont impossibles, tester tôt, regroupement des défauts, test et contexte..., Processus de test : les activités de test et les tâches associées. L'importance de la traçabilité, La psychologie des tests. Différence d'état d'esprit entre le testeur et le développeur.

- Exercice: QCM de préparation continue à l'examen

Tester pendant le cycle de vie du développement logiciel

- Modèles de développement logiciels : modèle en V, modèle incrémental et itératif, Les 4 niveaux de tests : test de composants, test d'Intégration, test système, test d'acceptation, Types de tests : fonctionnels, non-fonctionnels, boîte noire, boîte blanche, Tests de confirmation et de régression. Tests de maintenance

- Exercice: QCM de préparation continue à l'examen

Tests statiques

- Bénéfices des tests statiques, Les différents types de revue, Processus de revue formelle. Les principales activités, les rôles et responsabilités, les facteurs de succès, Les techniques de revue : Ad hoc, basée sur les rôles, basée sur la perspective.

- Exercice: QCM de préparation continue à l'examen

Techniques de test

- Identifier les conditions de test et concevoir des cas de test. Traçabilité des éléments de tests, Techniques basées sur les spécifications ou techniques boîte noire: Partitions d'équivalence, limites, tables de décision, transitions d'état..., Techniques basées sur la structure ou boîte blanche: Couverture des instructions, des décisions, Techniques basées sur l'expérience. Sélectionner les techniques de tests.

- Exercice: QCM de préparation continue à l'examen

Gestion des tests

- Organisation des tests : indépendance du test, rôle d'un Test Manager et d'un Testeur, Planification et estimation des tests : plan de test, critères d'entrée et de sortie des tests, Pilotage et contrôle des tests, rapports de test. Gestion de configuration, Risques et Tests : risques projet et risques produit, Gestion des défauts.

- Exercice QCM de préparation continue à l'examen.

Outils de support aux tests

- Classement des outils, Utilisation efficace des outils : bénéfices et risques potentiels, Introduire un outil dans une organisation : sélection, projet pilote, déploiement.

- Exercice QCM de préparation continue à l'examen.

Passage de la certification

- Examen blanc pour s'entraîner. Correction commentée.
- Mise en place de l'examen par le GASQ mandaté par l'ISTQB.
- Passage de la certification officielle ISTQB/CTFL. QCM de 1 heure.

PÉDAGOGIE

- La structure du cours est composée d'une alternance de théorie et d'études de cas réalisées en groupe de travail
- Ces mises en situation permettent au formateur de suivre l'acquisition des compétences et d'en apprécier leur assimilation par les participants
- La formation est animée de bout-en-bout par un Consultant, certifié ISTQB, expert en Testing des systèmes d'information

NOTA BENE

- Pour toute personne amenée à concevoir des tests, participer à leurs exécutions, analyser les résultats

Urbanisation du SI et architectures digitales

Durée : 3 jours

Lieu : PARIS

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- Comprendre comment urbaniser un SI existant en le transformant progressivement pour supporter les nouvelles contraintes du digital.
- Identifier les architectures techniques modernes et les méthodes novatrices pour bâtir des applications nativement prêtes à relever tous les défis du digital « security by design », ouverture par API, performances extrêmes à bas coût, maîtrise de l'obsolescence fréquente, mise en production automatique, agilité à l'échelle de l'entreprise, maîtrise de la Data en tant qu'actif stratégique, etc.
- Analyser un panorama complet des pratiques modernes en conception et en design d'applications et de plateformes, en déploiement d'organisations agiles à l'échelle de l'entreprise, de montée en puissance sur les compétences nouvelles.
- Synthétiser l'évolution des missions, rôles et Profils – signature s des urbanistes, des architectes techniques, des Data Architectes, des Data Scientists, des Data Officer, développeurs « full stack », etc.

CONTENU

- Rappel des concepts de base
- Architectures de processus
- Architectures Techniques
- Architectures Digitales
- Architectures d'intégration
- Architectures de Services
- Architectures Cloud
- Architectures de données
- Architectures front
- Architectures de confiance
- Marché des outils et des technologies
- Synthèse et perspectives

Programme complet sur : https://www.institut.capgemini.fr/formation-urbanisation-du-si-et-architectures-digitalesinstitut_p65

PÉDAGOGIE

- Méthode I3 (i Puissance 3). inventée et éprouvée par Habib GUERGACHI depuis 25 ans de séminaires. Chaque sujet est traité en 3 phases. Introduction au sujet grâce à des définitions formelles. Puis immersion dans le sujet aussi profondément que l'exigent les interactions sous la forme de questions et réponses. Enfin, interconnexion avec les autres sujets traités.
- Cette formation concrète et pragmatique est illustrée par de nombreux exemples pratiques issus d'une expérience et d'un savoir-faire acquis sur de nombreux projets de taille variée au sein d'établissements et d'entreprises de différents secteurs
- Vidéo-projection

NOTA BENE

- Support de cours numérique, téléchargeable via des codes d'accès qui vous seront remis.
- Possibilité de se munir de son ordinateur pour la prise des notes sur le support numérique

WordPress initiation : installer et gérer un site d'entreprise

Durée : 3 jours

Lieu : Distanciel / Présentiel PARIS

Hébergement : Non résidentiel



OBJECTIFS

- Connu pour sa plateforme de blog, WordPress est devenu un CMS à part entière permettant de créer et gérer facilement des sites Web.
- Appréhender les concepts de WordPress
- Installer, configurer et héberger un site
- Choisir, installer et personnaliser un thème
- Maîtriser le back office et le paramétrage du CMS

PRÉ-REQUIS :

Connaissances de base des technologies Web

CONTENU

Introduction

- Pourquoi choisir WordPress ?
- WordPress Présentation de l'outil

Environnement et caractéristiques

- Caractéristiques techniques - Fonctionnement - Environnement technique
- Installation - Hébergement, nom de domaine...

Le tableau de bord de WordPress

- Backoffice - Paramétrage du CMS.
- Importance de la distinction Page/Articles, des catégories.
- La gestion des menus - Les étiquettes - Les widgets.

Le thème WordPress

- Importance stratégique du thème - Comment choisir un thème
- Installation d'un thème - La structure d'un thème WordPress
- Les thèmes hybrides et les thèmes constructeurs de thèmes.

Les plug-ins

- L'apport des plug-ins - Les différents types de plug-ins.
- Les pages builder (Visual composer, DIVI...)

WordPress avancé

- Problématique de la maintenance avec WordPress.
- La problématique des mises à jour et de la sécurité.
- La préprod et les hébergeurs spécialisés WordPress.
- Le "trolling", le "spamming".
- Gestion des utilisateurs et leur niveau de droit.

PÉDAGOGIE

- Démonstration et Travaux pratiques.



Anglais 14h avec un professeur en visioconférence

Durée : 14 heures

Lieu : Distanciel



OBJECTIFS

- Vrai débutant ou déjà bien avancé dans l'apprentissage, vous pourrez découvrir, entretenir ou perfectionner la langue anglaise
- Les cours de langue sont adaptés au niveau, aux forces, aux faiblesses, aux objectifs professionnels et aux besoins personnels de l'apprenant
- Le contenu du programme est conforme au Cadre Européen Commun de Référence (CECR)
- Pour répondre aux besoins individuels de chacun, ce contenu est personnalisé par une première évaluation écrite et orale, et une analyse du profil apprenant
- Une évaluation spécifique est adaptée pour les vrais débutants

CONTENU

- Les programmes couvrent la maîtrise de l'oral, la syntaxe, la grammaire, le vocabulaire, la compréhension orale, la lecture et l'écrit
- L'étude est menée à partir de sujets généraux et/ou professionnels
- Des supports pédagogiques complémentaires sont disponibles sur une plateforme en ligne
- Entre une demi-heure et une heure d'exercices de consolidation en autonomie peuvent être proposées entre chaque session
- Les apprenants peuvent gérer leur propre agenda de cours, et reporter les sessions jusqu'à six heures à l'avance
- Les apprenants et les formateurs sont systématiquement sollicités tout au long du parcours, pour identifier les difficultés et apporter les ajustements nécessaires, le cas échéant

PÉDAGOGIE

- Ces cours se déroulent en face-à-face virtuel avec un formateur attitré
- Evaluation de chaque apprenant et définition des objectifs
- Personnalisation de la formation selon le secteur d'activité, les responsabilités, et les compétences en communication à acquérir

NOTA BENE

- Les heures doivent être terminées au 09/12/2022. Aucun report sur l'année suivante
- La planification de toutes les heures est à prévoir au plus tôt
- Il incombe au participant de prévenir son professeur de toute absence (Délai d'annulation : jusqu'à 6h avant le début du cours)
- Aucun prérequis
- Ce stage est accessible pour tous les niveaux de langues



Anglais 21h avec un professeur en visioconférence

Durée : 21 heures

Lieu : Distanciel



OBJECTIFS

- Vrai débutant ou déjà bien avancé dans l'apprentissage, vous pourrez découvrir, entretenir ou perfectionner la langue anglaise
- Les cours de langue sont adaptés au niveau, aux forces, aux faiblesses, aux objectifs professionnels et aux besoins personnels de l'apprenant
- Le contenu du programme est conforme au Cadre Européen Commun de Référence (CECR)
- Pour répondre aux besoins individuels de chacun, ce contenu est personnalisé par une première évaluation écrite et orale, et une analyse du profil apprenant
- Une évaluation spécifique est adaptée pour les vrais débutants

CONTENU

- Les programmes couvrent la maîtrise de l'oral, la syntaxe, la grammaire, le vocabulaire, la compréhension orale, la lecture et l'écrit
- L'étude est menée à partir de sujets généraux et/ou professionnels
- Des supports pédagogiques complémentaires sont disponibles sur une plateforme en ligne
- Entre une demi-heure et une heure d'exercices de consolidation en autonomie peuvent être proposées entre chaque session
- Les apprenants peuvent gérer leur propre agenda de cours, et reporter les sessions jusqu'à six heures à l'avance
- Les apprenants et les formateurs sont systématiquement sollicités tout au long du parcours, pour identifier les difficultés et apporter les ajustements nécessaires, le cas échéant

PÉDAGOGIE

- Ces cours se déroulent en face-à-face virtuel avec un formateur attitré
- Evaluation de chaque apprenant et définition des objectifs
- Personnalisation de la formation selon le secteur d'activité, les responsabilités, et les compétences en communication à acquérir

NOTA BENE

- Les heures doivent être terminées au 09/12/2022. Aucun report sur l'année suivante
- La planification de toutes les heures est à prévoir au plus tôt
- Il incombe au participant de prévenir son professeur de toute absence (Délai d'annulation : jusqu'à 6h avant le début du cours)
- Aucun prérequis
- Ce stage est accessible pour tous les niveaux de langues

Stage fermé
sur H1 2022



Anglais 14h avec un professeur sur site

Durée : 14 heures

Lieu : Paris et Province

OBJECTIFS

- Se re-familiariser, s'entretenir et se perfectionner avec la langue anglaise
- Garantir un apprentissage grâce à un enseignement dynamique, souple, qui renforce la motivation

CONTENU

- Les cours sont suivis en individuel à raison d'au minimum 1h30 par semaine
- Une évaluation des compétences linguistiques se fait avant le début de stage
- Un programme personnalisé est établi avec chaque stagiaire afin de répondre au mieux à ses attentes et objectifs

PÉDAGOGIE

- La méthode consiste à développer simultanément la compréhension écrite et l'expression orale du stagiaire, en augmentant son vocabulaire et en améliorant sa grammaire
- Le professeur présente des séries de situations réelles de la vie courante (partir en vacances, téléphoner, se présenter, faire du shopping, recevoir quelqu'un, etc.) en utilisant différents supports, les plus variés possibles (vidéo, livres, journaux, etc.)
- Le stagiaire plonge dans la culture anglo-saxonne et discute sur des thèmes variés
- Les professeurs sont de langue maternelle anglaise

NOTA BENE

- Les heures doivent être terminées au 09/12/2022. Aucun report sur l'année suivante
- Les cours se déroulent dans vos locaux
- Le nombre de places et le budget sont limités
- Après trois absences consécutives pour des motifs autres que congé, maladie, formation, le stagiaire sera radié des cours
- Il incombe au participant de prévenir son professeur de toute absence



Anglais - Préparation et passage du TOEIC – 14 h

Durée : 14 heures
Lieu : Distanciel / Présentiel
Paris ou Province



OBJECTIFS

- Donner aux participants les moyens de passer le TOEIC Listening & Reading avec confiance et prétendre à un résultat en adéquation avec leur niveau actuel.
- Notamment être capable de :
 - Savoir identifier la catégorie de question (orale ou écrite)
 - Savoir choisir la technique à utiliser pour trouver la bonne réponse

CONTENU

- 14 h de cours individuels en face à face (Flexible Présentiel ou Distanciel selon mesures sanitaires ; jours de télétravail)
- Organisation à la convenance de l'apprenant
- + module e-learning spécifique à la préparation du TOEIC (outil édité par ETS Global) – accès 9 mois
- + 2h Passage du TOEIC en centre certifié par ETS Global (attention il n'y a que quelques session(s) par mois ; il est important de s'inscrire suffisamment à l'avance)
- Courant 2021, ETS Global va ouvrir la possibilité de passer le TOEIC L&R en visio surveillée

PÉDAGOGIE

- La méthode consiste à familiariser le candidat avec le format du test TOEIC Listening & Reading :
- Présentation du TOEIC : historique, organisation, objectifs
- Identifier les différents types de questions
- Maîtriser les différentes techniques de réponse aux questions orales et écrites
- Stratégie de réponses, conseil de gestion du temps (200 questions en 2H)
- Test « blanc » oral suivi des corrections
- Test « blanc » écrit suivi des corrections
- Recommandations individuelles

NOTA BENE

- Les heures doivent être terminées au 09/12/2022. Aucun report sur l'année suivante
- Le TOEIC étant un Test (et non un diplôme), il n'y a pas de niveau minimum exigé pour le passer mais il est à noter que le TOEIC a été élaboré pour évaluer les niveaux B1 et plus
- Le TOEIC se passe uniquement en centre certifié par ETS Global, il dure 2 heures mais les candidats seront convoqués une heure avant le démarrage du Test lui-même (prévoir une demi-journée au total)
- Une attestation de résultat avec photo est délivrée 10 jours après le passage du test
- Le score obtenu est valable 2 ans



Anglais - Préparation et passage du TOEIC – 21 h

Durée : 21 heures
Lieu : Distanciel / Présentiel
Paris ou Province



OBJECTIFS

- Donner aux participants les moyens de passer le TOEIC Listening & Reading avec confiance et prétendre à un résultat en adéquation avec leur niveau actuel.
- Notamment être capable de :
 - Savoir identifier la catégorie de question (orale ou écrite)
 - Savoir choisir la technique à utiliser pour trouver la bonne réponse

CONTENU

- 21 h de cours individuels en face à face (Flexible Présentiel ou Distanciel selon mesures sanitaires ; jours de télétravail)
- Organisation à la convenance de l'apprenant
- + module e-learning spécifique à la préparation du TOEIC (outil édité par ETS Global) – accès 9 mois
- + 2h Passage du TOEIC en centre certifié par ETS Global (attention il n'y a que quelques session(s) par mois ; il est important de s'inscrire suffisamment à l'avance)
- Courant 2021, ETS Global va ouvrir la possibilité de passer le TOEIC L&R en visio surveillée

PÉDAGOGIE

- La méthode consiste à familiariser le candidat avec le format du test TOEIC Listening & Reading :
- Présentation du TOEIC : historique, organisation, objectifs
- Identifier les différents types de questions
- Maîtriser les différentes techniques de réponse aux questions orales et écrites
- Stratégie de réponses, conseil de gestion du temps (200 questions en 2h)
- Test « blanc » oral suivi des corrections
- Test « blanc » écrit suivi des corrections
- Recommandations individuelles

NOTA BENE

- Les heures doivent être terminées au 09/12/2022. Aucun report sur l'année suivante
- Le TOEIC étant un Test (et non un diplôme), il n'y a pas de niveau minimum exigé pour le passer mais il est à noter que le TOEIC a été élaboré pour évaluer les niveaux B1 et plus
- Le TOEIC se passe uniquement en centre certifié par ETS Global, il dure 2 heures mais les candidats seront convoqués une heure avant le démarrage du Test lui-même (prévoir une demi-journée au total)
- Une attestation de résultat avec photo est délivrée 10 jours après le passage du test
- Le score obtenu est valable 2 ans



L'Anglais des affaires en immersion complète en France

Durée : 5 jours

Lieu : CHÂTEAU DE LA MAZURE (53) ou CHÂTEAU DE VARAMBON (01)

Hébergement : Résidentiel

Les dates du stage seront proposées en fonction du niveau du stagiaire

OBJECTIFS

- Vérification et accélération des structures grammaticales
- Débloquer l'oreille et la parole
- Acquérir les compétences professionnelles (présentation, négociation etc..)
- Création des automatismes et tournures à l'anglaise

PRÉ-REQUIS

- Avoir fait un test PCR de moins de 72h avant la date de la formation si pas de passe sanitaire
- Avoir réalisé, avant inscription à la CFP, le test de niveau sur la plateforme Education First [sur Next](#) et obtenir au minimum le niveau A2 (ou ≥ 5), et envoyer le résultat du test à formationcfp.fr@capgemini.com

CONTENU

Kit de bases Grammatical en accéléré

- La phrase
- Le groupe nominal : les déterminants, les adjectifs, les noms, les pronoms
- Le groupe verbal : les verbes et leurs emplois
- Le groupe compléments / les propositions / la concordance des temps
- Comment raccourcir « : » intégration de la manière de s'exprimer des anglais

Méthodologie

- Stratégie d'apprentissage et programme de travail personnel

Exercices de mémorisation et d'accélération

- Le copy Cat, Les exercices de fixation des mécanismes, Les Knock Knocks de répétition
- Reprise des 'business Basics' mails, messages, meetings, etc...
- One to ones
- Présentations et mises en situation individuelle, professionnelle. Jeux de rôle.

Business ou social talk

- Repas d'affaires : simulation de réunions ou repas à thèmes économiques
- Conversations sur sujets économiques d'actualité
- prise de parole en public

Culture des affaires

- Supports audio et vidéo sur le monde économique et sur l'actualité
- Intégration de sujets spécifiques au secteur du consulting IT, Initiation interculturelle (UK/US, Allemagne, etc...)

PÉDAGOGIE

- En continue du lundi au vendredi dont 2h de certification (Linguaskill ou équivalent)
- Kit de bases grammaticales
- Basics, Séquences audios, Séquences vidéo, Film / série économique
- Contenu défini avec les participants en fonction de leurs attentes
- Mises en situation
- L'équipe pédagogique de Châteaux des langues fera intervenir avec différentes intensités au moins 4 formateurs qualifiés durant l'immersion.
- Il sera notamment remis un "Grammar book" où les cours pourront être annotés

NOTA BENE

- **Attention, une disponibilité totale est demandée au stagiaire pendant les 5 jours. Ce séjour linguistique est très intensif, vouloir le cumuler avec des activités opérationnelles pendant l'immersion n'est pas envisageable.**



DOMAINE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET COMPORTEMENTAL

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET COMPORTEMENTAL

COMPORTEMENTAL



Aisance relationnelle et maîtrise de soi La confiance en action

Durée : 4 jours

Lieu : ARCACHON (33)

Hébergement : Résidentiel

OBJECTIFS

- Être capable de mobiliser plus efficacement ses ressources pour les transformer en actions concrètes dans la vie professionnelle et personnelle
- Prendre appui sur des outils concrets et utiliser le milieu naturel pour tirer chaque jour des expériences précieuses des différents ateliers proposés.
- S'approprier des objectifs forts, faire face aux enjeux, meilleure maîtrise des événements, savoir-vivre avec les autres et développer le sens de l'équipe. Acquérir une meilleure aisance relationnelle dans son milieu professionnel et au quotidien
- Par une meilleure maîtrise de soi, apprendre à se servir de toutes ses ressources et trouver la confiance en soi, l'affirmation nécessaire pour faire face aux enjeux et événements de notre vie

CONTENU

Jour 1 : Relations ajustées, concentration et objectif

Etablir un lien précis entre notre capacité à nous concentrer et à nous rassembler sur une seule chose : le traitement et l'appropriation juste d'un objectif

- Comprendre et respecter les besoins fondamentaux personnels pour une meilleure cohérence de vie. Se donner des objectifs réalistes
- Décodage non-verbal et jeux relationnels. Travail sur le respect
- Travailler sa stabilité, sa concentration, sa précision, sa capacité à aller droit au but. Vision systémique et management efficient
- S'approprier les techniques des sportifs de haut niveau pour les appliquer à la réussite des objectifs. Débriefing pour transférer l'expérience au quotidien professionnel

Atelier 1 : tir à l'arc avec une professionnelle et une méthode pédagogique innovante et apprenante

Jour 2 : Devenir « ceinture noire » de confiance en soi

Pratiques des arts martiaux et processus de confiance vers l'autonomie adaptés sous une forme ludique de manière à intégrer dans la vie des capacités à faire face aux événements. Application concrète aux situations tendues, conflictuelles mais aussi aux situations habituelles d'influence, de négociation et d'échanges constructifs. Ni attaquer, ni défendre... se positionner avec l'art d'être désarmant. Application à la gestion de conflit et à la maîtrise des situations relationnelles

Atelier 2 : légitime défense et principes clés des arts martiaux, initiation à ressentir une confiance et une réactivité concrète. Une séance-clé pour intégrer les « secrets » des arts martiaux appliqués à la vie et à une meilleure gestion des relations et des événements

Jour 3 : Développer l'art de mieux travailler ensemble

La méthode P.R.E.C.I.S. et le dialogue clair

Mises en situations concrètes pour fédérer et fiabiliser l'équipe, développer son leadership

Exercice d'affirmation de soi, de confiance et d'assertivité, jeux de rôles deux par deux et en groupe

Mise en œuvre des ressources dans une journée aventure dans la forêt des Landes avec des professionnels qualifiés

Atelier 3 : Conduite de projet. Maîtrise de soi en toute sécurité et adaptée à tous : initiation à la grimpe d'arbres, développement de l'équilibre, de la confiance mutuelle, de la prise de risque négociée, du dialogue précis et de la confiance

Atelier 4 : Descente de la « petite Amazone » en canoë. Initiation ludique pour apprendre à anticiper et se maîtriser, installer une bonne relation, se ressourcer, méditer en pleine nature

Jour 4 : Se maîtriser en situation tendue

Atelier 5 : Pour cette dernière journée, une mise en situation d'équipe exceptionnelle en haut de la Dune du Pyla pour résoudre un problème.

Intelligence collective, dialogues constructifs, inventivité, gestion des aléas... tout sera réuni pour vivre un moment fort et apprendre d'une manière originale comment mieux s'entendre pour mieux gérer un projet. Maîtrise verbale et non-verbale pour réussir ensemble. Débriefing apprenant sur l'art de réussir ensemble

Bilan du stage

PÉDAGOGIE

- Ce stage est animé par un spécialiste du management, coach en entreprise et auteur de plusieurs ouvrages de développement des potentiels, pas de niveau prérequis
- Coaching mutuel et questions/réponses sur les objectifs pour mobiliser le potentiel dans la durée

Acquis :

- Développement de ses qualités de leadership et confiance
- Maîtrise des situations relationnelles et conflictuelles
- Capacité à mieux travailler en équipe et conduire un projet vers la réussite

Assertivité et affirmation de soi

Durée : 2 jours

Lieu : Distanciel / Présentiel PARIS

Hébergement : Non résidentiel



OBJECTIFS

- Connaître son style relationnel
- Distinguer assertivité, agressivité, manipulation et passivité
- Renforcer l'estime et la confiance en soi
- Dire non de manière assertive
- Gérer les critiques et les conflits

CONTENU

Faire le point sur ses qualités et ses limites comportementales

- Définir l'assertivité : affirmation de soi et des opinions dans le respect de celles de ses interlocuteurs.
- Identifier les manifestations de l'assertivité dans les relations humaines.
- Comprendre les enjeux et bénéfices de l'assertivité dans les contextes personnels et professionnels.
- Mieux connaître son style relationnel par l'autodiagnostic d'assertivité
- Mieux appréhender son ressenti par rapport à sa propre image : image perçue et image projetée.
- Comprendre ses zones de confort, de risque et de panique.

Identifier son système de réactions

- La passivité ou comment fuir la situation - L'agressivité ou comment passer en force
- La manipulation ou comment ne pas faire face à l'autre
- Le passage de la passivité, à l'agressivité ou la manipulation, à l'assertivité

Développer et renforcer sa confiance en soi

- Connaître les "positions de vie" de l'analyse transactionnelle.
- Développer sa connaissance de soi pour accepter les autres et être en harmonie.
- S'affirmer avec respect, et se respecter soi-même. Nourrir l'estime de soi.
- Neutraliser l'impact des pensées négatives, les transformer en pensées positives, apprendre à maîtriser ses émotions.
- Mettre en oeuvre les clés pratiques qui renforcent son attitude assertive : actions, vocabulaire de l'assertivité...

Savoir gérer les critiques

- Distinguer les faits, les opinions et les sentiments - Recevoir les critiques justifiées de manière distanciée
- Refuser les critiques injustifiées avec fermeté - Réagir à la critique
- Formuler des critiques constructives sur les actions et non sur les personnes : méthode DESC.

Apprendre à dire non

- Savoir dire non - Formuler un refus clair (grâce à la méthode DESC).
- Expliquer sans se justifier - Proposer, si nécessaire, une solution de rechange

Désamorcer les situations conflictuelles

- Connaître et comprendre les différents types de conflits : d'intérêt, d'idées, de personnes, de valeurs...
- Savoir se positionner dans une situation de conflit, adopter la bonne posture.
- Gérer son stress en direct face à l'agression verbale - Exprimer son ressenti : la médiatisation des émotions.
- Identifier et lever les zones de blocage - Remplacer et canaliser l'agressivité de l'autre.

Mettre en place un plan d'actions adapté

- Faire un bilan des acquis du stage - Identifier ses atouts et axes de progrès.
- Se fixer des objectifs d'amélioration : objectifs SMART.
- Définir un plan d'actions et élaborer son planning de suivi et de réalisation.

PÉDAGOGIE

- Travaux pratiques : Autodiagnostic, tests. Mises en situation active. Jeux de rôles. Echange d'expérience. Débrief personnalisé.
- Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices



Comprendre son Intelligence Emotionnelle à l'aide de l'équithologie

Durée : 3 jours

Lieu : NANTES (44) – Banlieue

Hébergement : Résidentiel

• OBJECTIFS :

- Une formation originale et pragmatique, au contact des chevaux, pour stimuler une intelligence dont nous disposons tous et qu'il est indispensable de savoir utiliser pour garder son calme dans toutes les situations, vie personnelle comme professionnelle.
- Pendant ce stage, vous découvrirez l'importance des émotions dans nos actions, dans nos choix, dans nos relations. Ensuite, guidé par les chevaux, vous apprendrez comment les utiliser plutôt qu'en être débordé, voire asphyxié.
- A l'issue de ces trois journées intenses et denses en étonnants apprentissages, vous partez redynamisés et avec une nouvelle perception de la relation, de vous et des autres.

CONTENU

Jour 1 : L'Intelligence Emotionnelle, carburant de l'efficacité personnelle

- 80% de nos échanges sont constitués d'attitudes, d'intentions, d'actions dont nous n'avons pas conscience et que nous ne maîtrisons pas tout à fait. C'est là le gros problème de notre communication relationnelle. Comment y remédier.
- Les Emotions sont le carburant de nos actions. Comment impactent elles notre quotidien ? Avec les chevaux, vous apprenez à capter leurs messages subtils pour les transformer en énergie constructive et les vivre mieux. Le quotidien peut alors s'apaiser presque instantanément.

Jour 2 : L'Intelligence Emotionnelle, ciment de la relation

- Les chevaux vous apprennent à mieux cerner vos interlocuteurs (même à distance pour entretenir avec eux une communication efficace qui réveille motivation et enthousiasme.
- Vous découvrez comment ne plus être stressé, même dans une situation qui vous inquiète. Cela aide à rester en lien, même si c'est compliqué. Les conflits sont ainsi souvent désamorçés.
- L'année 2020 et le contexte sanitaire ont transformé les modes relationnels et créé une autre forme de tension entre les interlocuteurs. Comment l'Intelligence Emotionnelle peut elle nous préserver des incompréhensions, des mauvaises interprétations et nous aider à communiquer à distance, sereinement et en harmonie ? Exercices pratiques.

Jour 3 : L'Intelligence Emotionnelle aide à la confiance en soi

- La confiance en soi est souvent associée à une attitude mais elle est avant tout une histoire d'émotions mal utilisées. Voyons comment améliorer notre aisance.
- Avec les chevaux vous apprenez à mieux vous connaître. Vous découvrez quels sont les enjeux personnels et émotionnels source d'inquiétude ou de blocages. Les chevaux vous montrent ensuite comment les dépasser.
- L'année 2020 nous a confronté à l'instabilité et l'inconnu, nous rendant tous fragile... à notre façon. Le processus de gestion des émotions transmis par les chevaux est un moyen efficace pour traverser au mieux les périodes d'incertitudes. Nous verrons très concrètement comment.

PÉDAGOGIE

- Formation participative et expérientielle conduite par une équithologue formée aux Etats Unis à l'accompagnement guidé par le cheval. Conseil en communication relationnelle, Cécile Lavault pratique une méthode originale pour développer son Intelligence Emotionnelle, améliorer sa communication personnelle et alléger le quotidien des tensions inutiles.
- Les journées se déroulent autour d'activités avec des chevaux qui vous font découvrir comment en nous comprenant mieux et en utilisant plus habilement nos émotions nous pouvons transformer, profondément et durablement notre vie.
- Inutile de savoir monter ou de connaître les chevaux, activités à pied et à côté du cheval.

NOTA BENE

- Les activités avec les chevaux ont lieu à l'extérieur. Prévoir des vêtements confortables qui vous protègent du vent, de la pluie et du soleil. Des chaussures fermées (marche, sport, équitation) pour les exercices avec les chevaux



Comprendre son propre mode de fonctionnement avec MBTI©

Durée : 3 jours

Lieu : ST VINCENT-DE-MERCUZE (38)

Hébergement : Résidentiel

OBJECTIFS

- Découvrir votre profil MBTI ©
- Explorer son propre mode de fonctionnement, découvrir sa zone de confort
- Se tracer un chemin de développement naturel
- Prendre conscience de son mode « d'explosion » ou « d'implosion » en cas de surcharge, prévenir ces manifestations et en réduire l'occurrence
- Utiliser les différences de fonctionnement d'un individu à l'autre comme des richesses potentielles, plutôt que de les subir comme des obstacles

CONTENU

Découvrir vos propres préférences de fonctionnement selon les 4 axes du MBTI © :

- Où puisez-vous votre énergie ?
- Comment collectez-vous l'information ?
- Comment, et selon quels critères, prenez-vous vos décisions ?
- Quels sont vos rapports au temps et à l'espace ?
- A partir de ces préférences, en déduire votre profil global et ce qui caractérise votre zone de confort

Se tracer un chemin de développement

- Partant de votre profil, tracer une trajectoire :
- D'où vous venez
- Où vous en êtes
- Où un développement naturel peut vous conduire

Donner du sens et mettre en perspective l'impression de changement important que vous pouvez ressentir à certaines étapes-clé de votre vie, sans que cela ne corresponde nécessairement à un événement extérieur mais tout simplement à une évolution naturelle. Accueillir et accompagner le développement de capacités, jusque-là latentes, qui peuvent se manifester au cours de votre parcours

Apprivoiser sa part d'ombre

Nous avons tous notre manière de réagir à des excès de pression extérieure ou intérieure, ces situations où notre entourage nous dévisage soudain en nous soufflant : « Que t'arrive-t-il ? Je ne te reconnais pas ... »

- Comprendre d'où viennent ces comportements, à quelle accumulation ils correspondent
- Apprendre à relâcher la pression de manière plus régulière pour éviter les débordements
- Identifier la soupape, propre à chaque profil, qui vous permettra de limiter et réduire les risques d'explosion / implosion

Comprendre et valoriser la différence au lieu de la subir

- Appréhender les différences de fonctionnement sous l'angle de la découverte et de la curiosité
- Comprendre en quoi ces différences peuvent être sources de richesse pour soi-même
- Apprendre à les utiliser pour combler ses propres « angles morts »

PÉDAGOGIE

- Questionnaire MBTI ©
- Debriefing et accompagnement individuel suite aux résultats du questionnaire
- Exercices en sous-groupe pour prendre conscience de ce que les différences représentent
- Mises en application ludiques pour bien s'approprier les concepts explorés
- Coaching mutuel et questions-réponses sur les objectifs personnels / professionnels pour pratiquer une posture d'ouverture à la différence

NOTA BENE

- Prévoir des vêtements confortables
- Balades à quelques centaines de mètres du lieu du séminaire (contreforts du massif de la Chartreuse)

Dates sur le site CFP
A venir !



Construire une communication efficace

Durée : 3 jours

Lieu : TOULOUSE (31)

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- Toute communication a une finalité et notre communication est réputée efficace quand elle atteint ses objectifs initiaux
- Ce stage a pour vocation de se réapproprier les techniques de communication, sur le fond et la forme, afin d'être plus performant dans des situations de communication personnelles et professionnelles. Il apprendra aussi à se libérer du stress inhérent à des situations de communication complexes

CONTENU

Se connaître et connaître nos interlocuteurs

- On ne communique pas avec tout le monde de la même façon. La capacité à s'adapter à chaque type d'interlocuteur est un vrai gage de réussite
- Nous étudions dans cette partie les différents styles de personnalité et leur caractéristique
- Chaque stagiaire s'auto évalue sur ces types et comprend les bases d'une interaction efficace avec chacun des types de personnalité étudiés

Communiquer avec impact

- Nous abordons dans cette séquence les règles d'or d'une communication efficace, tout ce qui fait que le public mémorise votre propos et agit, si c'est l'objet de la communication, comme vous souhaitez qu'il agisse
- Nous comprendrons le fonctionnement de la mémoire, étudierons la notion des « après » de la communication et nous nous entraînerons à projeter une image de soi positive

Faire entendre sa voix

- La voix est un instrument bien utile pour quiconque s'exprime en public, que ce soit en milieu professionnel (réunion, présentation, ...) ou personnel
- Nous nous entraînerons à bien utiliser cet « instrument », la travailler, l'écouter, la poser
- Nous verrons également comment adopter une attitude et gestuelle adaptée

Maitriser la rhétorique

- Nous emprunterons aux anciens les trois règles d'or de la rhétorique : L'invention (maitrise du contenu), la disposition (organisation du discours) et l'élocution (clarté de l'expression) pour s'entraîner à la construction de communications orales percutantes

Gérer son stress

- Toute situation de communication peut être génératrice de stress
- Nous apprendrons ici à identifier reconnaître son stress et parcourrons quelques techniques/outils (médecine traditionnelle chinoise et ayurvédique, aromathérapie, Emotional Freedom Techniques) pour apprendre à s'en libérer. Et, au-delà de sa gestion quand nous y sommes soumis, nous verrons plus globalement comment se prémunir du stress

PÉDAGOGIE

- Cette formation est basée sur un mixte d'apports théoriques et d'exercices pratiques
- **La première journée**, basée sur l'analyse des personnalités et l'efficacité du discours, est assurée par un formateur en Management/leadership ancien manager opérationnel
- **La seconde journée**, basée sur le travail de sa voix et l'art de la rhétorique, est assurée par un Chef de Chœur agrégé de lettres classiques
- **La troisième journée**, consacrée à la maitrise de son stress, est animée par un thérapeute

Développer sa concentration

Durée : 2 jours

Lieu : Présentiel PARIS

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- Comprendre comment la mémoire fonctionne pour cerner ses propres pistes d'amélioration
- Se concentrer à l'aide de méthodes adaptées à son fonctionnement cognitif
- Maintenir son niveau d'attention dans le temps en luttant contre la dispersion
- S'isoler mentalement pour se concentrer en « open space »
- S'organiser pour augmenter l'efficacité de sa mémorisation

CONTENU

Le fonctionnement du cerveau et le mécanisme de la concentration

- L'attention et la concentration : rôles, phases et rythmes
- Les différents types d'attention : sélective et focalisée, maintenue ou soutenue, partagée ou diversifiée
- La vigilance et l'alerte : les rythmes biologiques
- Le déficit attentionnel
- L'hygiène de vie : ennemis et alliés de la concentration

Mobiliser sa concentration en toutes circonstances

- Identifier son style cognitif pour développer ses capacités d'attention et de concentration
- Accroître son attention et sa concentration par la stimulation visuelle, auditive, kinesthésique
- Deux outils au service de la concentration : l'observation et l'écoute
- Prendre la bonne posture corporelle

La mise en condition mentale et le maintien de l'attention

- Apprendre à faire abstraction de ses états émotionnels
- Savoir canaliser ses pensées pour éviter la dispersion mentale
- Utiliser les ressorts de l'auto-motivation pour maintenir son attention
- Se centrer sur le moment présent
- Apporter une attention maximale aux gestes automatiques, routiniers

Se concentrer en « open space » : les bonnes pratiques

- Aménager et s'approprier son espace
- Élaborer des règles de vie en commun
- Se dissocier des perturbations extérieures
- Se construire une bulle et y évoluer tout en restant disponible

Mieux s'organiser pour mieux se concentrer

- Organiser son cadre de travail (temps, espace, outils)
- Favoriser la mise en route immédiate de sa concentration
- Distinguer l'important de l'urgent
- Se fixer des objectifs : « autobriefing » et « autodébriefing »
- Segmenter ses tâches pour libérer l'attention
- Le multi-tâches : efficacité ou dispersion ?

PÉDAGOGIE

- Aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices



Développer sa voix pour renforcer son impact à l'oral

Durée : 2 jours

Lieu : Distanciel / Présentiel PARIS

Hébergement : Non résidentiel



OBJECTIFS

- Travailler sa voix pour être plus convaincant
- Se préparer à une intervention orale
- S'exprimer pleinement à travers sa voix
- Utiliser la visualisation pour réduire le trac
- Synchroniser sa communication non verbale avec sa voix

CONTENU

La voix est un outil puissant de communication

Si votre voix s'altère, est monocorde, si votre ton ne soutient pas votre discours, c'est autant de barrières que vous dressez entre vous et les autres

En travaillant votre voix, vous serez plus convaincant, plus authentique et plus à même de défendre vos opinions

- Communiquer
- Découvrir et apprivoiser sa voix
- Prendre conscience de sa respiration et de ses résonances
- Apprivoiser le trac
- Acquérir les techniques vocales qui font un bon orateur
- Jouer avec sa voix
- Synchroniser la voix avec le regard et les gestes

PÉDAGOGIE

- Travaux pratiques
- Jeux, exercices vocaux et mises en situation.
- Expérimentation et acquisition de techniques vocales et corporelles.
- Enregistrement vidéo : mises en situation lors d'une prise de parole en réunion.

NOTA BENE

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis

Entraîner et développer sa mémoire

Durée : 2 jours

Lieu : Présentiel PARIS

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- Connaître les différentes mémoires et leurs spécificités pour les utiliser au mieux
- Muscler sa mémoire à court et long terme pour l'entretenir au quotidien
- Se souvenir des noms et des personnes associées en toutes circonstances
- Mémoriser facilement différents types d'éléments, même les plus abstraits
- Utiliser différentes stratégies de mémorisation pour optimiser son efficacité professionnelle

CONTENU

Comprendre le fonctionnement de la mémoire

- Les mythes sur la mémoire
- La mémoire sensorielle
- La mémoire court terme
- La mémoire long terme
- Connaître son canal sensoriel : auditif, visuel ou kinesthésique ?
- Sens et émotions, les alliées de la mémoire
- Améliorer la mémoire court terme
- Le processus de mémorisation : le système ATR

Se rappeler des noms et visages de ses interlocuteurs

- Cinq étapes pour associer nom et visage : l'attention, la signification, l'apparence, l'association et la révision
- Mémoriser un nom ou un visage
- S'attacher aux détails. Se baser sur ses sens
- Développer une banque d'images avec la méthode RAPINS
- Se souvenir de ses relations professionnelles

Mémoriser : du plus simple au plus complexe

- Association visuelle, gestuelle et sonore : mnémoniques, crochets de mémoire...
- Transformer les chiffres en mots
- La visualisation et les indices de récupération
- Mieux organiser l'information : carte mentale, planning hebdomadaire...
- La lecture rapide pour se rappeler d'un document, d'un rapport...

Oser imaginer pour de meilleurs résultats

- De la photo à la mémoire « 3D »
- Créer des images mentales
- Dessiner pour organiser les informations

Constituer sa boîte à outils

- Se fixer des objectifs, vérifier sa motivation
- Atteindre son niveau d'attention optimal
- Sélectionner les stratégies mnémotechniques selon son canal sensoriel
- S'entraîner au quotidien, optimiser les répétitions
- Repérer les habitudes de mon cerveau
- Prendre soin de sa mémoire

PÉDAGOGIE

- Aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices



Gérer son stress

Durée : 2 jours

Lieu : Distanciel / Présentiel PARIS

Hébergement : Non résidentiel



OBJECTIFS

- Comprendre les trois niveaux de stress
- Identifier ses propres facteurs de stress
- Pratiquer les techniques de respiration et de relaxation
- Développer son assertivité et son estime de soi
- Améliorer son organisation personnelle et sa gestion des priorités

CONTENU

Evaluer les niveaux et facteurs de stress

- Définition, réaction et symptômes du stress (corporels, émotionnels, intellectuels et comportementaux).
- Comprendre les réactions face au stress.
- Les trois niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement.
- Identifier ses propres facteurs de stress personnel et professionnel.
- Connaître les étapes du changement et le stress associé.

Connaître les techniques de gestion du stress

- Approche cognitive : croyances "limitantes", injonctions et permissions.
- Approche émotionnelle : empathie, ancrage positif, visualisation et respect des besoins fondamentaux.
- Approche corporelle : respiration, relaxation, étirements et pratiques corporelles.
- Approche comportementale : pilotes internes "spontanés" et gestion des conflits.
- Approche des jeux relationnels avec le triangle de Karpman : persécuteur, sauveur et victime. Apprendre à s'en sortir.

Augmenter sa résistance au stress : développer une stratégie efficace

- Les positions de vie : apprendre à s'accorder de la valeur.
- Augmenter l'estime, l'affirmation et la maîtrise de soi par une définition de ses valeurs, qualités et compétences.
- La communication verbale et non verbale au service de son assertivité.
- Comprendre et repositionner ses comportements sous stress (attaque, fuite, repli, soumission et dominance).
- Identification des appuis à la résolution de problèmes. Se préparer à la confrontation.
- Améliorer son organisation professionnelle et personnelle pour une meilleure gestion des priorités.
- Définir votre organisation anti-stress.

PÉDAGOGIE

- Travaux pratiques
- Ce cours, très interactif, s'appuie sur de nombreux exercices pratiques et jeux de rôles filmés avec restitution et analyse individualisée.

Gérer son temps pour être plus efficace

Durée : 2 jours

Lieu : Distanciel / Présentiel PARIS

Hébergement : Non résidentiel



OBJECTIFS

- Maîtriser les différentes techniques de la gestion du temps et Apprendre à hiérarchiser ses priorités afin d'améliorer l'efficacité de son action
- Mettre en place des méthodes améliorant son efficacité en dépassant ses freins
- Planifier ses tâches et activités en fonction des priorités de sa fonction
- Maîtriser l'impact de ses interlocuteurs dans son organisation quotidienne
- Préserver son équilibre pour être plus productif en se préservant du stress

CONTENU

Comprendre la représentation du temps "la ligne du temps"

- Réflexion : qu'est-ce que le temps ; le temps, une vision personnelle ?
- La perception du temps. Comment utilisons-nous cette ressource ?
- Votre position face au temps. Associée. Dissociée.
- L'orientation par rapport au temps. Passé, Présent, Futur.
- La subordination au temps. Les influences et les conséquences de votre gestion du temps.

Identifier comment l'individu gère son temps

- La structure du temps par l'analyse transactionnelle. Les rituels, automatismes. Le retrait. Les passe-temps.
- Les jeux psychologiques et le triangle dramatique.
- Les méthodes pour sortir des jeux positivement.
- Les messages contraignants.

Connaître les principes majeurs de la maîtrise du temps

- Connaître les grandes tendances.
- Apprendre à gérer les voleurs de temps.
- Gérer les imprévus. Gérer les interruptions.
- Savoir dire non. Gérer sa communication.
- Optimiser les réunions, déléguer, les temps partagés.

Prioriser ses tâches

- Mettre en place des objectifs SMART.
- Avoir du recul pour définir l'important.
- Prendre le temps de la réflexion pour déterminer les urgences.
- Utiliser la matrice d'Eisenhower simple.
- Utiliser l'outil "checklist structurée": tâches, priorités, échéances et durée.

Planifier et définir sa stratégie

- Connaître les règles d'or : gérer les tâches quotidiennes et les priorités.
- Déléguer et contrôler.
- Trouver son rythme et se protéger du stress.
- Maintenir son énergie : conseils pratiques.
- Créer un environnement stimulant. Planifier, organiser, contrôler.
- Analyser ses difficultés. Capitaliser sur vos actions.

PÉDAGOGIE

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis.
- Travaux pratiques : très interactif, nombreux exercices pratiques et jeux de rôles filmés avec restitution et analyse individualisée.



Initiation à la sophrologie

Durée : 3 jours

Lieu : Distanciel / Présentiel PARIS

Hébergement : Non résidentiel



OBJECTIFS

- Acquérir les principes de bases de la sophrologie
- Apprendre les techniques de base
- Comprendre leur intérêt et leur utilisation dans la vie quotidienne ou professionnelle
- Apprendre à être à l'écoute de ses besoins, dynamiser ses capacités et ses ressources internes

CONTENU

Théorique

- Qu'est-ce que la sophrologie ? Son histoire, ses principes d'action, sa philosophie
- La conscience, les niveaux de conscience, qu'est-ce que l'état de conscience modifiée ?
- Approche physiologique : la respiration, l'adaptation du corps aux sollicitations et aux évolutions
- Les champs d'application de la sophrologie
- Comment pratiquer la sophrologie ?
- La sophrologie et les émotions
- La sophrologie comme outils de gestion du stress
- Elaboration d'une boîte à outils sophrologiques à partir de cas proposés

Pratique

- Les différents types de respiration
- Sophronisation de base
- Déplacement du négatif
- Exercices sur le positif
- Relaxation dynamique 1
- Techniques de relaxation minute
- Training autogène de Schultz modifié
- Jeux en sophrologie ludique pour apprendre à se connaître et renforcer sa présence et le non-jugement
- Phéno descriptions

PÉDAGOGIE

- Ateliers de pratique sous formes ludique, statique ou dynamique
- Elaboration d'une « boîte à outils » sophrologiques
- Une attestation d'initiation à la sophrologie ainsi qu'une documentation sur les techniques pratiquées sera donnée en fin de stage

NOTA BENE

- Prévoir une tenue plutôt ample et pratique



La négociation constructive au quotidien

Durée : 3 jours

Lieu : LYON (69)

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- Mener avec méthode un entretien de négociation
- Savoir confronter des points de vue divergents en restant constructif
- Analyser une situation de négociation et construire une stratégie adaptée
- Progresser avec lucidité sur les enjeux cachés de son interlocuteur
- Aboutir à une solution jugée satisfaisante de part et d'autre, même en ayant fait des concessions

CONTENU

Les critères de réussite d'une négociation

- Qu'est-ce que négocier ?
- Comment se préparer pour augmenter les chances de réussir sa négociation
- Clarifier objectifs, rapport de force et marge de manœuvre
- Choisir une stratégie en fonction des critères connus
- Comment mesurer le résultat d'une négociation

L'avancée vers l'aboutissement

- Le plan de l'entretien en 3 étapes clés
- Les 5 premières minutes
- Savoir découvrir l'inconnu
- A quel moment avancer une proposition
- Le passage à la concrétisation : conclure et provoquer la mise en œuvre

Les outils de communication du négociateur

- Utiliser le questionnement pour lever l'ambiguïté : registre et impact des questions
- Comprendre la logique de son interlocuteur
- Capitaliser les avancées de la négociation par une régulation de l'entretien
- Les ressources de l'argumentation et de la réfutation

Gérer les émotions et les tensions

- Relancer une négociation fourvoyée en impasse et négocier avec des comportements difficiles : sortir du cadre et savoir parler des émotions et des tensions
- Les attitudes et comportements de confiance en soi visant à instaurer un climat constructif et propice à la satisfaction mutuelle

PÉDAGOGIE

- Le stage est conçu à partir d'une alternance d'études de cas avec des simulations, de mises au point méthodologiques et d'applications pratiques
- L'enregistrement vidéo de différentes situations de négociation permet de mettre en avant les points forts et les difficultés rencontrées par les participants
- L'animatrice apporte ensuite les outils et les techniques permettant de s'entraîner et de progresser



L'écoute de soi et des autres en « pleine conscience »

Durée : 3 jours

Lieu : MARSANNE (26)

Hébergement : Résidentiel

OBJECTIFS

- Se connecter à soi pour mieux se connaître, se comprendre et adopter une attitude ajustée face aux situations
- Développer sa présence et sa stabilité pour aborder les événements, les relations avec confiance et fluidité
- Apprendre à se recentrer sur l'instant présent pour mieux gérer ses émotions et les moments de déséquilibre
- Se doter de moyens permettant de se ressourcer, de refaire le plein d'énergie en apprenant à ralentir son rythme et à se poser

CONTENU

Nous vivons dans un monde hyper actif et hyper connecté fait de changements permanents, d'incertitude. Nous pouvons être soumis au stress, à l'insatisfaction et voir monter en nous des besoins de retour au calme, à la simplicité, à la stabilité, à une vie porteuse de sens. La méditation de « pleine conscience » est utilisée depuis des siècles pour apprendre à se recentrer et à trouver une voie d'équilibre, de stabilité et d'épanouissement.

Les progrès scientifiques ont permis de valider, à partir de nombreuses études, les bienfaits de cette pratique sur la santé et le bien-être.

Vous allez développer durant ces 3 jours votre capacité à être dans l'instant présent pour laisser vos ressources se déployer à partir des outils de « la pleine conscience – Mindfulness », développés par Jon Kabat-Zinn au sein du Center for Mindfulness de l'Université du Massachusetts. Vous allez également pouvoir cultiver votre intelligence émotionnelle et la placer au service de votre bien-être et de votre épanouissement personnel.

Au-delà de ces trois journées, vous aurez la possibilité de poursuivre votre entraînement dans votre quotidien, tant par des pratiques formelles sur support audio/vidéo que par des pratiques informelles à choisir en mettant simplement de la conscience sur des actes de tous les jours.

- Présentation du stage et recueil des attentes de chacun
- Séquence 1 : S'installer dans la présence à l'instant pour mieux se comprendre
- Séquence 2 : Développer sa stabilité et son équilibre pour mieux s'ajuster aux situations rencontrées
- Séquence 3 : Comprendre ses sources de motivation et ce qui donne du sens à sa vie
- Séquence 4 : Cultiver l'empathie pour se relier aux autres et construire des relations positives
- Bilan du stage

PÉDAGOGIE

- Pratique et entraînement à la « pleine conscience »
- Moments d'échanges en groupe, pratique et entraînement à la « pleine conscience » et à la méditation, Moments d'échanges en groupe
- Travail corporel issu du Tai Chi Chuan, art martial et énergétique
 - Les exercices en provenance du Tai Chi Chuan portent sur un travail sur la présence à l'instant en y rajoutant une dimension d'affirmation de soi, notamment dans les relations aux autres ainsi qu'une approche toute en souplesse de la relation
 - Des exercices de Qi Gong sont proposés en option le matin avant le petit déjeuner du matin

NOTA BENE

- La formation se déroule dans un ancien monastère qui est encore géré par le diocèse, mais elle n'a aucun caractère religieux
- Aucun prérequis si ce n'est l'envie d'aller à la découverte de soi et des autres
- Présentation du formateur : <https://www.dzentao-academy.com/patrick-borne>
- Cette formation peut être accessible sous conditions aux personnes en situation de handicap. Veuillez vous rapprocher de votre CFP pour plus d'informations : formationcfp.fr@capgemini.com

Maîtrise de l'orthographe en ligne ou sur mobile

Durée : à votre rythme sur l'année

Lieu : Formation virtuelle (e-learning)

OBJECTIFS

- Consolider les bases de l'orthographe et se perfectionner pour rédiger des écrits professionnels sans faute

CONTENU

Projet Voltaire

- Un entraînement sur 140 règles de la langue française qui occasionnent des fautes dans des communications professionnelles courantes
- Le module est décomposé en 14 niveaux classés dans un ordre croissant de difficultés
- Le système diagnostique en temps réel vos lacunes et oriente votre entraînement sur les points qui le nécessitent
- Le système calcule des modules de révisions adaptés qui vous permettent de revoir les points sur lesquels vous avez eu des soucis lors de l'entraînement
- Vous pouvez sortir à tout moment de votre entraînement et le reprendre à votre guise sans perdre vos acquis
- Vous pouvez accéder à votre entraînement depuis n'importe quel ordinateur connecté à Internet, ou sur une tablette ou un Smartphone

PÉDAGOGIE

- Une phrase est affichée, si vous voyez une faute, cliquez dessus, sinon cliquez sur « il n'y a pas de faute »
- Après chaque réponse s'affiche la correction, ainsi que l'explication simple de la règle avec l'accès à une vidéo explicative, à une fiche de cours, ou à un catalogue d'astuces publiées par la communauté.
- D'autres illustrations de cette règle vous sont proposées jusqu'à ce que vous l'ayez acquise
- L'entraînement est ciblé sur vos difficultés et se cale sur votre rythme d'acquisition
- Progression très rapide : vous ferez beaucoup moins de fautes dans vos e-mails par 2 ou 3 petites sessions hebdomadaires de 15 à 20 min



Maîtriser le stress et gagner en énergie

Durée : 2 jours

Lieu : Distanciel / Présentiel LYON (69)

Hébergement : Non Résidentiel



OBJECTIFS

- Mieux utiliser son énergie en évitant les déperditions et en réalisant de nouvelles façons de l'acquérir
- Développer et enrichir ses façons de relever les défis quotidiens, quelle qu'en soit la nature.
- Construire une hygiène de vie physique, mentale et émotionnelle pour renforcer ses capacités d'adaptation.
- Adopter des attitudes constructives devant les réactions et situations inattendues.
- Faire face avec efficacité et élégance aux surcharges mentales quotidiennes.

CONTENU

Reconnaître le stress

- Définition
- Incidences sur l'activation et l'inhibition de l'action
- Facteurs internes et externes
- Signaux personnels physiques, intellectuels, émotionnels et sociaux

Comprendre ses propres réactions, ainsi que celles des autres

- Identifier les mécanismes et les représentations mentales qui les génèrent

Augmenter ses capacités à choisir ses propres émotions

- Apprendre à reconnaître les processus et leur signification
- Exprimer et utiliser les émotions de façon appropriée

Choisir un point de vue, créateur d'apprentissage

- Tirer des leçons de chaque situation vécue comme difficile
- Comprendre le message de ses émotions et réguler celles qui inhibent ou submergent
- Modifier ses stratégies inefficaces

Conserver ou retrouver facilement calme, énergie, maîtrise dans les situations critiques

- Réduire rapidement les tensions inutiles
- Renouveler ses ressources et utiliser celles présentes dans son environnement
- Apporter à ses partenaires un concours efficace, malgré la pression des événements

PÉDAGOGIE

- Interactive, alterne théorie, applications pratiques, se basant sur les demandes spécifiques des participants Echanges en grands et petits groupes, favorisant une implication véritable de chacun

Exercices pratiques en lien avec :

- Les difficultés relationnelles, décisionnelles, émotionnelles
- Les surcharges de travail, les surcharges mentales, le manque de confiance en soi



Mieux se connaître pour mieux vivre

Durée : 3 jours

Lieu : HODENT (95)

Hébergement : Résidentiel

OBJECTIFS

Ce stage est un espace de découverte et d'approfondissement de la connaissance de soi, de façon à mieux exploiter son propre potentiel, à partir de ce dont on prend conscience.

- Dans un contexte général de surcharge, de stress, d'épuisement (voire de Burn Out) dans les entreprises et les organisations, ce stage permet de pratiquer des façons de lever soi-même des alertes. Vous êtes alors en mesure de vous recentrer sur vous, vous observer depuis un espace tranquille en vous-même et pouvoir alors décider plus sereinement et consciemment de ce que vous souhaitez faire évoluer.
- Nous vous proposons des outils simples et réutilisables dans la durée, tout au long de votre vie. Vous rencontrez certainement des situations dans lesquelles vous vous trouvez en difficulté parce que vous ressentez des émotions désagréables (peur, colère, anxiété, ...), que vous êtes accaparé par vos pensées ou que vous êtes tellement occupé que vous n'avez plus de temps pour rien.
- Nous vous proposons d'apprendre à vous observer pour développer votre capacité à faire des choix conscients, plus libres, pour aller vers ce qui a le plus de sens pour vous.

Au cours de ce stage vous allez :

- Expérimenter des méthodes pour prendre du recul et conscientiser ce que vous vivez, pour mettre au jour certaines de vos limitations et identifier des clefs pour vous en libérer
- Effectuer des découvertes et prises de conscience sur vous à travers des réflexions, des introspections et le regard croisé des autres participants
- Vivre des moments privilégiés de retour à soi à travers des temps dédiés d'observation de ses pensées, émotions et sensations, de méditation, et de Yoga en mouvement

CONTENU

Un stage dans la bienveillance, l'intimité et le respect de qui nous sommes chacun pour apporter des éléments de connaissance nouveaux sur vous, avec un peu de théorie très simple et des exercices concrets, des questionnements, des pratiques à réutiliser ensuite dans votre vie de tous les jours, pour continuer d'avancer sereinement et efficacement sur votre chemin personnel.

Jour 1 : Apprendre à se (re)connaître et explorer sa conscience

- Faire connaissance et prendre du recul par rapport à mon histoire personnelle, mes ambitions et mes projets autant professionnels que personnels (Biographie intérieure en binôme).
- Prendre conscience de mon corps et de sa place dans l'espace, faire circuler l'énergie (Yoga en mouvement)
- Comprendre de quoi est fait l'être humain. (Les 3 centres : physique, émotionnel, intellectuel. Qu'est-ce que la conscience ?)
- Comprendre et pratiquer l'alignement des 3 centres. Pratiquer en nous basant sur les expériences des participants pour identifier les situations où nous ne sommes pas alignés / centrés et savoir comment nous recentrer
- Pratiquer une courte méditation en portant l'attention sur ses sensations, ses émotions et ses pensées.

Jour 2 : Explorer ses traits de caractères et contacter son moi profond

- Comprendre l'articulation entre l'ego, avec les traits du caractère, et la conscience / le moi profond
- Pratiquer une courte séance de yoga en mouvement (les mouvements vietnamiens du sourire)
- Identifier et reconnaître nos automatismes et nos réactions types (notre centre prédominant)
- Identifier nos filtres de perception du comportement et des intentions des autres (jeu de rôle)
- Prendre conscience de qualités et capacités jusque-là inconnues de notre propre potentiel (pratique de la fenêtre de Johari)
- Pratiquer une courte méditation / invitation à l'observation de soi

Jour 3 : Faire appel à sa sagesse intérieure et poser de justes intentions

- Trouver des réponses à une problématique en faisant appel à la sagesse corporelle (pratique du focusing)
- Donner et recevoir reconnaissance et gratitude avec chaque participant
- Fort de ce qui a été vécu durant le stage, se projeter et se représenter soi et sa place parmi les autres et dans le monde (pratique de créativité)
- Exprimer des intentions vis à vis de soi-même, des autres et de son environnement professionnel et familial
- « Ce que je vais appliquer : avec quoi je repars, ce qui a changé en moi et vis à vis des autres, ce que je vais mettre en place immédiatement à l'issue du stage »

PÉDAGOGIE

- Alternance d'apports théoriques, de réflexions individuelles, d'introspections, de partages en groupe et mises en situation, d'apprentissage de nouvelles pratiques de prise de recul, de gestion du stress, de gestion de soi.
- Karine et Loïc, sont tous deux coachs / formateurs professionnels certifiés et chercheurs de leur propre vérité.
- Leur conviction est que chacun dispose naturellement de son propre pouvoir d'action. Force à chacun d'en prendre conscience et de développer sa vision et le sens de sa vie pour pouvoir exprimer son plein potentiel et s'accomplir.
- Une voie qui nous invite à concilier vie intérieure et place dans le monde.



Oser s'exprimer dans un groupe et maîtriser sa communication

Durée : 3 jours

Lieu : Distanciel / Présentiel PARIS

Hébergement : Non résidentiel



OBJECTIFS

- Auto diagnostiquer l'affirmation de soi
- Adopter une communication assertive
- S'exprimer dans un groupe et repérer les types de participants
- S'entraîner à canaliser l'agressivité de ses interlocuteurs
- Maîtriser sa communication verbale et non verbale

CONTENU

Mieux se connaître et s'affirmer

- L'affirmation de soi.
- Les différentes attitudes relationnelles (fuite, attaque...).
- L'assertivité : ni hérisson, ni paillason.
- Les canaux sensoriels de communication : VAKO.

Réussir à oser dire et savoir dire

- Renforcer sa confiance en soi et en autrui.
- Optimiser son image.
- Ancrer ses points forts, développer sa capacité à changer.
- S'investir davantage dans un groupe.
- Gagner en spontanéité.
- Faire passer un message délicat. Oser dire "non".
- Faire face à l'agressivité, au mécontentement.
- Faire face aux objections.

Contourner les freins à la communication

- Eviter les jugements et les accusations.
- Instaurer de la proximité vis-à-vis de son interlocuteur.
- Contrôle de ce qui se dit : réguler.
- Garder son self-control.
- Faire face à l'agressivité avec les attitudes ressources.

S'exprimer en groupe

- Connaître les styles d'animation.
- Pratiquer l'écoute active.
- Identifier les phases de structuration des groupes.
- S'exprimer dans un groupe : mettre en forme ce que l'on désire énoncer.
- Repérer les types de participants (bavard, timide, déviant...) et les attitudes à adopter.
- Savoir répondre aux objections et contradictions.
- Savoir instaurer des stratégies de comportement face au conflit.

Maîtriser sa communication verbale et non verbale

- La voix : intensité, intonation, débit.
- L'articulation et le rythme, les silences.
- La gestuelle : gestes vivants, positifs, négatifs, amples...
- La posture et les appuis.
- Le visage, les mimiques et le regard. La respiration.

PÉDAGOGIE

- Travaux pratiques
- Autodiagnostic sur l'affirmation de soi.
- Exercices de communication et d'expression



Pratiquer au quotidien une communication fluide et efficace

Durée : 2 jours

Lieu : Distanciel / Présentiel MONTPELLIER (34)

Hébergement : Non Résidentiel



OBJECTIFS

- Développer des relations confortables et constructives avec ses interlocuteurs, quels qu'ils soient (hiérarchiques subordonnés, clients, ...) et quelle que soit la difficulté de la situation.
- Savoir écouter et se faire comprendre pour interagir aisément, malgré les différences

CONTENU

Mener une communication qui atteigne son but

- Construire un objectif et en assurer une formulation de qualité pour maîtriser l'action qui en découle
- Clarifier le sens de sa communication, le(s) message(s) à faire passer, éviter les "non-dits"

Comprendre nos différences et les prendre en compte pour progresser dans ses relations

- Repérer les filtres qui influencent sa perception des autres et des situations
- Adapter son comportement aux situations et aux messages à transmettre pour que ceux-ci soient perçus directement

Etablir et maintenir une relation positive

- Savoir s'harmoniser avec son interlocuteur (attitudes, ton de voix, ...)
- Ecouter attentivement, reformuler à bon escient
- Suivre l'évolution de son (ses) interlocuteur(s) au cours de l'échange

Construire des messages clairs et expliciter ceux de ses interlocuteurs

- S'entraîner à être précis dans ses échanges d'information
- Cibler ses questions pour obtenir des informations utiles et précises
- Transformer les expressions négatives en formulations affirmatives

Parvenir à se mettre d'accord avec ses interlocuteurs

- Clarifier ses critères de satisfaction et tenir compte de ceux des autres
- Ecouter les critiques ou objections et les utiliser comme information pertinente

Garder ses moyens et mobiliser ses ressources, en situations difficiles

- Trouver le sens positif et constructif des situations "problème"
- Transformer les obstacles en objectifs positifs à atteindre
- Dépasser les freins personnels limitants dans sa communication
- Savoir respirer et relâcher les tensions internes pour minimiser le stress

PÉDAGOGIE

- Mises en situation
 - Simulations
 - Jeu de rôles
 - Entraînements
 - Auto-évaluations
- Echanges et Feed-back...

Prendre la parole avec aisance et efficacité

Durée : 2 jours

Lieu : Distanciel / Présentiel PARIS

Hébergement : Non résidentiel



OBJECTIFS

- Que l'on soit amené à réaliser des exposés magistraux, à débattre ou à mener des réunions, des éléments essentiels de communication se doivent d'être maîtrisés
- Vous apprendrez à optimiser votre expression verbale et non verbale pour préparer et animer votre intervention avec aisance

CONTENU

Identifier les différents types d'intervention

- Les spécificités de l'allocution et de la conférence, les styles d'animation correspondants et les attitudes adaptées
- Les particularités de la prise de parole pour l'exposé et le débat - Les différents types de réunions
- Créer la bonne argumentation : les éléments pour persuader et convaincre
- Créer le bon plan en fonction de l'objectif et du public : organiser ses idées et structurer son propos

Connaître les règles de base de la communication

- La théorie de la communication : l'émetteur, le message, le récepteur, les interférences, les filtres...
- Les différents objectifs de la communication : informer, convaincre, faire agir, influencer...
- Analyse des points forts et des axes de progrès des participants
- Les schémas de la communication unilatérale et interactive : comprendre la réaction d'un public
- Comprendre l'effet émetteur isolé face à des récepteurs groupés, communiquer avec 100% de ses auditeurs et connaître les canaux sensoriels pour mieux communiquer : visuel, auditif...

Réussir sa prise de parole : le verbal

- Structurer le discours : plan, classement, association d'idées...
- Déroulement de la prise de parole : introduction, développement et conclusion
- Choisir ses mots : s'adapter au langage de l'auditoire, faire simple et court, utiliser le silence à bon escient... Connaître les mots et expressions à favoriser et ceux à éviter
- Argumenter et défendre ses idées : les arguments déductifs, les arguments analogiques...

Maîtriser le langage du corps

- L'importance de la communication non verbale et para-verbale, la notion de congruence
- La gestuelle : avoir des gestes d'ouverture, vivants et détendus, être expressif
- Prise d'espace et déplacements
- Les appuis et la posture - Les expressions du visage - Le regard

Gérer son trac pour prendre la parole

- Définition et compréhension du trac : les conditionnements et pressions
- Les alertes automatiques : comprendre et décoder les manifestations physiques du trac
- Comprendre ses propres attitudes : fuite passive, attaque agressive, manipulation ou assertivité...
- Avoir un comportement assertif : l'affirmation de soi, la confiance, l'attitude constructive...
- La maîtrise de soi : faire du trac un allié, savoir "calmer le jeu" : contrôler son trac
- Les techniques de respiration - Les réglages de la voix : volume, hauteur, timbre, intonation, ...

Interagir avec l'auditoire

- Les attitudes de Porter : jugement, enquête, interprétation, aide et soutien, conseil, compréhension et empathie, savoir se placer en situation d'écoute : écoute active et reformulation
- Comprendre la dynamique et combattre l'effet de groupe
- Connaître les bonnes attitudes à adopter face aux questions difficiles
- Savoir traiter les questions agressives, faire face à la critique et à la polémique

PÉDAGOGIE

- Approche active et impliquante pour chaque participant, de nombreux exercices et travaux de groupe : jeux de rôles filmés avec restitution et analyse individualisée.

Renforcer son expression en ligne ou sur mobile

Durée : à votre rythme sur l'année

Lieu : Formation virtuelle (e-learning)

OBJECTIFS

- Maîtriser les principales règles pour structurer son propos et être concis dans ses échanges.
- Enrichir son vocabulaire pour produire un discours plus nuancé et plus précis

CONTENU

Projet Voltaire - 2 modules

Module vocabulaire

- Travail approfondi sur un corpus de 600 mots à forte valeur dans un environnement professionnel, rassemblés sur 20 niveaux.
- Révision des 20 niveaux (reprise des 600 mots) avec remise à niveau sur les derniers points non maîtrisés. Temps passé : le temps réel passé sur chacun des 600 mots dépendra du niveau du stagiaire, évalué au début de chaque niveau.
- Suivi de formation : possibilité d'éditer à tout moment un rapport de formation détaillé.

Module syntaxe et ponctuation

- Travail approfondi sur les 37 règles de l'efficacité du discours.
- Révision des 37 règles avec remise à niveau sur les derniers points non maîtrisés.
- Temps passé : le temps réel passé sur chacune des 37 règles dépendra du niveau du stagiaire, évalué au début de chaque niveau.
- Suivi de formation : possibilité d'éditer à tout moment un rapport de formation détaillé.

PÉDAGOGIE

Pour une formation efficace et une mémorisation optimale

- Prévoir des sessions courtes de 15 à 20 minutes maximum par jour, 2 à 3 fois par semaine.

NOTA BENE

- S'exprimer avec clarté, à l'oral comme à l'écrit, est un pilier de l'efficacité et de l'évolution professionnelle
- Vous pouvez sortir à tout moment de votre entraînement et le reprendre à votre guise sans perdre vos acquis
- Vous pouvez accéder à votre entraînement depuis n'importe quel ordinateur connecté à Internet, ou sur une tablette ou un Smartphone

Résoudre les conflits par les techniques du théâtre

Durée : 3 jours

Lieu : Présentiel PARIS

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- Apprendre à prévenir et à résoudre les conflits entre les personnes
- Vivre ensemble une expérience ludique et décalée
- Des savoir-faire de communication afin d'apaiser les relations et rassembler

CONTENU

Vous jouez avec une actrice de théâtre les situations de conflits

Une Coach vous donne, en situation, les outils pour en sortir

Vous pourrez ainsi acquérir de manière ludique les outils qui fonctionnent pour vous

Le théâtre, des jeux d'expression pour s'affirmer et gérer les conflits :

- Découvrir le théâtre grâce à des exercices progressifs et non menaçants
- Aborder la résolution de conflit par l'expérience et le jeu
- Dédramatiser avec humour des situations difficiles
- Approfondir sa connaissance de l'autre et des dynamiques interpersonnelles
- Oser sortir de ses rôles habituels pour découvrir ses propres ressources internes : affirmation de soi, liberté d'expression, diplomatie
- Jouer avec les personnalités difficiles : dégonfler les agressifs, encourager les passifs à sortir de leur réserve, désamorcer les manipulateurs

Savoir écouter les conflits :

- Ce qu'ils signifient, les causes cachées, les défis qu'ils apportent, les opportunités à saisir
- Reconnaître les différentes formes et expressions du conflit

Savoir décrystalliser les positions :

- Sérénité et engagement : les techniques de lâcher-prise des contentieux du passé
- La clarification des attentes non exprimées ou irréalistes
- La compréhension des émotions
- Sortir des extrêmes « toujours » et « jamais »

Apaiser les relations

- Redonner la priorité aux priorités et se recentrer sur la raison
- Donner et recevoir du feedback constructivement

Après la résolution du conflit, bâtir pour demain

- Responsabiliser les protagonistes du conflit
- Élaborer des fonctionnements préventifs pour l'avenir

Savoir-faire du médiateur

- Comprendre les dynamiques et enjeux d'un conflit dont on n'est pas partie prenante
- Écouter, comprendre et rassurer les protagonistes
- Rouvrir la communication entre les parties
- Rapprocher les points de vue et faciliter la négociation
- Faire accepter de nouveaux fonctionnements interpersonnels

PÉDAGOGIE

- Mettre en scène le conflit, un stagiaire et un acteur professionnel joue la scène
- Le coach vous permet d'explorer les stratégies de résolution
- Ludique : Expérimenter et tester par le théâtre les stratégies proposées
- S'approprier : élaboration par les stagiaires de méthodes applicables au quotidien
- Avant la formation, les stagiaires seront invités à répondre à un questionnaire basé sur l'Analyse Transactionnelle. Son analyse leur permettra de sélectionner les outils respectant leurs modes de fonctionnements

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET COMPORTEMENTAL

COMPORTEMENTAL



Ressources, équilibre et dynamisme, développer ses potentiels

Durée : 4 jours

Lieu : ARCACHON (33)

Hébergement : Résidentiel

OBJECTIFS

- Apprendre à contacter rapidement ses forces de dynamisme pour les mettre en action au moment juste avec la bonne énergie
- Trouver et expérimenter les jeux d'équilibre en soi et dans les situations demandant de « jongler » avec les imprévus et les impératifs de la vie
- Expérimenter des situations-ateliers complémentaires qui révéleront et exerceront vos potentiels

CONTENU

Jour 1 : Ressources et équilibre

- Jeux relationnels, mise en action du groupe. Jeu des équilibres de vie professionnelle et personnelle.
- Test : la roue du plaisir et de l'équilibre de vie. Ressourcement par le souffle et la détente corporelle Trouver l'équilibre intérieur
- **Atelier 1** : l'école du cirque, initiation aux différentes formes d'équilibre et de jonglage seul et en relation. Jeux de « passing », coordination d'équipe et leadership. Avec deux experts en la matière, nous développerons attention, concentration, équilibre, gestion d'informations multiples, à-propos et coordination de nos deux hémisphères cérébraux en faisant des liens avec la capacité à jongler avec les contraintes de la vie quotidienne

Jour 2 : Cohésion d'une équipe, dynamisme et réactivité

- Confiance et assertivité pour découvrir sa puissance et son énergie, es grandes lois de la motivation et de la réussite en équipe
- Journée en situation concrète pour révéler les ressources
- **Atelier 2** : escrime, initiation avec un Maître d'arme : découvrir une activité très confrontante pour dévoiler notre potentiel, de juste à temps, concentration, réactivité
- **Atelier 3** : traversée en binôme sur catamaran jusqu'à l'île aux Oiseaux. Par l'entraide, la connaissance du milieu, une bonne réactivité... aller vers l'objectif
- Débriefing et apports théoriques en fin de journée

Jour 3 : Autonomie et maîtrise

- Un plan R.E.D. (Ressourcement, Equilibre et Dynamisme) pour devenir un pro-autonome avec des exercices ciblés de réveil énergétique, souplesse, puissance, prévention des TMS, coordination, centrage et retour au calme... tout pour gérer votre stress et mieux prendre appui sur vos potentiels. L'art de prendre soin de soi par des exercices applicables dans son quotidien : rester souple, favoriser la vitalité, renforcer sa puissance, mieux récupérer (Des supports utilisables et pratiques au quotidien seront remis)
- **Atelier 4** : réunissant toutes les qualités travaillées jusqu'ici, une initiation au Kendobo, art martial millénaire, sera proposée pour accéder à une maîtrise de soi et à la gestion de l'instant juste.
- Application à la capacité de décider, trancher et se mobiliser avec énergie. Cet atelier est vécu dans un milieu favorisant le travail énergétique au sommet de la Dune du Pyla, avec un retour par la forêt usagère. Oser et se ressourcer pour mieux agir
- Cet atelier pourra être ponctuellement remplacé par un atelier d'apprentissage à la légitime défense avec un intervenant assermenté

Jour 4 : Lâcher-prise et dynamisme

- Comment retrouver rapidement le moral, monter en énergie, dans la joie, avec des exercices précis utilisables au quotidien ? Applications concrètes de la psychologie positive. Co-coaching pour faire émerger son plan R.E.D. et travaillera sur son défi personnel, son obstacle principal, ses ressources à mettre en œuvre pour l'intégrer dans le milieu professionnel et personnel
- **Atelier 5** : Expérience en eau chaude marine adaptée à tout niveau. Approfondissement avec un travail de « décompression » pour lâcher ses tensions, ses soucis, ses ruminations mentales et autres « empêcheurs d'être » clair et lucide face aux pressions. Cette séance se déroulera dans un Centre Marin de thalasso où nous pourrons utiliser les infrastructures

PÉDAGOGIE

- Ce stage est animé par un spécialiste du management, coach en entreprise et auteur de plusieurs ouvrages de développement des potentiels ainsi que des professionnels spécialisés dans les ateliers 1 et 2
- Le stage a été conçu de manière à ce que toute personne puisse y participer, pas de niveau prérequis

Se réconcilier avec l'orthographe par le jeu

Durée : 2 jours

Lieu : Distanciel / Présentiel PARIS

Hébergement : Non résidentiel



OBJECTIFS

- La rédaction occupe un rôle central dans l'activité des salariés.
- Maîtriser l'orthographe et la grammaire est essentiel pour valoriser son image professionnelle. Essentiellement ludique, cette formation améliore l'approche des points grammaticaux et en facilite l'acquisition quotidienne au travail

CONTENU

Evaluer sa maîtrise des fondamentaux

- L'accord de l'adjectif : adjectifs composés, adjectifs de couleur, exceptions
- Le pluriel des noms composés : règles et exceptions
- Le genre et le nombre en question
- Les catégories de mots : reconnaître un nom, un verbe, un adverbe, un adjectif et comprendre leur utilité respective

Maîtriser l'accord des participes passés

- Avec son complément direct et l'emploi du verbe "avoir" : placé avant ou après et les cas particuliers
- Le participe passé avec le verbe "être" : moins simple qu'il n'y paraît
- Les verbes pronominaux : des formes soumises à exceptions

Conjuguer correctement en toutes circonstances

- Appliquer les concordances de temps selon le contexte
- Distinguer le futur du conditionnel à travers leur sens et utilité
- Cerner les différents emplois de l'indicatif et du subjonctif

Jongler avec les mots

- Eviter les pièges récurrents : quelque/quel que, tout/tous, quand/quant/qu'en...
- Eviter les répétitions de termes dans une expression ou pléonasmes
- Trouver le mot juste pour exprimer précisément ses idées : synonymes, champs lexicaux

Rédiger des mails sans faute et sans reproche

- Eliminer les tournures qui fâchent
- Choisir le plan adapté à son message
- Utiliser les majuscules et les accents de manière appropriée
- Ponctuer pour rendre l'information compréhensible

PÉDAGOGIE

- Ludo-activités :
 - "comme au cinéma" : diffusion de courts-métrages ludiques sur les points essentiels de la langue française. Réponse aux questions en sous-groupes et débriefing
 - "jeu de suite" : qui comptabilisera le plus grand nombre de bonnes réponses en un temps donné ? Exercice de rapidité par équipe et débriefing collectif
 - "jeu avec buzzers" : qui trouvera la bonne terminaison et le mode à utiliser ?
 - "le mail diabolique" : un texte ardu pour un jeu de correction en équipe. Débriefing de l'intervenant
- Travaux pratiques en sous-groupes - Exercices de rapidité par équipe
- Jeux de plateau - Jeux de correction en équipe

Stimuler son Intelligence Sociale et Relationnelle par l'équithologie

Durée : 3 jours

Lieu : NANTES (44) - Banlieue

Hébergement : Résidentiel

OBJECTIFS

- Savoir décider quelle attitude adopter et adapter en fonction d'un contexte est une compétence sociale que nous pouvons tous apprendre à développer
- Cette formation originale, guidée par les chevaux, vous invite à explorer vos modes de fonctionnements relationnels
- A l'aide d'exercices concrets, vous verrez comment mobiliser toutes les facettes de votre personnalité pour avoir une communication plus ajustée, qui vous prend moins d'énergie, versus, qui cause moins de tracasseries

Pendant cette formation, vous :

- Découvrez les mécaniques relationnelles autour desquelles se tissent le lien social
- Apprenez à dénouer les conflits dans le calme et surtout à les éviter sans abandonner vos idées
- Apprenez à vous connaître

CONTENU

Jour 1 : Intelligence sociale et communication personnelle

- Comment se créent les dynamiques relationnelles ?
- Comment notre confiance en soi (trop ou trop peu) influence communication et relations ?
- Quel type de communication déployons-nous spontanément ? Exercices avec les chevaux

Jour 2 : Les facettes de notre personnalité pour mieux communiquer

- Tous nos rapports sociaux se construisent autour de 5 comportements. Lesquels ?
- Découvrir les facettes de notre personnalité et apprendre à les utiliser. Exercices pratiques
- Apprendre à stabiliser sa confiance en soi dans tous les contextes

Jour 3 : Agilité relationnelle et Intelligence Sociale

- Rester objectif pour choisir son comportement et éviter les tensions épuisantes (stressantes)
- Développer son assertivité : l'affirmation de soi sans agressivité
- Découvrir la Danse de la Relation

PÉDAGOGIE

- Formation participative et expérientielle conduite par une équithologue formée aux Etats-Unis à l'accompagnement guidé par le cheval. Conseil en communication relationnelle, Cécile Lavault pratique une méthode originale pour développer son Intelligence Emotionnelle, Sociale, Relationnelle et vivre un quotidien personnel et professionnel plus apaisé
- Des exercices pratiques sont animés autour des chevaux pour compléter les apprentissages théoriques
- Ces animaux très attachés au lien social, proches de l'homme et fins révélateurs de nos comportements, nous aident à appliquer une communication personnelle dans le respect de soi-même et des autres, pour le bien-être de tous

ACQUIS

- Après cette formation, vous pourrez :
- Mieux comprendre un contexte relationnel et vous y adapter plus facilement
- Vous sentir plus à l'aise même dans des situations peu évidentes
- Stimuler un mode de communication doux et assuré avec tout le monde

NOTA BENE

- Les activités avec les chevaux ont lieu principalement à l'extérieur et en manège en cas de mauvais temps
- **Inutile de savoir monter ou de connaître les chevaux, activités à pied et à côté du cheval**
- Prévoir des vêtements confortables qui vous protègent du vent, de la pluie et du soleil. Des chaussures fermées (marche, sport, équitation) pour les exercices avec les chevaux



Stage fermé
sur H1 2022

Autres langues 14h avec un professeur en visioconférence (Allemand, Espagnol, Italien, Portugais)

Durée : 14 heures



Lieu : Distanciel

OBJECTIFS

- Vrai débutant ou déjà bien avancé dans l'apprentissage, vous pourrez découvrir, entretenir ou perfectionner la langue choisie
- Les cours de langue sont adaptés au niveau, aux forces, aux faiblesses, aux objectifs professionnels et aux besoins personnels de l'apprenant
- Le contenu du programme est conforme au Cadre Européen Commun de Référence (CECR)
- Pour répondre aux besoins individuels de chacun, ce contenu est personnalisé par une première évaluation écrite et orale, et une analyse du profil apprenant
- Une évaluation spécifique est adaptée pour les vrais débutants

CONTENU

- Les programmes couvrent la maîtrise de l'oral, la syntaxe, la grammaire, le vocabulaire, la compréhension orale, la lecture et l'écrit
- L'étude est menée à partir de sujets généraux et/ou professionnels
- Des supports pédagogiques complémentaires sont disponibles sur une plateforme en ligne
- Entre une demi-heure et une heure d'exercices de consolidation en autonomie peuvent être proposées entre chaque session
- Les apprenants peuvent gérer leur propre agenda de cours, et reporter les sessions jusqu'à six heures à l'avance
- Les apprenants et les formateurs sont systématiquement sollicités tout au long du parcours, pour identifier les difficultés et apporter les ajustements nécessaires, le cas échéant

PÉDAGOGIE

- Ces cours se déroulent en face-à-face virtuel avec un formateur attitré
- Evaluation de chaque apprenant et définition des objectifs
- Personnalisation de la formation selon le secteur d'activité, les responsabilités, et les compétences en communication à acquérir

NOTA BENE

- A l'inscription, merci de préciser la langue choisie dans la zone Commentaires
- Les heures doivent être terminées au 09/12/2022. Aucun report sur l'année suivante
- La planification de toutes les heures est à prévoir au plus tôt
- Il incombe au participant de prévenir son professeur de toute absence (Délai d'annulation : jusqu'à 6h avant le début du cours)
- Aucun prérequis
- Ce stage est accessible pour tous les niveaux de langues



Stage fermé
sur H2 2022

Autres langues 21h avec un professeur en visioconférence (Allemand, Espagnol, Italien, Portugais)

Durée : 21 heures

Lieu : Distanciel



OBJECTIFS

- Vrai débutant ou déjà bien avancé dans l'apprentissage, vous pourrez découvrir, entretenir ou perfectionner la langue choisie
- Les cours de langue sont adaptés au niveau, aux forces, aux faiblesses, aux objectifs professionnels et aux besoins personnels de l'apprenant
- Le contenu du programme est conforme au Cadre Européen Commun de Référence (CECR)
- Pour répondre aux besoins individuels de chacun, ce contenu est personnalisé par une première évaluation écrite et orale, et une analyse du profil apprenant
- Une évaluation spécifique est adaptée pour les vrais débutants

CONTENU

- Les programmes couvrent la maîtrise de l'oral, la syntaxe, la grammaire, le vocabulaire, la compréhension orale, la lecture et l'écrit
- L'étude est menée à partir de sujets généraux et/ou professionnels
- Des supports pédagogiques complémentaires sont disponibles sur une plateforme en ligne
- Entre une demi-heure et une heure d'exercices de consolidation en autonomie peuvent être proposées entre chaque session
- Les apprenants peuvent gérer leur propre agenda de cours, et reporter les sessions jusqu'à six heures à l'avance
- Les apprenants et les formateurs sont systématiquement sollicités tout au long du parcours, pour identifier les difficultés et apporter les ajustements nécessaires, le cas échéant

PÉDAGOGIE

- Ces cours se déroulent en face-à-face virtuel avec un formateur attitré
- Evaluation de chaque apprenant et définition des objectifs
- Personnalisation de la formation selon le secteur d'activité, les responsabilités, et les compétences en communication à acquérir

NOTA BENE

- A l'inscription, merci de préciser la langue choisie dans la zone Commentaires
- Les heures doivent être terminées au 09/12/2022. Aucun report sur l'année suivante
- La planification de toutes les heures est à prévoir au plus tôt
- Il incombe au participant de prévenir son professeur de toute absence (Délai d'annulation : jusqu'à 6h avant le début du cours)
- Aucun prérequis
- Ce stage est accessible pour tous les niveaux de langues



Stage fermé
sur H1 2022

Français langue étrangère 14h avec un professeur en visioconférence

Durée : 14 heures



Lieu : Distanciel

OBJECTIFS

- Vrai débutant ou déjà bien avancé dans l'apprentissage, vous pourrez découvrir, entretenir ou perfectionner la langue française.
- Les cours de langue sont adaptés au niveau, aux forces, aux faiblesses, aux objectifs professionnels et aux besoins personnels de l'apprenant.
- Le contenu du programme est conforme au Cadre Européen Commun de Référence (CECR).
- Pour répondre aux besoins individuels de chacun, ce contenu est personnalisé par une première évaluation écrite et orale, et une analyse du profil apprenant.
- Une évaluation spécifique est adaptée pour les vrais débutants

CONTENU

- Les cours de langue sont adaptés au niveau, aux forces, aux faiblesses, aux objectifs professionnels et aux besoins personnels de l'apprenant.
- Le contenu du programme est conforme au Cadre Européen Commun de Référence (CECR).
- Pour répondre aux besoins individuels de chacun, ce contenu est personnalisé par une première évaluation écrite et orale, et une analyse du profil apprenant.
- Une évaluation spécifique est adaptée pour les vrais débutants.
- Les programmes couvrent la maîtrise de l'oral, la syntaxe, la grammaire, le vocabulaire, la compréhension orale, la lecture et l'écrit.
- L'étude est menée à partir de sujets généraux et/ou professionnels.

PÉDAGOGIE

- Cours dispensés en face-à-face virtuel par un formateur attitré.
- Des supports pédagogiques complémentaires sont disponibles sur une plateforme en ligne. Entre une demi-heure et une heure d'exercices de consolidation en autonomie peuvent être proposées entre chaque session.
- Les apprenants peuvent gérer leur propre agenda de cours, et reporter les sessions jusqu'à six heures à l'avance.
- Les apprenants et les formateurs sont systématiquement sollicités tout au long du parcours, pour identifier les difficultés et apporter les ajustements nécessaires, le cas échéant.

NOTA BENE

- Les heures doivent être terminées au 09/12/2022. Aucun report sur l'année suivante
- La planification de toutes les heures est à prévoir au plus tôt
- Il incombe au participant de prévenir son professeur de toute absence (Délai d'annulation : jusqu'à 6h avant le début du cours)
- Aucun prérequis.
- Ce stage est accessible pour tous les niveaux de langues.
- Cours dispensés en face-à-face virtuel par un formateur attitré.



Stage fermé
sur H2 2022

Français langue étrangère 21h avec un professeur en visioconférence

Durée : 21 heures

Lieu : Distanciel



OBJECTIFS

- Vrai débutant ou déjà bien avancé dans l'apprentissage, vous pourrez découvrir, entretenir ou perfectionner la langue française.
- Les cours de langue sont adaptés au niveau, aux forces, aux faiblesses, aux objectifs professionnels et aux besoins personnels de l'apprenant.
- Le contenu du programme est conforme au Cadre Européen Commun de Référence (CECR).
- Pour répondre aux besoins individuels de chacun, ce contenu est personnalisé par une première évaluation écrite et orale, et une analyse du profil apprenant.
- Une évaluation spécifique est adaptée pour les vrais débutants.

CONTENU

- Les cours de langue sont adaptés au niveau, aux forces, aux faiblesses, aux objectifs professionnels et aux besoins personnels de l'apprenant.
- Le contenu du programme est conforme au Cadre Européen Commun de Référence (CECR).
- Pour répondre aux besoins individuels de chacun, ce contenu est personnalisé par une première évaluation écrite et orale, et une analyse du profil apprenant.
- Une évaluation spécifique est adaptée pour les vrais débutants.
- Les programmes couvrent la maîtrise de l'oral, la syntaxe, la grammaire, le vocabulaire, la compréhension orale, la lecture et l'écrit.
- L'étude est menée à partir de sujets généraux et/ou professionnels.

PÉDAGOGIE

- Cours dispensés en face-à-face virtuel par un formateur attitré.
- Des supports pédagogiques complémentaires sont disponibles sur une plateforme en ligne. Entre une demi-heure et une heure d'exercices de consolidation en autonomie peuvent être proposées entre chaque session.
- Les apprenants peuvent gérer leur propre agenda de cours, et reporter les sessions jusqu'à six heures à l'avance.
- Les apprenants et les formateurs sont systématiquement sollicités tout au long du parcours, pour identifier les difficultés et apporter les ajustements nécessaires, le cas échéant.

NOTA BENE

- Les heures doivent être terminées au 09/12/2022. Aucun report sur l'année suivante
- La planification de toutes les heures est à prévoir au plus tôt
- Il incombe au participant de prévenir son professeur de toute absence (Délai d'annulation : jusqu'à 6h avant le début du cours)
- Aucun prérequis.
- Ce stage est accessible pour tous les niveaux de langues.
- Cours dispensés en face-à-face virtuel par un formateur attitré.



Stage fermé
sur H1 2022

Langues rares 14h avec un professeur en visioconférence (Arabe, Chinois, Hindi, Japonais, Russe, Thaïlandais)

Durée : 14 heures

Lieu : Distanciel



OBJECTIFS

- Vrai débutant ou déjà bien avancé dans l'apprentissage, vous pourrez découvrir, entretenir ou perfectionner la langue choisie.
- Les cours de langue sont adaptés au niveau, aux forces, aux faiblesses, aux objectifs professionnels et aux besoins personnels de l'apprenant.
- Le contenu du programme est conforme au Cadre Européen Commun de Référence (CECR).
- Pour répondre aux besoins individuels de chacun, ce contenu est personnalisé par une première évaluation écrite et orale, et une analyse du profil apprenant.
- Une évaluation spécifique est adaptée pour les vrais débutants.

CONTENU

- Les programmes couvrent la maîtrise de l'oral, la syntaxe, la grammaire, le vocabulaire, la compréhension orale, la lecture et l'écrit
- L'étude est menée à partir de sujets généraux et/ou professionnels
- Des supports pédagogiques complémentaires sont disponibles sur une plateforme en ligne
- Entre une demi-heure et une heure d'exercices de consolidation en autonomie peuvent être proposées entre chaque session
- Les apprenants peuvent gérer leur propre agenda de cours, et reporter les sessions jusqu'à six heures à l'avance
- Les apprenants et les formateurs sont systématiquement sollicités tout au long du parcours, pour identifier les difficultés et apporter les ajustements nécessaires, le cas échéant

PÉDAGOGIE

- Ces cours se déroulent en face-à-face virtuel avec un formateur attitré
- Evaluation de chaque apprenant et définition des objectifs
- Personnalisation de la formation selon le secteur d'activité, les responsabilités, et les compétences en communication à acquérir

NOTA BENE

- A l'inscription, merci de préciser la langue choisie dans la zone Commentaires
- Les heures doivent être terminées au 09/12/2022. Aucun report sur l'année suivante
- La planification de toutes les heures est à prévoir au plus tôt
- Il incombe au participant de prévenir son professeur de toute absence (Délai d'annulation : jusqu'à 6h avant le début du cours)
- Aucun prérequis
- Ce stage est accessible pour tous les niveaux de langues

Stage fermé
sur H2 2022

Langues rares 21h avec un professeur en visioconférence (Arabe, Chinois, Hindi, Japonais, Russe, Thaïlandais)

Durée : 21 heures

Lieu : Distanciel



OBJECTIFS

- Vrai débutant ou déjà bien avancé dans l'apprentissage, vous pourrez découvrir, entretenir ou perfectionner la langue choisie
- Les cours de langue sont adaptés au niveau, aux forces, aux faiblesses, aux objectifs professionnels et aux besoins personnels de l'apprenant
- Le contenu du programme est conforme au Cadre Européen Commun de Référence (CECR)
- Pour répondre aux besoins individuels de chacun, ce contenu est personnalisé par une première évaluation écrite et orale, et une analyse du profil apprenant
- Une évaluation spécifique est adaptée pour les vrais débutants

CONTENU

- Les programmes couvrent la maîtrise de l'oral, la syntaxe, la grammaire, le vocabulaire, la compréhension orale, la lecture et l'écrit
- L'étude est menée à partir de sujets généraux et/ou professionnels
- Des supports pédagogiques complémentaires sont disponibles sur une plateforme en ligne
- Entre une demi-heure et une heure d'exercices de consolidation en autonomie peuvent être proposées entre chaque session
- Les apprenants peuvent gérer leur propre agenda de cours, et reporter les sessions jusqu'à six heures à l'avance
- Les apprenants et les formateurs sont systématiquement sollicités tout au long du parcours, pour identifier les difficultés et apporter les ajustements nécessaires, le cas échéant

PÉDAGOGIE

- Ces cours se déroulent en face-à-face virtuel avec un formateur attitré
- Evaluation de chaque apprenant et définition des objectifs
- Personnalisation de la formation selon le secteur d'activité, les responsabilités, et les compétences en communication à acquérir

NOTA BENE

- A l'inscription, merci de préciser la langue choisie dans la zone Commentaires
- Les heures doivent être terminées au 09/12/2022. Aucun report sur l'année suivante
- La planification de toutes les heures est à prévoir au plus tôt
- Il incombe au participant de prévenir son professeur de toute absence (Délai d'annulation : jusqu'à 6h avant le début du cours)
- Aucun prérequis
- Ce stage est accessible pour tous les niveaux de langues



ACTIONS CULTURELLES ET MOBILITÉ

ACTIONS CULTURELLES ET MOBILITÉ

ACTIONS CULTURELLES



Amélioration de l'habitat, plomberie, électricité & domotique

Durée : 3 jours

Lieu : AUTERIVE (31)

Hébergement : Résidentiel

OBJECTIFS

- Permettre de réaliser soi-même ses travaux d'intérieur dans les domaines de la plomberie, de l'électricité et de la domotique
- Connaître les matériaux écologiques et utiliser les outils et la technique nécessaire à la réalisation de travaux d'intérieur maison tout en maîtrisant la gestion des énergies, la consommation d'eau et en appréhendant les risques.

CONTENU

Jour 1 : initiation à la plomberie du quotidien

- Les différents matériaux (cuivre, PER, multicouches, polyéthylène, PVC...)
- Les différents joints et raccords (plat, conique, à olive, américain...)
- Les différents matériels (robinets, mitigeurs, chauffage, ballon électrique, WC...)
- Alimentation et évacuation (pression, débit, débouchage...)
- Technique de la soudure à l'étain (chalumeau, cuivre écroui, cuivre recuit, brasage...)
- Exercices pratiques : réparer des robinets et mitigeurs, faire un collet battu, souder un raccord...

Jour 2 : l'électricité de la maison

- Les bases de l'électricité (tension, intensité, puissance, type de courant...)
- Règles et normes en vigueur (abonnement EDF, alimentation de la maison, répartition de la puissance, canar)
- Les différents matériaux (tableau électrique, disjoncteur, différentiel ; prise, ballon électrique...)
- Les différents outils (pinces, dénudeur, jokary, instrument de mesure...)
- Techniques de câblage et de montage électrique (schéma de principe, schéma technique, câbles...)
- Exercices pratiques : mesures de terre, réalisation d'une mini-installation (différentiel, lampes, répartiteur, va et vient...)

Jour 3 : la domotique à la maison

- Focus sur les technologies de communication à distance
- Initiation aux technologies d'automatisation de l'habitat
- Le contrôle et la gestion à distance de l'habitat
- La Sécurisation et la maîtrise de l'énergie
- Exercices pratiques : Création de programmes individualisés et connexions réseaux

PÉDAGOGIE

- **S'adresse à tout public (aux débutants comme aux bricoleurs voulant avoir une vue d'ensemble de ces métiers)**
- Des artisans professionnels présenteront l'éventail des matériaux, des outils, des techniques et des astuces de leur métier.
- Des exercices pratiques représentatifs compléteront cette formation
- La formation est dispensée par des animateurs (diplômés de l'activité) de l'association « Construisons Ensemble Comment Faire » (CECF)
- Pas de niveau spécifique requis
- QCM, questions diverses

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

Carnet photographique de voyage

Durée : 3 jours

Lieu : Arles (13)

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- Cette formation vise à répondre aux attentes de photographes amateurs, en proposant une articulation forte entre prise de vue, editing et maquette d'un carnet photographique (15 pages maxi)
- À partir des images réalisées dans le cadre de sorties de prise de vue, l'objectif repose sur la réalisation via Lightroom® d'une maquette d'un carnet photographique de voyage avec la constitution d'une série d'images cohérente agrémentée de texte

PRÉ-REQUIS :

- Avoir un premier usage d'un appareil photographique
- Avoir une connaissance de l'environnement informatique

CONTENU

Jour 1 : De l'image à la série photographique

- Présentation des principes de construction du carnet photographique de voyage avec une sélection de livres à l'appui
- Rappel sur la composition esthétique et technique d'une photographie et ses domaines d'application (portrait, paysage, voyage, etc.)
- Echanges autour des projets de livres apportés par les stagiaires : choix des images, couverture, articulation images et textes
- Premières prises de vue en externe et la méthodologie à suivre pour anticiper une diffusion structurée

Jour 2 : Prise de vue de voyage

Journée de prise de vue en extérieur :

- Prise de vue sur sites régionaux pour découvrir le patrimoine naturel de Camargue avec commande photographique passée à chaque stagiaire
- Questionner par la pratique les usages photographiques en condition de voyage
- Retour à l'école (ENSP) en fin de journée pour charger les images avec réalisation d'un premier editing

Jour 3 : Editing et maquette du carnet de voyage

- Editing et échange sur le choix des images et la construction du sujet
- Elaboration de la maquette sur Lightroom® pour une production du livre ultérieur via Blurb ou autre prestataire

PEDAGOGIE

- Le formateur prend connaissance en amont des fiches d'auto-positionnement des stagiaires afin d'apprécier les attentes et le parcours professionnel de chacun. La formation peut être ainsi ciblée dans le respect du contenu pédagogique annoncé.
- L'apprentissage par le « faire » est valorisé par la réalisation d'exercices d'applications répondant aux compétences visées. La formation conduit et enrichit l'action du stagiaire.
- La pédagogie repose sur une dynamique participative avec la valorisation des retours d'expérience des participants et des meilleures pratiques.

NOTA BENE :

- Le carnet sera adressé à chaque stagiaire après la formation selon le délai de livraison du prestataire
- **Cette formation se déroule à l'Ecole Nationale Supérieure de la Photographie (ENSP) à ARLES**
- Prévoir une tenue adaptée, selon les saisons, pour les prises de vue en extérieur
- Afin de favoriser la maîtrise de son propre matériel de prise de vue, Il est conseillé de venir en formation avec son appareil et son équipement photo (objectifs, trépied, sac photo, etc.).

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

Confiance et maîtrise de soi par la pratique du vol en planeur

Durée : 3 jours

Lieu : FAYENCE-TOURRETTES (83)

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- Développer la maîtrise de ses tensions et de ses émotions
- Gérer son stress afin de mobiliser plus efficacement ses ressources pour les transformer en force d'actions concrètes dans la vie professionnelle et personnelle

PRE-REQUIS :

Pour des contraintes techniques :

- Poids maxi du stagiaire : 103 kg
- Taille maxi du stagiaire : 1m90

CONTENU

Programme journalier de ce stage découverte :

- Participation au briefing journalier du matin : analyse météo de l'environnement, approches réglementaires (cours théorique + support),
- Manipulation et mise en place des appareils : présentation des appareils et des règles et éléments de sécurité
- Vol en moto-planeur ou en ULM le matin (45 mn à 1 heure en biplace avec un pilote instructeur)
- Vol en planeur l'après-midi (1 heure de vol environ avec un pilote instructeur)
- En fin de journée, débriefing sur les vols (débat en groupe avec ressentis et questions/réponses)

La prise des commandes d'un planeur est possible en duo

En matinées les thèmes suivants seront abordés :

- Bases du pilotage
- Analyses des courants ascendants, approche des différents types de nuages et de la météorologie
- Bases réglementaires du partage de l'espace aérien

Le dernier jour, remise d'une Attestation d'initiation au vol à voile et d'un carnet de vol

PÉDAGOGIE

- Ce stage est animé par une équipe de pilotes instructeurs chevronnés sous la direction du chef pilote
- Les notions élémentaires du vol et des règlements aériens sont abordées sur la base d'un manuel, support théorique officiel pour accéder à une licence de pilote de planeur
- Les plus de cette approche : Autonomie dans ses choix, Entraide dans les préparatifs, Sécurité par le respect des check-lists avant décollage et atterrissage, Maîtrise de ses émotions, Satisfaction d'un épanouissement personnel

NOTA BENE

- Pour la pratique, toujours prévoir une casquette et une paire de lunettes
- Les stages peuvent être réalisés du lundi au vendredi, une arrivée sur le site la veille du début de la formation est fortement conseillée
- Le personnel spécialement formé sera présent pour accueillir, accompagner et former ce public

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.



Cuisine gastronomique

Durée : 3 jours

Lieu : PARIS

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

Permettre aux participants amateurs, d'acquérir des connaissances sur les produits et les techniques culinaires utilisés en « Cuisine Gastronomique »

CONTENU

Apprentissage des techniques culinaires à partir d'un menu à thème

- Découvrir les ustensiles professionnels
- Découvrir les aromates, épices et condiments des différentes régions du monde et quelques-unes de leurs utilisations
- Justifier le choix d'une cuisson en fonction de la nature de la denrée
- Réaliser un menu gastronomique en respectant un équilibre alimentaire

Mise en pratique par les participants : réalisation d'un menu à thème

- 1er jour « Cuisine bistrannique »
- 2ème jour « Cuisine régionale du sud »
- 3ème jour « Cuisine du marché »

Astuces et tours de main

- Dégustation des plats préparés

PÉDAGOGIE

- Cours à l'école Grégoire FERRANDI
- Démonstrations culinaires
- Formation – action : les stagiaires réaliseront eux-mêmes une partie des préparations et cuissons
- Dégustation critique des productions par les participants
- Des supports de formation et fiches de recettes seront utilisés en fonction des thèmes abordés

NOTA BENE

- Cette formation nécessite de rester debout toute la journée
- Prévoir des vêtements et des chaussures confortables

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

ACTIONS CULTURELLES ET MOBILITÉ

ACTIONS CULTURELLES



Cuisinez 3 étoiles à l'école de la Cheffe Anne-Sophie PIC

Durée : 3 jours

Lieu : VALENCE (26)

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- Acquérir des connaissances sur les techniques culinaires utilisées en Cuisine Gastronomique et les mettre en pratique.
- Apprendre les astuces des professionnels et acquérir le « tour de main » pour reproduire ensuite les recettes au gré des saisons.

CONTENU

Apprentissage des techniques culinaires et réalisation de menus

Jour 1 :

- Matinée crustacés : Comment exploiter toutes les possibilités d'un produit noble, sans en perdre 1 seul gramme
- Déjeuner autour du fourneau
- Après-midi terrines et pâtés de tradition : Terrines de fête, pâte croute et ballottine n'auront plus de secret pour vous

Jour 2 :

- Matinée boulangerie : Les secrets de la boulangerie pour la cuisine : foccacia, pain à burger, brioche, brioche feuilletée, st Genix
- Déjeuner chez « André », le bistrot d'Anne-Sophie PIC : Visite de la maison Pic et de la cuisine blanche du restaurant gastronomique 3* et rencontre de la cheffe si elle est sur place et disponible
- Après-midi verrines : Réalisation d'un menu présenté en bocaux pasteurisés façon « Dailypic », acquisition de nouvelles techniques de cuisson et conservation

Jour 3 :

- Matinée cocktail dinatoire avec remplissage des pains : Tour d'horizon de différentes techniques, réalisation de petites pièces apéritives aussi jolies que savoureuses. Montage des pains confectionnés la veille
- Déjeuner autour du fourneau
- Après-midi pâtisserie tarte design : Présentation des tendances actuelles. Quelle pâte pour quelle tarte ? Comment les présenter "à l'assiette" ? Peut-on les préparer à l'avance ?

L'ordre des ½ journées pourra être modifié.

Les stagiaires partiront avec leurs réalisations qu'ils n'auront pas consommées sur place.

Pour transporter vos réalisations, nous conseillons de PREVOIR UNE GLACIERE ASSEZ GRANDE.

PÉDAGOGIE

- **Cours chez Scook, l'école de cuisine d'Anne-Sophie Pic, cheffe triplement étoilée au guide Michelin**
- Démonstrations culinaires
- Réalisation des préparations par les stagiaires à l'aide des fiches de recettes et des conseils du chef formateur
- Dégustation des plats réalisés

NOTA BENE

- La formation est ouverte à tous, quel que soit le niveau de pratique culinaire des participants
- Les cours nécessitent de rester debout toute la journée
- Prévoir des vêtements et des chaussures confortables
- Un tablier de cuisine est fourni par la maison PIC
- Un coffret prestige 3 Livres Scook par Anne-Sophie PIC sera offert

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

ACTIONS CULTURELLES ET MOBILITÉ

ACTIONS CULTURELLES



Décoration de l'habitat : pose de carrelage et parquet, peinture murale

Durée : 2 jours

Lieu : AUTERIVE (31)

Hébergement : Résidentiel

OBJECTIFS

- Permettre de réaliser soi-même ses travaux d'intérieur dans les domaines de la décoration murale et de la pose de carrelage.
- Connaître les matériaux écologiques et utiliser les outils et la technique nécessaire à la réalisation de travaux d'intérieur tout en en appréhendant les risques.

CONTENU

1er jour : la pose de carrelage

- Connaissance des différents types de carrelage (grés, faïence, ...)
- Les différents outils nécessaires à la pose de carrelage, la découpe du carrelage, la pose du carrelage
- Le jointement, exercices pratiques : découpe, pose et jointement du carrelage

2ème jour : la pose de parquet et peinture murale

Comment poser du parquet flottant

- Connaissance des différents types de parquet, outillage nécessaire
- Techniques et astuces de pose, exercice pratique : pose de lames de parquet flottant

La peinture murale

- La peinture écologique, bien choisir sa peinture et ses outils,
- Préparation des murs (décollage, rebouchage, ponçage, ...)
- Etapes du chantier, Exercice pratique : application d'une peinture décorative.

PÉDAGOGIE

- **S'adresse à tout public (aux débutants comme aux bricoleurs voulant avoir une vue d'ensemble de ces métiers)**
- Des artisans professionnels présenteront l'éventail des matériaux, des outils, des techniques et des astuces de leur métier.
- Des exercices pratiques représentatifs compléteront cette formation
- La formation est dispensée par des animateurs (diplômés de l'activité) de l'association « Construisons Ensemble Comment Faire »
- (CECF)
- Pas de niveau spécifique requis. QCM, questions diverses

NOTA BENE

- **Hébergement à GAILLAC TOULZA (31550)** à 8 kms du lieu de formation en chambre individuelle dans maison de maître avec piscine extérieure, SPA et sauna.

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

ACTIONS CULTURELLES ET MOBILITE

ACTIONS CULTURELLES



Découverte archéologique et géologique du site de la Vallée des Merveilles

Durée : 3 jours

Lieu : VALLÉE DES MERVEILLES (06)

Hébergement : Résidentiel

OBJECTIFS

Initiation à l'archéologie et à la géologie du site de la Vallée des Merveilles au cœur du Parc National du Mercantour

- Permettre aux participants d'élaborer une hypothèse de l'histoire géologique d'un lieu à partir du relief et des roches observables.
- Connaître les grandes étapes de la formation du continent Européen, des reliefs français et des roches en rapport.
- Appréhender les grandes étapes de la construction de notre civilisation agricole par la lecture des signes gravés dans la Vallée des Merveilles.
- Comprendre l'origine des questionnements spirituels des populations néolithiques.

CONTENU

Retracer l'histoire géologique de la Vallée des Merveilles à partir de l'analyse du relief et des roches présentes en surface.

- Appréhender les grandes familles de roche et leurs caractéristiques à partir de l'étude des roches rencontrées : composition, structure, roches voisines.
- Randonner dans le Vallon de La Minière, puis le Val d'Enfer, pour étudier la géomorphologie de la vallée et ses différentes roches.

S'initier à l'archéologie à partir de l'étude de gravures de la Vallée des Merveilles

- Parcours dans La Vallée des Merveilles pour découvrir l'extraordinaire variété des roches rouges, vertes, violettes, grises ... sur lesquelles des hommes ont réalisé 18 000 gravures il y a 5 000 ans.
- Découverte du site archéologique de Fontanalbe, étude géologique sur le terrain, parcours au sein de la zone archéologique.

PÉDAGOGIE

- Le stage se déroule dans la Vallée des Merveilles, dans la zone centrale du Parc National du Mercantour, entre 2 000 m et 3 000 m d'altitude. C'est un site protégé où la flore et la faune sont exceptionnelles
- Il s'agit d'un stage de terrain, encadré en permanence par un géologue professionnel et un accompagnateur en montagne spécialisé en ethnobotanique et archéologie. L'évolution se fait hors sentiers dans la zone archéologique.
- Il est proposé une approche naturaliste au sens large :
 - Hébergement : 1 nuit est prévue à L'Auberge Marie Madeleine à Castérino le jour d'arrivée, puis sur le site de la Vallée des Merveilles au camp des Merveilles pour 2 nuits, en haute montagne, en tente individuelle fournie avec matelas (prévoir des duvets très chauds).
 - Repas confectionnés à partir de produits du pays et de plantes sauvages cueillies sur place.

NOTA BENE

- Prévoir des vêtements très chauds adaptés à la randonnée en Haute Montagne, chaussures de randonnée (pas de baskets), veste imperméable, polaire, sac à dos pour randonnée, sac de voyage sans armature car éventuel portage par des ânes, gourde, duvet au moins 0°, lunettes de soleil, crème solaire, lampe de poche ou frontale, petit couteau.
- Ce stage s'adresse à des personnes sportives, en bonne condition physique, pratiquant la randonnée (les stagiaires feront environ 900m de dénivelé/jour pendant la formation) et disposées à vivre une expérience en milieu naturel montagnard.
- Les contraintes météorologiques du moment peuvent influencer sur le programme
- Prévoir une arrivée à Nice (aéroport ou gare) la veille avant 17h (acheminement en bus privé)
- Une présentation sera faite le 1er soir

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

ACTIONS CULTURELLES ET MOBILITÉ

ACTIONS CULTURELLES



Découverte du métier de boulanger

Durée : 3 jours

Lieu : 3 sites au choix :

Saint-Crépin-Et-Carlucet (24)

Marignac (82)

Saint-Bertrand-de-Comminges (31)

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- Découvrir et participer aux étapes de fabrication du vrai pain traditionnel, les fondements de l'Excellence, l'importance des matières premières, du blé et des farines paysannes.
- Découvrir les facettes connues et méconnues du métier de Boulanger.
- Disposer de toute la connaissance théorique et pratique pour réaliser son propre pain selon des méthodes artisanales.

CONTENU

Jour 1 :

- Découverte du fournil et des éléments qui le composent
- Découverte de l'exploitation agricole attenante – l'entretien des machines – la mouture
- Four électrique ou four à bois : avantages et inconvénients
- Les matières premières :
 - Les variétés de blé, la meunerie, l'approvisionnement en farine,
 - Importance de la température et hydratation de la pâte,
 - Le levain naturel, son intérêt nutritionnel,
 - les essences locales de bois (four à bois)
- Fabrication du pain au levain
- Participation aux pesées et à certains pétrissages (pains au levain)

Jour 2 :

- Découverte des variétés de pains
- Chauffe du four, installation pour les pesées et le façonnage
- Division, pesée et façonnage des pâtons qui auront été élaborés la veille
- Cuisson : enfournements et défournements
- Participation aux pesées et à certains pétrissages (pains spéciaux)

Jour 3 :

- Chauffe du four, installation pour les pesées et le façonnage
- Façonnage de brioches ou de pains spéciaux (farine de pois chiche, sans gluten)
- Vente – petite expérience en boutique
- Le boulanger Entrepreneur :
 - S'installer, vendre... et en vivre
 - Les formations diplômantes pour devenir boulanger

PÉDAGOGIE

- Les programmes proposent tous le même niveau de contenu pédagogique sur le pain et la boulangerie.
- Les stages PASSPASSION sont réalisés exclusivement chez des Artisans, donc des professionnels qui privilégient la pratique à la théorie.
- Le stagiaire emporte avec lui un pain sur lequel il aura travaillé (façonnage, enfournage ...)

NOTA BENE

Cette formation se déroule au choix à (2 personnes par artisan) : Saint-Crépin-Et-Carlucet (24), « Ô SACRÉ PAIN » / Marignac (82), « Ô BLÉ D'ICI » / Saint-Bertrand-de-Comminges (31) « LE FOURNIL RESISTANCE »

- A l'inscription, merci de préciser le lieu choisi dans la zone « Commentaires »
- Avant chaque commande de stage, le futur stagiaire PASSPASSION et l'artisan boulanger échangeront au téléphone afin de s'assurer que le stage réponde bien aux attentes du salarié CAPGEMINI

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

ACTIONS CULTURELLES ET MOBILITÉ

ACTIONS CULTURELLES



Découverte du métier d'ébéniste

Durée : 3 jours

Lieu : 3 sites au choix :

Vazerac (82)

Sorèze (81)

Carcassonne (11)

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- Acquérir une approche professionnelle et technique face à un objet en bois
- Reconnaître et connaître les caractéristiques de chaque essence de bois
- Apprendre à utiliser les outils pour la fabrication de mobilier et mettre en application lors d'un projet de fabrication en assemblage bois à bois dans la pure tradition de l'ébénisterie artisanale
- Acquérir les bases complètes pour créer chez soi un meuble, un luminaire ou une pièce artistique

CONTENU

Jour 1 :

- Découverte de l'ébénisterie
- Reconnaître les essences les plus courantes : chêne, hêtre, frêne, merisier...
- Les techniques d'assemblage : queues d'arondes, coupe à 45°, tenons mortaises
- Découverte des différents postes de travail de l'atelier
- Apprentissage sur les machines-outils et les outils portatifs : règles de sécurité
- Initiation à la lecture et au tracé d'un plan en dessin industriel, fiche de débit et tracés sur le bois
- Ma création : choix de l'objet, choix des matériaux, premiers tracés

Jour 2 :

- Affûtage des différents types de lames sur les outils portatifs utilisés en ébénisterie traditionnelle
- Initiation aux techniques du cintrage
- Initiation au placage utilisé en marqueterie (bois ou paille)
- Ma création : découpe des pièces massives
- Ma création : mise aux dimensions des pièces massives, corroyage
- Ma création : planification des tâches finales à exécuter le lendemain

Jour 3 :

- Les différents types de colles et cires naturelles et non-toxiques, comment les réaliser soi-même
- Initiation aux inclusions de résine
- Ma création : assemblage et/ou collage des pièces, desserrage du collage
- Ma création : mise aux dimensions finales, usinage des moulures, ponçage de finition
- Quelques pistes et quelques ouvrages pour se perfectionner et continuer en autonomie chez soi

PÉDAGOGIE

- Les programmes proposent tous le même niveau de contenu pédagogique sur le bois et l'ébénisterie
- Certaines spécificités viennent enrichir les programmes et peuvent orienter le choix du stagiaire : l'ébénisterie traditionnelle (outils manuels) à Vazerac (82) ; le cintrage à Sorèze (81) ; la recherche permanente de l'innovation à Carcassonne (11)
- Les stages PASSPASSION sont réalisés exclusivement chez des artisans, donc des professionnels qui privilégient la pratique à la théorie, le travail en équipe est privilégié.

NOTA BENE

Cette formation (2 personnes par artisan) se déroule au choix à : Vazerac (82) « Atelier Julien Hardy », Sorèze (81) « Andrew Hemus Design », Carcassonne (11) « L'atelier occitan : Elisabeth FRAISSE (diplômée de l'école BOULLE) »

A l'inscription, merci de préciser le lieu choisi dans la zone « Commentaires »

Avant chaque commande de stage, le futur stagiaire PASSPASSION et l'artisan ébéniste échangeront au téléphone afin de s'assurer que le stage réponde bien aux attentes du salarié CAPGEMINI

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

ACTIONS CULTURELLES ET MOBILITÉ

ACTIONS CULTURELLES



Découverte du monde de l'aéronautique - Techniques de pilotage avion et drone

Durée : 3 jours

Lieu : Aérodrome de TOUSSUS LE NOBLE (78)

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

Découvrir le monde de l'aéronautique et acquérir les techniques de base du pilotage d'un avion et d'un drone – Comprendre les enjeux techniques et économiques du secteur aérien

- Sciences et technologies aéronautiques
- Assimiler les techniques de base du pilotage des aéronefs (avion, hélicoptère et drone)
- Maintenir sa concentration lors d'un vol en aéronef
- Apprendre à lire une carte aéronautique de « Vol à Vue » et une carte « Météo »
- Normes et réglementations aériennes
- Découvrir la phraséologie en radio aéronautique internationale

DIVERS

- Théories et atelier « Navigation » en salle de formation avec système de vidéo projection
- Pratique réalisée sur simulateur « Avion » et sur drones en espace « Intérieur »

CONTENU

Introduction au monde de l'aéronautique et de l'aérien

- Histoire de l'aviation de Clément ADER à nos jours; classification et typologie des aéronefs (aérodynes, aérostats, ...); définitions, unités de base, régimes de vol (VFR et IFR); chargement, centrage; limites et conséquences du centrage

Sciences aéronautiques

- Aérodynamique (écoulement de l'air autour d'un profil, force aérodynamique, portance, traînée); action des commandes de vol sur la voilure; constitution d'un aéronef (fuselage, empennages, voilure, gouvernes et commandes de vol, moteurs (pistons, réacteurs, turbines), trains d'atterrissage,...); instruments de bord (altimètre, anémomètre, variomètre, horizon artificiel, indicateur d'inclinaison en virage, bille, TCAS, VOR, transpondeurs, radio, GPS, ...), glass-cockpits ...; vol supersonique; turbulence de sillage

Sensibilisation aux techniques de pilotage d'un avion de tourisme

- Préparation d'un vol, visite pré-vol, check-list, mise en route, contacts radio; décollage, techniques de pilotage, vol en palier, intégration dans un circuit d'aérodrome (tour de piste) et atterrissage; comment maîtriser le stress dû au trafic aéronautique; manœuvres particulières (vol sans visibilité, vol aux instruments, panne moteur, décrochage); gérer son stress dans des conditions d'urgence

Techniques préparatoires au vol

- Météorologie (les centres d'action, les perturbations, les différents types de nuages, les phénomènes dangereux pour l'aviation, la lecture de la météo aéronautique); navigation (les principes de base, les méthodes de navigation et de radionavigation); radio (principes de la phraséologie); contrôle aérien, intégration dans un circuit d'aérodrome; Préparation concrète d'un vol réel dans le cadre de l'atelier « Navigation » (étude des cartes aéronautiques, calcul des paramètres de la navigation...); régime de vol des avions de ligne (plan de vol, suivi en vol)

Actualités de l'aérien, normes et aspects réglementaires

- Les acteurs mondiaux de l'aéronautique; les différents programmes actuels et futurs (aéronefs sans pilote, aéronefs télé-pilotés (drones); les autorités mondiales (OACI, DGAC, FAA, ...); facteurs Humains, erreurs humaines dans le pilotage; licences du personnel navigant (pilotes privé, professionnel, de ligne, télé-pilote de drone); filières d'accès aux métiers de l'aéronautique

Sensibilisation aux techniques de pilotage d'un drone

- Principes de vol d'un aéronef télé-piloté; constitution (châssis, voilure, fuselage, empennage, dérive, ...); technologies (motorisation (électrique, thermique, turbine, réacteur...), systèmes embarqués (centrale inertielle, directeur de vol, Electronic Speed Controller, limiteurs d'espaces, batteries, GPS, ...); préparation du vol, visite pré-vol, check-list, mise en route; décollage, techniques de pilotage, vol en palier, virage; modes de contrôle du drone; réglages de la radio-commande; réglementation (loisir et professionnelle)

PÉDAGOGIE

Atelier « Simulateur de vol – Avion » : briefing sur le fonctionnement du simulateur :1ère séance : Sensibilisation et familiarisation au pilotage d'un avion de tourisme; 2ème séance : Vol de navigation - mise en application de l'atelier « Navigation »; 3ème séance : Vol en situation dégradée (météo (turbulences, visibilité, ...), technique (panne de carburant, pannes moteur, alternateur, ...))

Atelier « Navigation Avion » : préparation d'une mission « Ecole »; circuit étudié : Toussus Le Noble Etampes Rambouillet Toussus Le Noble en tenant compte des informations MTO et de la carte aéronautique; calcul, en fonction de la vitesse propre de la machine, de la direction et de la vitesse du vent, des « routes », « dérives », « caps géographiques », « caps magnétiques », des vitesses « sol », des temps de vol et de la consommation carburant; utilisation des 3 techniques de navigation : « Cheminement », « Estime » et « Radio-Navigation »

Atelier « Drone » : Briefing sur le fonctionnement et le pilotage des drones utilisés pour le stage; pilotage des drones en « intérieur »

NOTA BENE : Durée des vols sur simulateur : 440 minutes au total sur les 3 jours pour les participants soit 55 minutes par participant sur une base de 8 personnes; nombre et durée des vols sur drone : 6 à 8 vols par personne d'une durée d'environ 10 minutes chacun

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

ACTIONS CULTURELLES ET MOBILITÉ

ACTIONS CULTURELLES



Découverte du monde de l'hélicoptère - Techniques de pilotage

Durée : 2 jours

Lieu : VERSAILLES (78)

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- Maîtriser son équilibre et son stress – découvrir le monde de l'hélicoptère et apprendre à le piloter
- Apprendre à gérer son stress et à avoir confiance en soi
- Assimiler les techniques de base du pilotage d'un hélicoptère
- Apprendre à maîtriser son équilibre pour gérer le vol stationnaire d'un hélicoptère
- Maintenir sa concentration lors d'un vol d'instruction en hélicoptère
- Apprendre à lire une carte aéronautique de « Vol à Vue » et une carte « Météo »
- Apprendre à se repérer au dessus d'une région lors d'un vol de croisière
- Découvrir la phraséologie en radio aéronautique internationale

PRE-REQUIS :

Pour des contraintes techniques liées à l'hélicoptère :

- Poids maxi du stagiaire : 110 kg
- Taille maxi du stagiaire : 1m95

CONTENU

Introduction au monde de l'hélicoptère :

- Histoire de l'hélicoptère de Léonard de Vinci à nos jours - Quelques chiffres concernant le monde de l'hélicoptère aujourd'hui

Généralités et technologie hélicoptère

- Aérodynamique (écoulement de l'air autour d'un profil, force aérodynamique, portance, trainée) - Action des commandes de vol sur la voilure
- Comment maîtriser l'équilibre d'une machine qui est de façon naturelle instable
- Les différentes machines à voilure tournante (autogire, combiné, hélicoptère, convertible, girodyne) - Technologie hélicoptère (moteurs à pistons, turbines, moyeux, instruments de bord, ...)

Sensibilisation aux techniques de pilotage d'un hélicoptère

- Préparation d'un vol, visite pré-vol, check-list, mise en route, contacts radio
- Décollage, techniques de pilotage, vol en palier, intégration dans un circuit d'aérodrome (tour de piste) et atterrissage
- Comment maîtriser le stress dû au trafic aéronautique
- Manœuvres particulières (vol sans visibilité, vol aux instruments, panne moteur) : gérer son stress dans des conditions d'urgence

Techniques préparatoire au vol

- Météorologie (centres d'action, perturbations, différents types de nuages, phénomènes dangereux pour l'aviation, lecture de la météo aéronautique)
- Navigation (principes de base, méthodes de navigation et de radionavigation) ; radio (principes de la phraséologie) ; savoir se repérer dans l'espace
- Préparation concrète d'un vol réel (étude des cartes aéronautiques, calcul des paramètres de la navigation...)

Activités de l'hélicoptère

- Différents types de missions pour un hélicoptère
- Hélicoptère du futur, vol automatique

Atelier sol « Navigation »

- Etablissement du déroulement d'une mission entre Poitiers-Saint Jean-d'Angely-La Rochelle-Niort-Poitiers en tenant compte des informations MTO
- Calcul, en fonction de la vitesse propre de la machine, de la direction et de la vitesse du vent, des « routes », « dérives », « caps géographiques », « caps magnétiques », des vitesses « sol », des temps de vol et de la consommation carburant
- Utilisation des 3 techniques de navigation : « Cheminement », « Estime » et « Radio-Navigation »

Atelier « Simulateur de vol – Cabri G-2 »

- Briefing sur le fonctionnement du simulateur
- Pilotage sur simulateur – cet atelier permet de sensibiliser et de familiariser le stagiaire au pilotage de l'hélicoptère « Cabri G2 » ; 300 minutes au total sur les 2 jours pour les participants soit 30 minutes par participant sur une base de 10 personnes.

PÉDAGOGIE :

- Théorie en salle de formation avec système de vidéo projection - Atelier « Navigation » avec la règle « CRA »
- Pratique réalisée avec le simulateur et l'hélicoptère « CabriG2 »
- Les stagiaires réaliseront deux vols en place pilote accompagné d'un instructeur (une cinquantaine de minutes au total) :
 - 1 vol « pilotage » en croisière (une trentaine de minutes) permettant de découvrir les techniques de pilotage
 - 1 vol « pilotage » en « travail-sol » (une vingtaine de minutes) permettant d'approfondir ces techniques
- Ces vols illustreront les concepts présentés, sur fond de découverte de la vallée de Chevreuse

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

Grands musées parisiens, histoire de l'art de l'antiquité à 1960

Durée : 3 jours

Lieu : PARIS

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- S'initier au domaine de l'histoire des arts et donner un panorama de cette histoire
- Suivre un fil conducteur de l'évolution des arts depuis l'Antiquité jusqu'en 1960 en s'appuyant sur des œuvres majeures conservées au musée du Louvre, au musée d'Orsay ainsi qu'au Centre Georges Pompidou
- Les œuvres sont commentées de façon à illustrer les évolutions importantes
- Les musées sont considérés dans leur environnement urbain
- Les choix retenus pour la mise en valeur des œuvres sont détaillés

CONTENU

Musée du Louvre

- Histoire du Palais du Louvre
- Qu'est-ce qu'un musée : fonction du musée comme lieu de "mise à l'abri" des œuvres, débat sur la conservation des œuvres d'art au moment de la Révolution française
- Projet du « Grand Louvre » : partis-pris retenus, choix préalables à la construction de la Pyramide

Musée du Louvre / Musée d'Orsay

- Qu'est-ce qu'un chef d'œuvre : quelques-uns des « chefs d'œuvre » du Musée du Louvre et du musée d'Orsay
- Musée d'Orsay : de la gare au musée, aménagement d'un musée dans une ancienne gare

Musée d'Orsay / Musée Rodin/ Centre Georges Pompidou

- Mutations de l'art au milieu du 19ème siècle et ruptures avec l'art officiel : les révolutions en peinture et en sculpture. La figure d'Auguste Rodin.
- Aux sources du 20ème siècle : « la mort du héros »
- Centre Georges Pompidou : équipement culturel d'un type nouveau, dédié à la pluridisciplinarité des arts
- Transformations radicales de l'art dans la première moitié du 20ème siècle : invention de l'abstraction

PÉDAGOGIE

- Raconter une histoire des arts avec un fil conducteur permettant d'en montrer les mutations
- Donner des repères stylistiques et chronologiques
- Mettre en évidence les jalons éclairant les différentes fonctions de l'art en lien avec les évolutions sociales
- Nourrir ce récit de fragments d'œuvres littéraires et de critiques

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

Immersion dans la musique

Durée : 3 jours

Lieu : MONTPELLIER (34)

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- Approche et immersion dans un lieu musical vivant
- Grâce aux ateliers proposés, vous faire découvrir d'une façon ludique les dessous de la musique, la comprendre, l'aimer, rencontrer des musiciens en formation, des musiciens professionnels sur scène. Initiation aux bases de la technique vocale et découverte de certains instruments.

CONTENU

Musique assistée par Ordinateur MAO

- Présentation de prise de contact des logiciels et des pratiques de l'enregistrement et du mixage

Piano et sa gamme tempérée

- Facture et accord du piano
- Plongée harmonique et mécanique

Vocal

- Explorer sa voix, découverte de sa respiration, posture, éléments de la production du son, ventre gorge bouche résonateurs...
- Petites polyphonies en « circles songs » et canons « jazz swing » simples pour se familiariser avec le jazz vocal

Du rythme dans la peau au rythme des peaux (tambours, ...)

Improvisation

Du blues aux musiques actuelles, différents styles dans les musiques vivantes (illustrés par des musiciens)

Histoire du Jazz (conférence)

PÉDAGOGIE

- Exercices pratiques via les ateliers
- Rencontre avec des artistes
- Sous réserve de l'évolution des conditions sanitaires : Conférences

NOTA BENE

- Le stage se déroule au JAM de MONTPELLIER (école de musique et de jazz, pour tous même débutants)
- Prévoir une tenue décontractée (pantalon confortable et chaussures plates)
- Possibilité d'assister à un concert en fin de deuxième jour, en dehors de la formation, pour ceux qui le souhaitent, sur leur temps libre (sous réserve de l'évolution des conditions sanitaires)

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

NEW

ACTIONS CULTURELLES ET MOBILITÉ

ACTIONS CULTURELLES



Initiation au feng shui

Durée : 3 jours

Lieu : BEZIERS (34)

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

La formation a pour but :

- De valider des connaissances théoriques et pratiques sur le feng shui traditionnel et ancestral
- D'acquérir les compétences pour réaliser une étude feng shui sur sa maison et son espace de travail avec des formules de base du feng shui
- D'harmoniser sa maison et son bureau pour un meilleur bien-être soit dans son cadre de vie, soit pour le télétravail ou bien organiser au mieux sa table de travail dans l'entreprise

CONTENU

Initiation aux fondamentaux du feng shui (selon les enseignements des Maîtres feng shui)

Jour 1 : Introduction et historique du feng shui (philosophie, le feng shui dans l'histoire, trinité cosmique, trigramme du ciel antérieur et postérieur...)

- Les concepts fondamentaux : Les principes du feng shui, Le Ying et le Yang, les trigrammes (caractéristiques et interactions), les cinq éléments et leur cycle de construction, destruction, contrôle, le sheng chi ou souffle cosmique du dragon, l'énergie;
- Présentation des différentes écoles : Ecole de la Forme, Ecole de la Boussole;
- L'harmonisation de sa maison en feng shui (diaporama);
- Exemples de fiches techniques

Jour 2 : Le feng shui appliqué au monde de l'entreprise (présentation diaporama)

- Le SAN HE ou l'Ecole de la forme et l'impact de l'environnement – L'environnement feng shui et les applications pratiques
- Apprendre à reconnaître l'environnement faste autour de l'habitat ou le lieu de travail (les 4 points d'or), les animaux mythiques (tortue, dragon, tigre et phénix);
- Le SHAR QI ou les flèches empoisonnées (comment les déjouer?);
- Attirer le sheng chi (souffle vital) l'énergie à l'extérieur et à l'intérieur;
- Traiter les espaces manquants dans la grille du Lo Shu;
- L'école de la Boussole SAN YUAN : La grille du carré Lo Shu ou le Ba Gua (Le lo shu est une grille de lecture de la maison en fonction des 9 secteurs soit 8 directions cardinales et le centre).
- Application pratique sur les plans des maisons ou des espaces de travail de tous les stagiaires

Jour 3 : Calcul des directions et emplacements favorables en fonction des dates de naissance des participants

- Le Ming Gua : formule qui permet de calculer son gua et son appartenance au groupe d'est ou d'ouest, ainsi que toutes les caractéristiques (direction favorable, entente avec les autres guas, les points forts et faiblesses);
- Reconnaître et savoir utiliser ses énergies amies pour choisir la bonne pièce et le bon emplacement (lit, table de travail...);
- Le jardin feng shui : l'harmonisation du jardin, des pièces d'eaux, les différentes zones à traiter selon la formule du ba gua.
- Le feng shui appliqué au jardin (présentation diaporama).
- Révision de la journée 2
- Feed back

PÉDAGOGIE

Cette formation est basée sur une pédagogie active avec participations des stagiaires. Echanges et cas pratiques permettant de consolider les acquis. Outils concrets transmis aux stagiaires (fiches techniques, BA GUA, etc.)

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

Initiation au roman

Durée : 3 jours

Lieu : Distanciel / Présentiel (PARIS)

Hébergement : Non résidentiel



OBJECTIFS

- S'initier au roman, c'est travailler l'approche d'un récit de fiction longue, ouvrir un chantier littéraire et se dire que, si les fondations sont solides, la construction en sera facilitée
- Le roman permet de se transposer dans un ou plusieurs mondes parallèles
- Les personnages s'y rencontrent, s'y déplacent, s'y heurtent peut-être mais y vivent selon une certaine logique
- Les propositions d'écriture permettent à chacun de construire les bases d'un récit en utilisant les techniques abordées
- Les scènes écrites pendant la formation amènent les participants à déceler la forme romanesque qui leur semble la mieux adaptée à leur sensibilité.

CONTENU

Jour 1 : La fabrication du personnage

- Cette première proposition permet de saisir des silhouettes qui deviendront ensuite des personnages de fiction : dans l'imaginaire des participants, ou en observation des passants dans la rue
- Donner vie à ses personnages : les personnages choisis sont introduits dans une action. Ils sont aussi situés dans un contexte familial, social, amical, professionnel, ...

Jour 2 : Écrire une scène

- L'un des personnages travaillés la veille est ici mis en situation
- Chacun écrit une première scène en s'appuyant sur les techniques de l'écriture de la fiction
- La voix des personnages : la séance, s'appuyant sur « Parole et dialogue » dans le roman de Francis Berthelot, propose de travailler les voix en écrivant un dialogue entre les personnages choisis

Jour 3 : La focalisation

- Le travail sur le point de vue, inspiré de Gérard Genette, permet de travailler les différents modes de focalisation (interne, externe, ou zéro) et d'évaluer les effets de ce travail sur l'écriture et sur les lecteurs
- Projets : cette dernière séance permet de revenir sur les scènes écrites pour en dégager une trame ou une structure qui sera susceptible de lancer un roman
- Évaluation : l'évaluation permet de revenir sur l'expérience de la formation et de dégager les compétences d'écriture construites pendant les 3 jours de formation

PÉDAGOGIE

La méthode pédagogique est celle des formations professionnelles proposées par Aleph

- Participative : elle prend en compte les attentes, questions et besoins des participants
- Active : elle fait alterner des temps d'écriture personnelle avec des temps de recherche et de confrontation en petits groupes, et des temps d'apports méthodologiques et théoriques en grand groupe
- Pragmatique : elle vise l'acquisition de compétences transférables dans la pratique quotidienne de chacun

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

Initiation aux techniques de Self-Défense

Durée : 3 jours

Lieu : MARSANNE (26)

Hébergement : Résidentiel

OBJECTIFS

- Apprendre les gestes de base permettant de faire face à une agression sous ses différentes formes
- Renforcer le corps et le mental pour développer la stabilité, l'agilité et la puissance
- Apprendre à utiliser, développer, renforcer son énergie interne pour être au meilleur de soi
- Développer la confiance en soi et l'assertivité dans les situations tendues au-delà de la Self-défense

PRÉ-REQUIS :

- Ce stage n'est pas conçu pour des pratiquants expérimentés
- **Contre-indications :** situations de convalescence de type entorses, fractures..., des précautions sont à prendre en cas de port de prothèse de genoux ou de hanches, de douleurs articulaires ou musculaires
- **Accès handicap :** Compte tenu des prérequis en matière de contre-indications cette formation n'est pas accessible à un public avec handicap physique

PRÉSENTATION

Le risque d'être confronté à une agression physique reste réduit mais il existe, y faire face n'est pas chose simple ; cela demande une préparation physique, technique et mentale pour s'affirmer et monter en confiance en soi.

- Ce stage est une initiation aux principes de la Self-défense contenus dans les arts martiaux chinois « internes ». Ils sont à la fois faciles à intégrer et puissants dans leur action.
- Ces disciplines portent des stratégies de défense basées sur l'esquive et le contrôle plutôt que sur l'opposition de la force à la force ainsi qu'une utilisation particulière du corps optimisant son fonctionnement. Elles sont donc particulièrement adaptées à un public débutant quel que soit son âge et sa condition physique.
- A partir de là vous pourrez choisir de continuer votre pratique pour développer vos compétences à faire face à une agression.
- Au-delà d'une réponse aux agressions physiques, vous y trouverez également un appui pour répondre avec calme, fermeté et confiance aux situations relationnelles tendues

CONTENU

- Présentation du stage et recueil des attentes
- Axe 1 : Préparer le corps à la défense en utiliser pleinement sa respiration en développant sa souplesse, sa coordination, son agilité et sa tonicité
- Axe 2 : Apprendre à se déplacer avec rapidité et stabilité, à parer et contrôler une attaque,
- Axe 3 : Neutraliser son opposant par des frappes pieds/poings et des clés aux articulations
- Axe 4 : Mise en situation sur des applications pratiques avec 1 ou 2 opposants
- Axe 5 : Ancrer la confiance pour être prêt à l'action, puis bilan de la formation

PÉDAGOGIE

- Initiation progressive et ludique, adaptée à des débutants, à leurs attentes et questionnement ainsi qu'au niveau de condition physique de chacun
- Au-delà de ces trois journées, les participants auront la possibilité de poursuivre leur entraînement grâce à des supports vidéo portant sur les éléments techniques et pratiques.

NOTA BENE

- La formation se déroule dans un ancien monastère (qui est encore géré par le diocèse), mais elle n'a aucun caractère religieux
- Présentation du formateur : <https://www.dzentao-academy.com/patrick-borne>
- **Condition physique :** la formation est accessible quel que soit son niveau de condition physique, son âge (la pratique régulière d'une activité sportive n'est pas nécessaire)
- **Compétences techniques :** la formation est destinée à des non pratiquants d'arts martiaux ou sports de combats. Des pratiquants occasionnels, ou d'anciens pratiquants peuvent également y accéder
- **Public :** toute personne souhaitant acquérir les bases techniques et mentales permettant de faire face à une agression

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

Le panier en osier : Tresser des liens à travers la vannerie

Durée : 3 jours en petit groupe de 8 maximum,

Lieu : VALLAURIS (06)

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- Au cœur d'une cité métier d'art, dans un atelier professionnel, rentrer dans l'univers des plantes « tressables » afin de découvrir l'un des premiers savoir-faire de l'histoire de l'humanité : la vannerie
- Former et rendre autonomes les stagiaires au tressage de l'osier (cultivé en France) à travers la réalisation d'un petit objet surprise et d'un panier rond

CONTENU

Théorie

- Découverte inédite d'un des premiers savoir-faire de l'humanité : la vannerie (visite de l'atelier et de la galerie)
- Rencontre avec les plantes « tressables » : des différentes essences au saule-osier (la plus tressée en Europe)
- Stimuler, fédérer le groupe autour de notre jeu interactif du « concert'osier en saule majeur »
- Un premier pas avec le tressage dans la réalisation d'un petit objet surprise en équipe
- Poser les bases de l'ouvrage à venir en jour 2 : votre panier rond sur croisée
- Tri, préparation des osiers : savoir bien sélectionner ses brins pour chaque étape technique du panier
- Réalisation du fond rond sur croisée du panier rond en osier
- Epointer et poser les montants puis tresser la première torche du panier
- Tressage de la clôture (le remplissage du panier) sur la technique du brin suivi
- Apprendre à réaliser la torche sous bord du panier
- Mise en place de la bordure du panier et pose du pied du panier
- Réalisation de l'anse du panier : pose de la sous-anse et de son tressage

PÉDAGOGIE

- Avec votre vannier professionnel également certifié coach de vie pour un accompagnement coactif
- Alternance d'apports théoriques et pratiques autour du savoir-faire de la vannerie durant toute la formation
- Eveil corporel pour préparer son corps à travers des petits exercices d'étirement et d'échauffement musculaire le matin
- Accompagnement dans la réalisation d'un projet de création artisanale en individuel et en équipe
- Mises en situation technique à travers le tressage de l'osier (supervision individualisée)
- Gestion de la concentration, de la motricité fine, de la coordination, de la persévérance, du sens manuel et créatif
- Apprentissage de nouvelles pratiques de prise de recul, de gestion du stress et de gestion de soi par le travail artisanal
- Jeux de stretching pour bien s'étirer en fin de chaque journée
- Synthèse de la formation, tour de table collectif, réponse au questionnaire bilan de la formation

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

L'œnologie en terre Alsacienne

Durée : 3 jours

Lieu : KAYSERSBERG (68)

Hébergement : Non Résidentiel

L'hébergement et les repas seront réservés par l'organisme de formation. Chaque stagiaire confirmera cette réservation à réception de la convocation et règlera le montant du séjour directement auprès de l'hôtel (Remboursement sur note de frais).

OBJECTIFS

- Comprendre et s'appropriier les différentes étapes de la dégustation
- Savoir décrire un vin par l'analyse sensorielle (ou gustative)
- Juger l'équilibre d'un vin et son potentiel de garde
- Décrire les arômes d'un vin et comprendre sa provenance
- Identifier les défauts d'un vin
- Trouver des accords mets et vins
- S'initier aux cépages et terroirs alsaciens

CONTENU

Théorie

- Initiation à la dégustation
- Différence entre analyse sensorielle et dégustation
- Sens sollicités lors de la dégustation
- Saveurs présentes dans un vin
- Accords mets & vins
- Equilibres et évolution du vin
- Histoire et géographie du vignoble alsacien
- Politique du vignoble et AOC
- Sols alsaciens et formation du vignoble
- Les 7 cépages alsaciens
- Principales régions françaises et leurs cépages
- Vins de France, AOC et classements
- Description de l'étiquette d'un vin
- Grandes techniques de vinification
- Ba.ba de la viticulture

Pratique

- Jeu des saveurs, des textures, des arômes, des défauts
- Dégustation
- Balade viticole et géologie
- Visite d'un domaine et échanges avec le vigneron
- Jeu des assemblages
- Déchiffrage d'étiquette
- Dégustation à l'aveugle
- Trivial Pursuit Œnologique

PÉDAGOGIE

- Pédagogies alternatives comme celle de Montessori en plaçant l'apprenant au cœur de la formation en le rendant auteur et acteur de cette dernière
- Alternance entre théorie et pratique permettant d'avancer à son rythme tout en prenant confiance en soi

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.



Oenologie à l'université du vin de SUZE LA ROUSSE

Durée : 3 jours

Lieu : SUZE LA ROUSSE (26)

Hébergement : Résidentiel

OBJECTIFS

- Reconnaître les qualités d'un vin
- Initiation à la dégustation
- Donner des méthodes pour travailler seul et des connaissances applicables aux pratiques professionnelles

CONTENU

Jour 1

Théorie

- Définition de l'analyse sensorielle : les sensations : l'œil, le nez, la bouche ; définition de l'odeur, l'arôme, la saveur
- Les phases de la dégustation, la flaveur, organisation de la dégustation
- Elimination des influences extérieures
- Objectivité, subjectivité
- Définition des normes AFNOR

Pratique

- Reconnaissance des quatre saveurs, interaction entre les saveurs (échantillons d'eau à différentes concentrations)
- Sensations tactiles et chimiques dans le vin, illustrations sensorielles
- Dégustation de vins en utilisant les phases de la dégustation,
- Etude et reconnaissance des odeurs et des arômes, les familles d'odeurs

Jour 2

Théorie

- Les constituants du vin : eau, alcool, acides, tanins
- Etude des caractères organoleptiques du produit
- Le vocabulaire : l'expression des sensations, définition des termes usuels employés pour les commentaires de dégustation des vins
- Essai des équilibres et de la variation des constituants par le vocabulaire

Pratique

- Dégustation commentée des types et des constituants du vin
- Notion d'équilibre au travers d'exercices (saveurs et constituants à différentes concentrations)
- Essai de normalisation du vocabulaire

Jour 3

Théorie

- Transformation du raisin en vin : éléments d'œnologie
- Les goûts particuliers et les défauts
- Les grandes catégories de vins (AOC, vins de pays et de table...)

Pratique

- Dégustation de vins très typés
- Test final

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

Pâtisserie autour du chocolat

Durée : 2 jours

Lieu : TAIN L'HERMITAGE (26)

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

Réaliser des recettes de base à partir du chocolat (pâte sablée, biscuits, pâte à choux, pâte à macarons, éclairs, entremets, financiers, tartes, cakes, coulants, tablettes, croquants...)

CONTENU

Techniques de réalisations

- de différentes ganaches
- du montage d'entremets
- de la réalisation de décors chocolat....

Travail d'un grand nombre de chocolats Valrhona avec explication des dosages spécifiques à chacun :

- noir, lait, blanc, dulcey, caramel

Les recettes proposées peuvent être modifiées ou adaptées si les participants souhaitent aborder des techniques pâtisseries particulières
Les participants fabriqueront une dizaine de gâteaux et décors

PÉDAGOGIE

- Transmettre des savoirs et savoir-faire vivants.
- Une équipe de pâtisseries formateurs garants des expertises Valrhona.
- Une pédagogie claire et ludique.
- Comprendre sans complexe, apprendre sans à priori.
- Des techniques innovantes tirées d'expertises professionnelles.
- Des formules adaptées à chacun, à chaque envie, à chaque niveau.
- Des recettes conçues pour être réalisables à la maison.
- Des laboratoires équipés et dédiés à chaque type de cours.

NOTA BENE

- Les déjeuners sont pris à l'espace de restauration de La Cité du Chocolat Valrhona «Le Comptoir Porcelana» : vous y dégusterez une cuisine salée au chocolat, qui associe subtilement le chocolat ou le cacao avec des viandes, des poissons ou des légumes, pour des sensations gustatives inédites
- Pour clôturer le stage un buffet sera dressé et les stagiaires repartiront avec leurs réalisations
- Une entrée à la Cité du Chocolat et un bon de réduction pour la boutique sont offerts à chaque participant
- Cette formation nécessite de rester debout toute la journée
- Prévoir des vêtements et des chaussures confortables

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

ACTIONS CULTURELLES ET MOBILITÉ

ACTIONS CULTURELLES



Photo numérique en ARLES

Durée : 3 jours

Lieu : ARLES (13)

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- Identifier les évolutions historiques et techniques de la photographie
- Cerner le paramétrage d'un appareil reflex numérique et optimiser son utilisation selon le type de prise de vue
- Appréhender la chaîne numérique de la prise de vue au traitement avec Lightroom

PRÉ-REQUIS

- Avoir un premier usage d'un appareil photographique
- Avoir une connaissance de l'environnement informatique

CONTENU

Jour 1 : Histoire de la photographie et prise de vue

- Approche historique des techniques photographiques
- Des techniques traditionnelles de prise de vue aux techniques contemporaines
- Présentation des spécificités techniques du reflex numérique
- Vitesse d'obturation, ouverture du diaphragme
- Longueur focale, optique, capteur
- Mise au point, profondeur de champ
- Mesure de la lumière

Jour 2 : Atelier de prise de vue photographique

Journée de prises de vue en extérieur :

- Réalisation d'une série d'images cohérentes portant sur un sujet prédéfini avec le formateur
- Mise en application des paramétrages techniques adaptés à la prise de vue en extérieur et en condition climatique variable
- Exercices de prise de vue sur des sites historiques de la ville d'Arles avec mise en pratique des notions techniques abordées la veille

Jour 3 : Editing et post-production avec Lightroom®

- Débriefing de la journée de prise de vue en extérieur
- Editing et échange sur le choix des images et la construction du sujet
- Introduction au classement et au traitement numérique avec le logiciel Lightroom

PÉDAGOGIE

- Le formateur prend connaissance en amont des fiches d'auto-positionnement des stagiaires afin d'apprécier les attentes et le parcours professionnel de chacun. La formation peut être ainsi ciblée dans le respect du contenu pédagogique annoncé.
- L'apprentissage par le « faire » est valorisé par la réalisation d'exercices d'applications répondant aux compétences visées. La formation conduit et enrichit l'action du stagiaire.
- La pédagogie repose sur une dynamique participative avec la valorisation des retours d'expérience des participants et des meilleures pratiques.

NOTA BENE

- Cette formation se déroule à l'Ecole Nationale Supérieure de la Photographie (ENSP) à ARLES
- Afin de favoriser la maîtrise de son propre matériel de prise de vue, il est conseillé de venir en formation avec son propre appareil et son équipement photo (objectifs, trépied, sac photo, etc.) ainsi que son ordinateur portable
- Prévoir une tenue adaptée selon les saisons, pour les prises de vue en extérieur

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

Photoshop CC/CS6, prise en main

Durée : 3 jours

Lieu : Distanciel / Présentiel (PARIS)

Hébergement : Non résidentiel



OBJECTIFS

- Apprendre à utiliser la palette d'outils disponibles dans Photoshop
- Créer et retoucher des images numériques
- Savoir créer et gérer les calques

CONTENU

Ce stage vous apprendra à utiliser la palette d'outils disponibles dans Photoshop afin de créer et retoucher des images numériques

Vous verrez comment préparer vos composants graphiques et les exporter pour les exploiter, notamment, dans un environnement Web

- Introduction
- Les couleurs et les images pour le Web
- Les corrections chromatiques
- Les filtres et leurs effets
- Les sélections et les masques
- Gestion des calques
- La création et les retouches
- Les importations et exportations vers le Web

PÉDAGOGIE

- Pédagogie active basée sur des exemples, des démonstrations, des partages d'expérience, des cas pratiques et une évaluation des acquis tout au long de la formation.
- Travaux pratiques Echanges, partages d'expériences, démonstrations, travaux dirigés et cas pratique pour vous entraîner tout au long de la formation.

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

Révéler sa personnalité par le contrôle de son image

Durée : 3 jours

Lieu : PARIS (75)

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- Véritable carte de visite des temps modernes, le look, permet d'affirmer sa personnalité
- Si ce que vous êtes correspond à votre look, votre potentiel de réussite est à son meilleur niveau
- Alors, si votre coiffure manque d'allure, votre maquillage souligne des traits fatigués et que vous ne trouvez pas de vêtements à vous mettre, pensez qu'il est temps de changer d'apparence
- Coupe droite ou cintré ? Col anglais ou italien ? pas si simple de faire son choix au rayon vêtement pour homme
- Vous cherchez des conseils pour trouver votre look, vous ne savez pas à qui vous fier ?
 - Savoir traduire son image personnelle
 - Se connaître
 - Savoir effectuer les bons choix en harmonie avec sa personnalité

CONTENU

Savoir adapter sa coiffure à la morphologie de son visage (et de sa barbe pour les hommes)

- Réflexions autour des envies et des objectifs de chacun
- Définition et présentation des lignes, volumes et longueurs les mieux adaptées
- Dialogues et explications
- Mise en pratique pour ceux qui le souhaitent

Colorimétrie

- Définitions et présentations des teintes adaptées à la carnation
- Travail de mise en lumière de la nouvelle coupe et du nouveau look
- Mise en pratique pour ceux qui le souhaitent

Adapter sa tenue à sa morphologie et aux circonstances

- Assistée par une pro, apprenez à adapter votre maquillage à votre regard, à vos lèvres et à la forme de votre visage
- Conseils sur mesure quant aux produits, aux couleurs et aux techniques

Les conseils en habillement

- Que mettre avec quoi, quand ?
- Quel budget pour quelles circonstances ?
- Quelles sont les styles qui me vont ?
- Où aller ?

PÉDAGOGIE

- Alternance de cours théorique et d'exercices pratiques
- Travail personnalisé avec une maquilleuse
- Visite en salon de coiffure sur demande

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

Bien-être et vitalité avec le Qi Gong

Durée : 3 jours

Lieu : MARSANNE (26)

Hébergement : Résidentiel

OBJECTIFS

- Détendre le corps et l'esprit pour trouver ou retrouver de la souplesse et de la fluidité
- Cultiver son énergie et sa vitalité de manière douce et adaptée pour être au meilleur de soi
- Ancrer la présence dans le corps pour vivre pleinement chaque instant dans la confiance et l'ouverture
- Se doter de moyens permettant de prendre soin de soi, de se ressourcer pour cultiver le bien-être, la santé ainsi que son efficacité personnelle

CONTENU

Présentation

- Le Qi Gong est un art de santé et de longévité d'origine taoïste, donc chinoise. Il fait partie intégrale du système thérapeutique chinois à l'instar de l'acupuncture. Il est abordé pour ce stage dans un esprit préventif pour cultiver le bien-être, la vitalité ainsi qu'une forme d'efficacité liée à un fonctionnement corps-esprit-énergie harmonisé et optimisé
- Le Qi Gong propose des mouvements simples permettant d'étirer et de détendre le corps pour retrouver de la souplesse et de la fluidité articulaire, musculaire. Une place très importante est donnée à la maîtrise de la respiration ainsi qu'à une forme de rééducation posturale pour retrouver de l'équilibre et de la stabilité dans le mouvement
- Les mouvements appris durant le stage pourront être pratiqués seul par la suite. Les vidéos fournies permettront de les réviser tranquillement chez soi

Programme

- Présentation du stage et recueil des attentes de chacun
- Les Qi Gong enseignés : la forme du Chaos, la forme des Codes, le Qi Gong des 6 harmonies, 1 ou 2 enchainements issus des 5 animaux du Wu Dang
- Pratiques complémentaires : étirer le corps, améliorer la respiration, pratique d'automassage pour agir sur le système énergétique
- Les bases du système énergétique et ce qui en découle en matière de santé, de bien-être
- Bilan du stage

PÉDAGOGIE

- Alternance de pratique et de théorie
- Moments d'échanges en groupe
- Mise à disposition de vidéos illustrant chaque pratique pour réviser à la maison

NOTA BENE

- La formation se déroule dans un ancien monastère qui est encore géré par le diocèse, mais elle n'a aucun caractère religieux
- Cette formation n'est pas accessible aux personnes en situation de handicap

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

Sécurité et orientation en randonnée montagne

Durée : 3 jours

Lieu : LA CLUSAZ (74)

Hébergement : Non Résidentiel

OBJECTIFS :

- Acquérir les fondamentaux de la lecture de carte et de l'utilisation de la boussole.
- Acquérir les connaissances fondamentales nécessaires à une pratique en sécurité de la randonnée en montagne.
- Savoir faire face à des situations imprévues et à des situations d'urgence.

CONTENU

Lecture de carte et orientation (les fondamentaux : 1 journée)

- Matinée : théorie en salle (lecture de carte, préparation d'itinéraire, utilisation de boussole sur carte)
- Après-midi : pratique orientation terrain

Les risques objectifs en randonnée : Définir les risques pour les éviter/gérer

Préparation matérielle de votre randonnée : Equipement de base à prévoir

Techniques de progression en sécurité :

- Savoir utiliser les techniques de corde en randonnée, sécuriser un passage délicat : pose d'une main courante, assurance dans une descente délicate
- Quel matériel minimum prévoir ?

Techniques de secours

- Conduite à tenir en cas d'accident
- Les gestes de premiers secours et quelques astuces
- Alerter les secours et préparer leur intervention

Techniques de bivouac

- Monter un bivouac de secours (différentes solutions de tarp / bâche)
- Equipement minimum de sécurité
- Astuces diverses

Approche de la gestion du stress en situation délicate : quelques pistes de réflexion

PEDAGOGIE

- Alternance entre travail théorique en salle et pratique sur le terrain
- Demi-journée orientation terrain
- Mise en situation sur un secours (gestion d'un blessé, alerte des secours...)
- Mise en situation pour gérer des passages délicats (pose de main courante, assurage sur descente délicate (ce n'est pas de l'escalade, on reste bien dans le domaine de la randonnée)
- Démonstration de montage d'un bivouac d'urgence

NOTA BENE

L'hôtel sera pré-réserver par l'organisme de formation. Chaque stagiaire confirmera cette réservation à réception de la convocation et règlera le montant du séjour directement auprès de l'hôtel (Remboursement sur note de frais).

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

ACTIONS CULTURELLES ET MOBILITÉ

ACTIONS CULTURELLES



Trois quartiers, trois périodes, des repères culturels dans PARIS

Durée : 3 jours

Lieu : Paris (75)

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- Redécouvrir trois périodes de l'histoire (Moyen Age, XIXe et XXe siècle) à partir de quartiers et de monuments parisiens
- Ce module de trois jours consiste en une promenade urbaine à la découverte de Paris et de quelques-uns de ses monuments
- L'ensemble du programme est réalisé dans les lieux cités

CONTENU

Jour 1 : la vie médiévale

- De l'île de la Cité jusqu'au Quartier Latin, Paris témoigne de son rang de capitale administrative, religieuse et artistique : la Sainte-Chapelle et Notre-Dame conservent les reliques les plus précieuses tandis qu'au quartier latin se développe une Université qui sera célèbre dans toute l'Europe
- Lieux : Sainte-Chapelle, Conciergerie, Notre-Dame de Paris, Quartier Latin

Jour 2 : la « modernité »

- Du jardin des Tuileries à l'ancienne place Louis XV (place de la Concorde), les lieux évoquent les scènes de la révolution française dans la continuité de la Conciergerie visitée la veille
- Au XIXe siècle, la modernité se conjugue sous le signe des gares « cathédrales des temps modernes », des Grands Magasins, des travaux d'Hausmann et des nouvelles recherches de la peinture et de la sculpture
- Lieux : musée de l'Orangerie, quartier de l'Opéra, Hôtel des Invalides et musée Rodin

Jour 3 : du moderne au contemporain

- Du quartier des Halles (l'un des plus anciens et des plus vivants quartiers de Paris) au premier parc urbain de la Villette, les lieux de loisirs et de l'art étendent leurs territoires
- Des lieux nouveaux, différents sont inventés qui mettent en relation des centres d'intérêt variés
- Lieux : quartier des Halles, Parc de la Villette et musée de la Musique

PEDAGOGIE

Les liens entre les monuments et la vie quotidienne sont mis en évidence

- Quelle était la vie quotidienne des gens au Moyen Age ? Quelles étaient les fonctions de la cathédrale ?
- La Conciergerie, prison révolutionnaire...
- Des correspondances entre monuments, objets, œuvres littéraires et musicales sont mises en jeu (des fragments d'œuvres littéraires, de critiques de l'époque sont lues au cours des trois jours pour éclairer ces relations)
- Des jalons permettent d'éclairer les différentes fonctions des monuments et des sites en lien avec les évolutions sociales

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

Passerelle permis A2 vers A

Durée : 7 heures

Lieu : Région Parisienne et Province

- Choisir dans la liste des centres partenaires, l'auto-école la plus proche du domicile ou lieu de travail
- Liste des centres disponible : [ICI](#)

OBJECTIFS

Obtenir le permis de conduire moto de la catégorie A (puissance supérieure à 35 kW ou 47,5 CV)

PRE-REQUIS

- Être titulaire du permis A2 en cours de validité depuis au moins 2 ans

IMPORTANT

Au moment de votre inscription sur le site de la CFP, vous devez impérativement envoyer par mail (formationcfp.fr@capgemini.com) l'attestation sur l'honneur suivante :

Je soussigné(e) [Prénom et NOM], demeurant [adresse complète] atteste sur l'honneur :

Ne pas être sous le coup d'une interdiction de repasser le permis de conduire

Fait pour servir et valoir ce que de droit

Fait à [ville], le [date]

[Signature]

CONTENU

Constitution du dossier et enregistrement « ANTS ».

- Cette formation s'inscrit dans une démarche « post-permis » et a notamment pour objectifs :
- D'amener à la compréhension d'apports théoriques essentiels et/ou spécifiques, à la pratique sécuritaire de la conduite d'une motocyclette d'une puissance supérieure à 35 kW
- De comprendre l'utilité de maîtriser les savoir-faire et techniques simples mais indispensables à la pratique sécuritaire de la conduite d'une motocyclette d'une puissance supérieure à 35 kW
- De travailler sur le processus détection-analyse-décision et action, dans le cadre d'un audit de conduite

Séquence 1 : Théorie (durée : 2 heures)

- Présentation. Explications et échanges sur les thèmes suivants : accidentalité, détectabilité, vitesse, conduite et produits psychoactifs.

Séquence 2 : Maniabilité hors circulation (durée : 2 heures)

- L'objectif de cette séquence est de s'adapter à un nouveau véhicule (puissance accrue, poids, réactions modifiées à l'accélération et au freinage...) et de démontrer la nécessité d'anticiper et d'adapter son comportement pour éviter la gestion de situations dangereuses.

Séquence 3 : Circulation et clôture de la formation (durée : 3 heures)

- Circulation : Réaliser un audit de la conduite des élèves, principalement axé sur la perception, l'analyse, la prise de décision et l'action
- Le bilan comprend :
- Le ressenti de l'élève sur sa prestation
- Un bilan de cette prestation, réalisé par l'enseignant de la conduite, accompagné d'explications et de conseils en lien avec la conduite de motos d'une puissance supérieure à 35 kW
- Sanction du stage
- L'école de conduite délivre une attestation de suivi de la formation, requise pour l'obtention de la catégorie A du permis de conduire par les titulaires de la catégorie A2 depuis au moins deux ans.

PÉDAGOGIE :

- Cours théoriques et pratiques

NOTA BENE

- **Vous devez effectuer votre stage avant la fin de l'année 2022.**
- Maîtrise de la langue française
- Une fois la demande acceptée en Commission, vous sélectionnez le centre de formation le plus proche du domicile ou lieu de travail à partir d'une liste qui vous sera envoyée, **le délai maximum d'inscription dans un centre de formation est de 2 mois**, passé ce délai la demande sera automatiquement annulée.
- En cas de sortie des effectifs : Pour participer à un stage CFP, le salarié doit faire partie des effectifs jusqu'au dernier jour de la formation. En cas de sortie des effectifs en cours de formation, notre financement prendra fin dès le lendemain du départ du Groupe et le dossier sera clôturé. Les prestations non consommées seront à la charge du salarié, au tarif proposé par son auto-école.

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

Permis B, préparation pour nouvelle présentation en cas d'échec : Forfait 10 heures

Durée : 10h

Lieu : Région Parisienne et Province

- Choisir dans la liste des centres partenaires, l'auto-école la plus proche du domicile ou lieu de travail
- Liste des centres disponible : [ICI](#)

OBJECTIFS

- Vous êtes titulaire du Code de la route encore valide et vous avez échoué à l'examen de passage de la conduite (permis de la catégorie B - automobile -, boîte manuelle)
- 10 heures de conduite vous sont proposées afin de vous préparer à une nouvelle présentation à l'examen pratique.
- L'inscription ne sera possible que sur présentation d'un justificatif de non-réussite à l'examen de conduite.

PRE-REQUIS

- Dès votre inscription sur le site de la CFP, vous devez impérativement transmettre par mail le justificatif de non-réussite à l'examen de conduite à la CFP : formationcfp.fr@capgemini.com

CONTENU

- 10 heures de conduite sur boîte manuelle avec un enseignant expert (*)
- Accès au code en ligne pour révision
- (*) Au-delà des 10h, les heures complémentaires éventuellement nécessaires à la présentation à l'examen pratique seront à la charge du salarié, au tarif pratiqué par son auto-école

PÉDAGOGIE

- Cours théoriques et pratiques

NOTA BENE

- Maîtrise de la langue française
- Une fois la demande acceptée en Commission, vous sélectionnerez le centre de formation le plus proche du domicile ou lieu de travail à partir d'une liste qui vous sera envoyée, **le délai maximum d'inscription dans un centre de formation est de 2 mois**, passé ce délai la demande sera automatiquement annulée.
- À partir de la date de votre inscription dans le centre de formation, vous disposerez de **3 mois pour effectuer 50% des heures de votre formation et de 3 mois supplémentaires pour terminer votre formation**. Le non-respect de ces critères entraînera l'annulation de votre formation, avec l'impossibilité de vous inscrire ultérieurement à une formation Permis (toutes catégories confondues) auprès de la CFP (y compris les années suivantes)
- **Le choix du centre de formation est définitif**. Le transfert de dossier vers un autre établissement sera impossible après la signature de l'attestation d'inscription
- En cas de sortie des effectifs : Pour participer à un stage CFP, le salarié doit faire partie des effectifs jusqu'au dernier jour de la formation. En cas de sortie des effectifs en cours de formation, notre financement prendra fin dès le lendemain du départ du Groupe et le dossier sera clôturé. Les prestations non consommées seront à la charge du salarié, au tarif proposé par son auto-école.

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

Permis B – remise à niveau : Forfait 6 heures

Durée : 7 heures

Lieu : Région Parisienne et Province

- Choisir dans la liste des centres partenaires, l'auto-école la plus proche du domicile ou lieu de travail
- Liste des centres disponible : [ICI](#)

OBJECTIFS

Déjà titulaire du Permis B, vous n'avez plus conduit depuis longtemps et vous ressentez le besoin de reprendre le rythme et de revalider vos acquis

PRE-REQUIS

- Votre permis de conduire ne doit pas avoir perdu sa validité, il n'est donc pas possible de suivre ce stage si vous avez reçu une lettre recommandée du Ministère de l'Intérieur informant de l'invalidation du permis de conduire
- Présentation de votre permis le jour de la formation

CONTENU

- Un accès au Code de la route en ligne pour se tester et mettre à jour ses connaissances
- 6h de conduite accompagnée d'un enseignant expert
- Le formateur réalisera avec vous un bilan à l'arrêt pour faire le point sur votre expérience de conduite et vos attentes
- Il réalisera un diagnostic en circulation pour identifier vos qualités et vos points d'amélioration.
- Vous travaillerez ensemble sur toutes les situations de conduites nécessaires, pour aborder la route en toute sérénité

NOTA BENE

- **Vous devez effectuer votre stage avant la fin de l'année 2022**
- Maîtrise de la langue française
- Une fois la demande acceptée en Commission, vous sélectionnez le centre de formation le plus proche du domicile ou lieu de travail à partir d'une liste qui vous sera envoyée, **le délai maximum d'inscription dans un centre de formation est de 2 mois**, passé ce délai la demande sera automatiquement annulée.
- En cas de sortie des effectifs : Pour participer à un stage CFP, le salarié doit faire partie des effectifs jusqu'au dernier jour de la formation. En cas de sortie des effectifs en cours de formation, notre financement prendra fin dès le lendemain du départ du Groupe et le dossier sera clôturé. Les prestations non consommées seront à la charge du salarié, au tarif proposé par son auto-école.

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

ACTIONS CULTURELLES ET MOBILITÉ

MOBILITÉ



Permis B avec code : Forfait 24 heures

Durée : 24 heures de pratique dont une heure d'évaluation préalable

Lieu : Région Parisienne et Province

- Liste des centres disponible : [ICI](#)

OBJECTIFS

- Obtenir le permis de conduire de la catégorie B (automobile, boîte manuelle)
- Maîtriser le maniement du véhicule
- Appréhender la route et circuler dans des conditions normales
- Circuler dans des conditions difficiles et partager la route avec les autres usagers
- Pratiquer une conduite autonome, sûre et économique

PRE-REQUIS

- A l'inscription, être titulaire de l'ASR (Attestation de Sécurité Routière) <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16511>

IMPORTANT

Au moment de votre inscription sur le site de la CFP, vous devez impérativement envoyer par mail (formationcfp.fr@capgemini.com) l'attestation sur l'honneur suivante :

Je soussigné(e) [Prénom et NOM], demeurant [adresse complète] atteste sur l'honneur :

Ne pas être sous le coup d'une interdiction de repasser le permis de conduire

Fait pour servir et valoir ce que de droit

Fait à [ville], le [date]

[Signature]

CONTENU

Constitution du dossier et enregistrement en préfecture pour pouvoir se présenter aux examens

- Une pochette pédagogique avec un livret de formation, une fiche de suivi et un livre de code.
- Une évaluation initiale qui permettra d'évaluer le volume et le coût prévisionnel de la formation
- Une formation théorique pour comprendre la route et réussir l'épreuve théorique générale (ETG) dite épreuve du « code »
- Un accès e-learning pour apprendre et réviser le code de la route.
- Une formation pratique de 24 heures (*), dont une heure d'évaluation préalable, intégrant l'apprentissage de la conduite du véhicule, ainsi que différents modules de sécurité routière destinés à renforcer le comportement positif de l'apprenti conducteur
- Une présentation à l'examen théorique et Une présentation à l'examen pratique
- (*) *Au-delà des 24h, les heures complémentaires éventuellement nécessaires à la présentation à l'examen pratique seront à la charge du salarié, au tarif pratiqué par son auto-école*

NOTA BENE

- Maîtrise de la langue française
- Une fois la demande acceptée en Commission, vous sélectionnerez le centre de formation le plus proche du domicile ou lieu de travail à partir d'une liste qui vous sera envoyée, **le délai maximum d'inscription dans un centre de formation est de 2 mois**, passé ce délai la demande sera automatiquement annulée.
- À partir de la date de votre inscription dans le centre de formation, vous disposerez de **3 mois pour effectuer 50% des heures de votre formation (obtention du code inclus)** et de **3 mois supplémentaires pour terminer votre formation**. Le non-respect de ces critères entraînera l'annulation de votre formation, avec l'impossibilité de vous inscrire ultérieurement à une formation Permis (toutes catégories confondues) auprès de la CFP (y compris les années suivantes)
- **Le choix du centre de formation est définitif**. Le transfert de dossier vers un autre établissement sera impossible après la signature de l'attestation d'inscription
- **En cas de sortie des effectifs** : Pour participer à un stage CFP, le salarié doit faire partie des effectifs jusqu'au dernier jour de la formation. En cas de sortie des effectifs en cours de formation, notre financement prendra fin dès le lendemain du départ du Groupe et le dossier sera clôturé. Les prestations non consommées seront à la charge du salarié, au tarif proposé par son auto-école.

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

ACTIONS CULTURELLES ET MOBILITÉ

MOBILITÉ



Permis B sans code : Forfait 24 heures

Durée : 24 heures de pratique dont une heure d'évaluation préalable

Lieu : Région Parisienne et Province

- Liste des centres disponible : [ICI](#)

OBJECTIFS

- Pour les titulaires du code de la route encore valide, obtenir le permis de conduire de la catégorie B (automobile, boîte manuelle)
- Maîtriser le maniement du véhicule dans un trafic faible ou nul. Appréhender la route et circuler dans des conditions normales
- Circuler dans des conditions difficiles et partager la route avec les autres usagers. Pratiquer une conduite autonome, sûre et économique

PRE-REQUIS

- A l'inscription, être titulaire de l'ASR (Attestation de Sécurité Routière) <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16511>

IMPORTANT

Au moment de votre inscription sur le site de la CFP, vous devez impérativement envoyer par mail (formationcfp.fr@capgemini.com) l'attestation sur l'honneur suivante :

Je soussigné(e) [Prénom et NOM], demeurant [adresse complète] atteste sur l'honneur :

Ne pas être sous le coup d'une interdiction de repasser le permis de conduire

Fait pour servir et valoir ce que de droit

Fait à [ville], le [date]

[Signature]

CONTENU

- 24 h de conduite (*), dont une heure d'évaluation préalable
- Une pochette pédagogique avec un livret et une fiche de suivi de formation
- Un accompagnement à l'examen pratique

(* Au-delà des 24h, les heures complémentaires éventuellement nécessaires à la présentation à l'examen pratique, seront à la charge du salarié, au tarif pratiqué par son auto-école

NOTA BENE

- Maîtrise de la langue française
- Une fois la demande acceptée en Commission, vous sélectionnerez le centre de formation le plus proche du domicile ou lieu de travail à partir d'une liste qui vous sera envoyée, **le délai maximum d'inscription dans un centre de formation est de 2 mois**, passé ce délai la demande sera automatiquement annulée.
- À partir de la date de votre inscription dans le centre de formation, vous disposerez de **3 mois pour effectuer 50% des heures de votre formation** et de **3 mois supplémentaires pour terminer votre formation**. Le non-respect de ces critères entraînera l'annulation de votre formation, avec l'impossibilité de vous inscrire ultérieurement à une formation Permis (toutes catégories confondues) auprès de la CFP (y compris les années suivantes)
- Le choix du centre de formation est définitif**. Le transfert de dossier vers un autre établissement sera impossible après la signature de l'attestation d'inscription
- En cas de sortie des effectifs : Pour participer à un stage CFP, le salarié doit faire partie des effectifs jusqu'au dernier jour de la formation. En cas de sortie des effectifs en cours de formation, notre financement prendra fin dès le lendemain du départ du Groupe et le dossier sera clôturé. Les prestations non consommées seront à la charge du salarié, au tarif proposé par son auto-école.

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

Permis Bateau – option côtier ou option fluvial

Durée : 3 jours (2 jours consécutifs maximum pour pratique et théorie et 1 jour pour le passage de l'examen)

Lieu : Région Parisienne et Province

- Choisir dans la liste des centres partenaires, l'auto-école la plus proche du domicile ou lieu de travail
- Liste disponible : [ICI](#)

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

Au choix :

- Obtenir le permis option « côtier », navigation en mer et sur les lacs ou plans d'eaux fermés
- Obtenir le permis option « fluvial », navigation sur les fleuves, canaux, lacs et plans d'eaux, des bateaux de moins de 20 mètres de longueur

IMPORTANT

Au moment de votre inscription sur le site de la CFP, vous devez impérativement envoyer par mail (formationcfp.fr@capgemini.com) l'attestation sur l'honneur suivante :

Je soussigné(e) [Prénom et NOM], demeurant [adresse complète] atteste sur l'honneur :

Ne pas être sous le coup d'une interdiction de repasser le permis de conduire

Fait pour servir et valoir ce que de droit

Fait à [ville], le [date]

[Signature]

CONTENU

Le permis « côtier » :

- Navigation en mer et sur les lacs ou plans d'eaux fermés, jusqu'à 6 miles d'un abri
- La formation au permis côtier comprend 5 heures d'enseignement théorique, complétées par 3h30 de pratique dont 2 heures de conduite effective à la barre

Le permis « fluvial » :

- Pour naviguer sur les fleuves, canaux, lacs et plans d'eaux, des bateaux de moins de 20 mètres de longueur
- La formation au permis fluvial comprend 5 heures d'enseignement théorique, complétées par 3h30 de pratique dont 2 heures de conduite effective à la barre

Validation par le Service Instructeur du Ministère dans le cadre d'un examen (QCM)

PÉDAGOGIE :

- Cours théoriques et pratiques

NOTA BENE

- **Vous devez effectuer votre stage et votre examen avant la fin de l'année 2022**
- Une fois la demande acceptée en Commission, vous sélectionnerez le centre de formation le plus proche du domicile ou lieu de travail à partir d'une liste qui vous sera envoyée. A l'issue de formation vous sélectionnerez votre centre d'examen à proximité de votre domicile. **Le délai maximum d'inscription dans un centre de formation est de 2 mois**, passé ce délai la demande sera automatiquement annulée.
- Les réinscriptions ne seront possible que sur présentation d'un justificatif de non-réussite de l'examen de passage
- Les timbres fiscaux sont à la charge du salarié
- **En cas de sortie des effectifs :** Pour participer à un stage CFP, le salarié doit faire partie des effectifs jusqu'au dernier jour de la formation. En cas de sortie des effectifs en cours de formation, notre financement prendra fin dès le lendemain du départ du Groupe et le dossier sera clôturé. Les prestations non consommées seront à la charge du salarié, au tarif proposé par son auto-école.

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

Permis Bateau - passerelle pour permis Côtier / Fluvial

Durée : 1 jour

Lieu : Région Parisienne et Province

- Choisir dans la liste des centres partenaires, l'auto-école la plus proche du domicile ou lieu de travail pour le passage de l'examen
- Liste des centres disponible : [ICI](#)

OBJECTIFS

- Vous êtes déjà titulaire d'un permis Bateau, option « Côtier » ou option « Fluvial » et vous souhaitez passer le permis pour la seconde option
- Vous êtes dispensé de l'épreuve pratique
- Seule la formation théorique est demandée

IMPORTANT

Au moment de votre inscription sur le site de la CFP, vous devez impérativement envoyer par mail (formationcfp.fr@capgemini.com) l'attestation sur l'honneur suivante :

Je soussigné(e) [Prénom et NOM], demeurant [adresse complète] atteste sur l'honneur :

Ne pas être sous le coup d'une interdiction de repasser le permis de conduire

Fait pour servir et valoir ce que de droit

Fait à [ville], le [date]

CONTENU

- Formation théorique à distance
- Le centre bateau obtient la place d'examen théorique et en informe le candidat, qui s'y rend seul

PÉDAGOGIE

- Cours théoriques **en ligne**

NOTA BENE

- **Vous devez effectuer votre formation à distance et votre examen avant la fin de l'année 2022**
- Une fois la demande acceptée en Commission, vous sélectionnez le centre de formation le plus proche du domicile ou lieu de travail à partir d'une liste qui vous sera envoyée. A l'issue de formation vous sélectionnez votre centre d'examen à proximité de votre domicile. **Le délai maximum d'inscription dans un centre de formation est de 2 mois**, passé ce délai la demande sera automatiquement annulée.
- Les timbres fiscaux sont à la charge du salarié
- **En cas de sortie des effectifs :** Pour participer à un stage CFP, le salarié doit faire partie des effectifs jusqu'au dernier jour de la formation. En cas de sortie des effectifs en cours de formation, notre financement prendra fin dès le lendemain du départ du Groupe et le dossier sera clôturé. Les prestations non consommées seront à la charge du salarié, au tarif proposé par son auto-école.

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

Permis BE Avec code : Forfait 14 heures

Durée : 14 heures

Lieu : Région Parisienne et Province

- Choisir dans la liste des centres partenaires, l'auto-école la plus proche du domicile ou lieu de travail
- Liste des centres disponible : [ICI](#)

OBJECTIFS

- Déjà titulaire du permis B, le permis BE vous permettra de conduire une voiture à laquelle est attelée une remorque ou une semi-remorque dans les conditions suivantes :
- Le poids total autorisé en charge (PTAC) de la remorque est supérieur à 750 kg et inférieur ou égal à 3500 kg
- La somme des PTAC de la voiture et de la remorque est supérieure à 4250 kg.

PRÉ-REQUIS

- Votre permis de conduire ne doit pas avoir perdu sa validité, il n'est donc pas possible de suivre ce stage si vous avez reçu une lettre recommandée du Ministère de l'Intérieur informant de l'invalidation du permis de conduire
- Présentation de votre permis le jour de la formation.

CONTENU

Constitution du dossier et enregistrement « ANTS »

- 1 pochette pédagogique avec un livret de code et une fiche de suivi de formation
- Accès à la salle de code (12 mois)
- Accès au code en ligne (12 mois)
- 1 présentation à l'examen théorique
- 14h (*) de formation pratique
- 1 accompagnement à l'examen pratique
- (*) *Au-delà des 14h, les heures complémentaires éventuellement nécessaires à la présentation à l'examen pratique seront à la charge du salarié, au tarif pratiqué par son auto-école.*

NOTA BENE

- Maîtrise de la langue française
- Une fois la demande acceptée en Commission, vous sélectionnerez le centre de formation le plus proche du domicile ou lieu de travail à partir d'une liste qui vous sera envoyée, **le délai maximum d'inscription dans un centre de formation est de 2 mois**, passé ce délai la demande sera automatiquement annulée.
- À partir de la date de votre inscription dans le centre de formation, vous disposerez de **3 mois pour effectuer 50% des heures de votre formation (obtention du code inclus)** et de **3 mois supplémentaires pour terminer votre formation**. Le non-respect de ces critères entrainera l'annulation de votre formation, avec l'impossibilité de vous inscrire ultérieurement à une formation Permis (toutes catégories confondues) auprès de la CFP (y compris les années suivantes)
- **Le choix du centre de formation est définitif**. Le transfert de dossier vers un autre établissement sera impossible après la signature de l'attestation d'inscription
- En cas de sortie des effectifs : Pour participer à un stage CFP, le salarié doit faire partie des effectifs jusqu'au dernier jour de la formation. En cas de sortie des effectifs en cours de formation, notre financement prendra fin dès le lendemain du départ du Groupe et le dossier sera clôturé. Les prestations non consommées seront à la charge du salarié, au tarif proposé par son auto-école.

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

Permis BE Sans code : Forfait 14 heures

Durée : 14 heures

Lieu : Région Parisienne et Province

- Choisir dans la liste des centres partenaires, l'auto-école la plus proche du domicile ou lieu de travail
- Liste des centres disponible : [ICI](#)

OBJECTIFS

- Vous êtes déjà titulaire du Permis B et votre code est encore valide. Le permis BE vous permettra de conduire une voiture à laquelle est attelée une remorque ou une semi-remorque dans les conditions suivantes :
- Le poids total autorisé en charge (PTAC) de la remorque est supérieur à 750 kg et inférieur ou égal à 3500 kg
- La somme des PTAC de la voiture et de la remorque est supérieure à 4250 kg.

PRÉ-REQUIS

- Votre permis de conduire ne doit pas avoir perdu sa validité, il n'est donc pas possible de suivre ce stage si vous avez reçu une lettre recommandée du Ministère de l'Intérieur informant de l'invalidation du permis de conduire
- Présentation de votre permis le jour de la formation

CONTENU

Constitution du dossier et enregistrement « ANTS »

- 1 pochette pédagogique avec un livret et une fiche de suivi de formation
- 14H (*) de formation pratique
- 1 accompagnement à l'examen pratique
- (*) *Au-delà des 14h, les heures complémentaires éventuellement nécessaires à la présentation à l'examen pratique seront à la charge du salarié, au tarif pratiqué par son auto-école.*

NOTA BENE

- Maîtrise de la langue française
- Une fois la demande acceptée en Commission, vous sélectionnez le centre de formation le plus proche du domicile ou lieu de travail à partir d'une liste qui vous sera envoyée, **le délai maximum d'inscription dans un centre de formation est de 2 mois**, passé ce délai la demande sera automatiquement annulée.
- À partir de la date de votre inscription dans le centre de formation, vous disposerez de **3 mois pour effectuer 50% des heures de votre formation et de 3 mois supplémentaires pour terminer votre formation**. Le non-respect de ces critères entraînera l'annulation de votre formation, avec l'impossibilité de vous inscrire ultérieurement à une formation Permis (toutes catégories confondues) auprès de la CFP (y compris les années suivantes)
- **Le choix du centre de formation est définitif**. Le transfert de dossier vers un autre établissement sera impossible après la signature de l'attestation d'inscription
- En cas de sortie des effectifs : Pour participer à un stage CFP, le salarié doit faire partie des effectifs jusqu'au dernier jour de la formation. En cas de sortie des effectifs en cours de formation, notre financement prendra fin dès le lendemain du départ du Groupe et le dossier sera clôturé. Les prestations non consommées seront à la charge du salarié, au tarif proposé par son auto-école.

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

Permis moto A2 : Forfait 20 heures

Durée : 20 heures de pratique

Lieu : Paris et Province

- Liste des centres disponible : [ICI](#)

OBJECTIFS

- Obtenir le permis de conduire moto de la catégorie A2 (puissance n'excédant pas 35 kW ou 47,5 CV)
- Maîtriser le maniement du véhicule dans un trafic faible ou nul
- Appréhender la route et circuler dans des conditions normales
- Circuler dans des conditions difficiles et partager la route avec les autres usagers
- Pratiquer une conduite autonome, sûre et économique

IMPORTANT

Au moment de votre inscription sur le site de la CFP, vous devez impérativement envoyer par mail (formationcfp.fr@capgemini.com) l'attestation sur l'honneur suivante :

Je soussigné(e) [Prénom et NOM], demeurant [adresse complète] atteste sur l'honneur :

Ne pas être sous le coup d'une interdiction de repasser le permis de conduire

Fait pour servir et valoir ce que de droit

Fait à [ville], le [date]

CONTENU

Constitution du dossier et enregistrement « ANTS »

Examens :

- Une présentation ETM (Epreuve Théorique Moto : Code de la route), Une présentation au plateau et une présentation à la circulation (Conduite)

Cycle d'enseignement théorique :

- Abonnement aux tests collectifs d'une durée de 12 mois en nombre illimité de séances, Une évaluation préalable à l'entrée en formation

Cycle d'enseignement pratique :

- 20 heures de pratique effective sur une moto de catégorie de permis A2
- Au-delà des 20h, les heures complémentaires éventuellement nécessaires à la présentation à l'examen pratique seront à la charge du salarié, au tarif pratiqué par son auto-école

PÉDAGOGIE

- Cours théoriques et pratiques
- Livre de code, Livret d'apprentissage, Livret de révision des fiches du permis A2, Boîtier ou carte électronique code, Accès code en ligne

NOTA BENE

- Maîtrise de la langue française
- Une fois la demande acceptée en Commission, vous sélectionnez le centre de formation le plus proche du domicile ou lieu de travail à partir d'une liste qui vous sera envoyée, **le délai maximum d'inscription dans un centre de formation est de 2 mois**, passé ce délai la demande sera automatiquement annulée.
- À partir de la date de votre inscription dans le centre de formation, vous disposerez de **3 mois pour effectuer 50% des heures de votre formation (obtention du code inclus) et de 3 mois supplémentaires pour terminer votre formation**. Le non-respect de ces critères entrainera l'annulation de votre formation, avec l'impossibilité de vous inscrire ultérieurement à une formation Permis (toutes catégories confondues) auprès de la CFP (y compris les années suivantes)
- **Le choix du centre de formation est définitif**. Le transfert de dossier vers un autre établissement sera impossible après la signature de l'attestation d'inscription
- En cas de sortie des effectifs : Pour participer à un stage CFP, le salarié doit faire partie des effectifs jusqu'au dernier jour de la formation. En cas de sortie des effectifs en cours de formation, notre financement prendra fin dès le lendemain du départ du Groupe et le dossier sera clôturé. Les prestations non consommées seront à la charge du salarié, au tarif proposé par son auto-école.

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.

Pouvoir Conduire une 125 cm³ avec le permis B

Durée : 1 jour

Lieu : Région Parisienne et Province

- Choisir dans la liste des centres partenaires, l'auto-école la plus proche du domicile ou lieu de travail
- Liste des centres disponible : [ICI](#)

OBJECTIFS

- Cette formation s'adresse aux personnes titulaires du permis B, qui souhaitent conduire sur le territoire français un 2 ou 3 roues qui n'excède pas 125cm³

PRE-REQUIS

- Les conditions d'accès à la conduite d'une moto 125 cm³, pour les personnes titulaires du permis B ont changé le 1er janvier 2011
- Désormais il faut 2 ans d'expérience sur un véhicule de la catégorie B et avoir effectué une formation obligatoire d'une durée de 7h
- Cependant, cette formation n'est pas obligatoire :
 - si vous avez obtenu votre permis B avant le 1er Mars 1980
 - si vous conduisiez un 2 roues entre 50 et 125 cm³ (ou un 3 roues de la catégorie L5e) avec une assurance dans les 5 années précédant le 1er Janvier 2011

CONTENU

- Cette formation dure 7 heures, sur une journée, et se divise en 3 parties;

Une partie théorique sur différents thèmes de la sécurité routière tels que :

- Les pièges de la route, les accidents de la route et leurs conséquences, les équipements protecteurs adaptés à la moto, les dangers de l'alcool et autres substances

Une partie conduite hors circulation (durée 2 heures), qui doivent vous permettre de maîtriser votre véhicule et de vous y adapter, par le biais des différents exercices effectués avec votre formateur et notamment :

- Prise en main du véhicule, vérification et démarrage du véhicule
- Positionnement du conducteur
- Passage des vitesses, freinage...
- Positionnement sur la chaussée
- Tenir l'équilibre avec ou sans passager

Une partie conduite en circulation (en agglomération et hors agglomération) :

- Durée au minimum 30 min selon les indications que vous donne le formateur
- Ensuite 10 minutes sont consacrées à un bilan personnel et à des explications détaillées de votre moniteur
- Durant la conduite vous devez être en mesure :
 - D'adapter votre vitesse à la circulation,
 - De bien vous placer sur la chaussée en fonction notamment des angles morts,
 - De franchir une intersection,
 - De dépasser en toute sécurité

NOTA BENE

- **Vous devez effectuer votre stage avant la fin de l'année 2022**
- Ce stage n'est pas sanctionné par un examen, mais par une attestation de suivi de formation
- Une fois la demande acceptée en Commission, vous sélectionnez le centre de formation le plus proche du domicile ou lieu de travail à partir d'une liste qui vous sera envoyée, **le délai maximum d'inscription dans un centre de formation est de 2 mois**, passé ce délai la demande sera automatiquement annulée.
- Se présenter avec son équipement (gants homologués, blouson, chaussures montantes, casque qui peut être prêté selon les centres). Il est conseillé d'avoir pratiqué le vélo pour l'équilibre
- **En cas de sortie des effectifs :** Pour participer à un stage CFP, le salarié doit faire partie des effectifs jusqu'au dernier jour de la formation. En cas de sortie des effectifs en cours de formation, notre financement prendra fin dès le lendemain du départ du Groupe et le dossier sera clôturé. Les prestations non consommées seront à la charge du salarié, au tarif proposé par son auto-école.

Formation du domaine "Actions culturelles et mobilité", réalisée en dehors du temps de travail.

→ **Il faut poser des jours de congés ou RTT pour participer à cette formation (cf. règles de fonctionnement)**

Les coûts pédagogiques et frais de déplacement des actions culturelles et mobilité (considérées comme un avantage en nature par l'URSSAF) sont assujettis à prélèvements sociaux. Pour le salarié, la quote-part de cotisation salariale apparaît sur le bulletin de paie au titre des montants correspondants, 2 mois après la réalisation du stage.



DOMAINE SOCIÉTAL ET ENVIRONNEMENTAL



Activité physique, santé et bien-être

Durée : 3 jours

Lieu : Présentiel NANTES (44)

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- Découvrir les bénéfices de l'activité physique.
- Prévenir les inconforts et blessures liés à une pratique mal gérée pour prendre du plaisir à long terme et en respectant sa santé.
- S'initier aux grands principes de la préparation physique
- Apprendre à intégrer sa pratique dans son quotidien en prenant soin de soi
- S'approprier les méthodes et les outils permettant d'optimiser ses capacités ou ses performances physiques en fonction de ses objectifs

IMPORTANT

Un questionnaire devra être complété en amont de la session

CONTENU

JOUR 1

Les bénéfices de l'activité physique sur la santé

- Introduction avec l'épigénétique
- Effets sur la santé physique et sur le bien-être psychologique
- Autres bénéfices / facteurs de santé : nutrition, gestion des émotions, sommeil, pollution/intrants

Blessures, douleurs, difficulté de récupération : comment les éviter ?

- Pourquoi se blesse-t-on ?
- Les différents types de blessures
- Les fascias et l'équilibre postural
- Comment s'en prévenir ?

PRATIQUE (1h) : cours d'étirements et de mobilité au sol

- Maîtriser les étirements avant et après un effort sportif
- Apprendre à mieux connaître son corps, savoir l'écouter pour se relaxer et gagner en souplesse

JOUR 2

Les grands principes de la préparation physique

- Quels objectifs servent la préparation physique ?
- Les qualités physiques et les filières énergétiques
- Principes fondamentaux de l'entraînement : progression, spécificité, surcharge, adaptation, réversibilité, entretien des acquis
- Planification de l'entraînement en sport de force, vitesse et endurance, exemples de suivi d'athlètes

Comment bien récupérer ?

- Automassages et étirements spécifiques selon les principales disciplines sportives de force et d'endurance (ex : le massage diaphragmatique)
- La cohérence cardiaque, l'hydratation et l'alimentation
- Outils et conseils complémentaires

Les autres facteurs de santé et de réponse positive à l'activité physique

- La nutrition, le sommeil et sa gestion, les pollutions

PRATIQUE (1h30) : cours de Pilates au sol

- Découvrir la discipline Pilates basée sur une synergie corps-esprit
- Savoir mieux tonifier et renforcer ses muscles abdominaux tout en préservant son dos grâce à la respiration Pilates
- Apprendre à tonifier et rééquilibrer les principales chaînes musculaires et les schémas moteurs

JOUR 3

- Planifier et atteindre son/ses objectifs avec des plans spécifiques pour différentes disciplines (course à pied, vélo, prise de masse, force...)
- Description anatomique des protocoles de renforcement musculaire sur les problématiques les plus courantes
- Aide à la préparation mentale d'un objectif avec un accompagnement psycho-émotionnel du sportif ou de toute personne souhaitant reprendre une activité physique pour prendre soin de soi.

PRATIQUE (3h) :

Expérimenter les méthodes de renforcement musculaire dans un objectif de prophylaxie et de développement de ses capacités : nuque, névralgie, épaule, coude, lombalgie, discopathie, hanches, genoux, périostite, pied, tendon d'Achille, cheville

Expérimenter différentes méthodologies d'entraînement en apprenant à varier les intensités, les rythmes et sa coordination selon ses objectifs (cardio, renforcement musculaire et gainage fonctionnel)

PÉDAGOGIE

- Alternance de théorie et d'exercices pratiques

Améliorer ses performances grâce à la nutrition

Durée : 3 jours

Lieu : Distanciel / Présentiel NANTES (44)

Hébergement : Non résidentiel



OBJECTIFS

- Comprendre les liens existant entre l'alimentation et les performances, physiques autant qu'intellectuelles.
- Atteindre son poids de forme pour prendre soin de sa santé et le conserver à long terme
- À l'issue de ce stage, les participants seront en mesure d'adapter leur alimentation de façon à optimiser leurs objectifs en matière de performances et de poids de forme tout en considérant leur situation personnelle.

CONTENU

Introduction : En quoi notre mode de vie influence-t-il notre santé ?

Maîtriser les bases fondamentales de la nutrition-santé

- Comment la nutrition conditionne-t-elle nos performances et notre poids ?
- Les 7 piliers de la nutrition-santé
- Le microbiote intestinal, un « organe » au cœur de notre vitalité et de notre gestion du poids

Nutrition et performances physiques

- Bases de physiologie et du métabolisme énergétique lié à l'activité physique
- Comment adapter son alimentation au quotidien ou lors d'une épreuve sportive pour optimiser ses performances physiques et bien récupérer ?
- Identifier les compléments alimentaires à l'efficacité prouvée sur la santé et les performances

Nutrition et performances intellectuelles

- Quels sont les liens établis entre l'alimentation, le mode de vie et l'altération des performances intellectuelles ?
- Stress, gestion des émotions, qualité du sommeil et alimentation
- En pratique, comment organiser ses repas pour une vitalité et des performances intellectuelles optimales ?

Nutrition et poids de forme

- Qu'est-ce que le poids de forme ?
- Quelle alimentation adopter pour mincir à long terme dans le respect de sa santé ?
- Quelle alimentation adopter pour prendre de la masse musculaire dans le respect de sa santé ?

PÉDAGOGIE

- Mise en situation des connaissances dans le cadre d'ateliers pratiques
- Cette formation en nutrition et santé s'appuie sur l'acquisition des connaissances fondamentales, à partir de données scientifiques validées et sur la proposition de conseils pratiques. Le contenu propose une évolution progressive permettant au participant de devenir autonome dans ses choix alimentaires grâce à une meilleure connaissance des bases de la nutrition, de son environnement alimentaire et des outils pratiques dont il dispose pour personnaliser son alimentation de manière équilibrée. Des temps d'échanges sont également prévus pour apporter des conseils pratiques face aux situations du quotidien et pour aborder l'actualité de la nutrition. Chaque participant peut recevoir des conseils personnalisés, un document de synthèse étant par ailleurs remis à la fin de la formation.

NOTA BENE

- Cette formation s'adresse aux personnes qui souhaitent optimiser leurs performances par la nutrition
- Les personnes souhaitant acquérir les bases d'une bonne nutrition sont invitées à choisir la formation « les clés pour une bonne nutrition », animée par le même formateur : Anthony Berthou
- Anthony Berthou est nutritionniste, spécialisé en nutrition et sport-santé. Il promeut une approche holistique de la santé à partir des trois piliers de la santé : l'alimentation, l'activité physique et la pleine conscience (blog : www.sante-et-nutrition.com)

Améliorer son sommeil et mieux gérer son stress

Durée : 3 jours

Lieu : Distanciel / Présentiel – NANTES (44)

Hébergement : Non résidentiel



OBJECTIFS

- Comprendre les phénomènes physiologiques qui influent sur la capacité à bien dormir et à rester éveillé
- Apprendre à gérer les conséquences des différents horaires sur la vigilance et la santé au travail
- Comprendre les mécanismes du stress et apprendre à gérer les situations stressantes
- Cette formation vise à des changements de comportement (intention et action)

CONTENU

Partager ce que recouvrent les troubles du sommeil : quantification et qualification de ces troubles

- Principales caractéristiques du sommeil : temps moyen, évolutions selon l'âge, les individus, les activités... Son rôle essentiel pour l'équilibre des personnes et la survie de l'individu
- Découvrir les différents étages de la respiration : apprendre à mieux exploiter les capacités respiratoires
- Les inéluctables : horloge biologique, train du sommeil, différentes séquences de sommeil et leurs évolutions au cours de la nuit. Les moments (différents) dédiés à la reconstitution mentale et physique

Conséquences économiques et sociales :

- Incidences à court et moyen terme sur le raisonnement, les réactions, la mémorisation, la relation au travail les perturbations du métabolisme : hypertension, obésité, problèmes cardiovasculaires, troubles comportementaux
- L'écologie du sommeil : pour favoriser un sommeil récupérateur, règles à appliquer sur l'environnement, l'alimentation, les rythmes de vie, la consommation de télévision et d'ordinateur
- La sieste flash : comment se régénérer en quelques minutes pour retrouver ses capacités

Apprendre à lâcher-prise :

- comment prendre le recul suffisant pour ne pas se laisser emporter par ses réactions primaires

Lister les situations perçues comme étant stressantes :

- Quelles difficultés, depuis quand, quelles solutions déjà mises en œuvre ?
- Le syndrome général d'adaptation : comment réagissons-nous face à une situation « stressante » ?
- Fuir, combattre ou ne rien faire : les « possibilités » qui se présentent à chacun
- De l'alarme à l'épuisement : pouvoir arrêter le processus à temps. De la situation délicate à la situation confortable : inverser le rapport « poids » des stresseurs / ressources
- Repérer les ressources personnelles à développer afin de les exploiter à bon escient
- Apprendre à utiliser les respirations adaptées à la situation rencontrée (besoin de se maîtriser, besoin de se recentrer, besoin de se mobiliser)
- De la contrainte d'attendre à l'opportunité de détente : utiliser tous les moments d'attente (non souhaités) pour en faire des moments de détente (voulus)

PÉDAGOGIE

- Recueil des situations personnelles à partir d'un questionnaire proposé une quinzaine de jours avant la session et traité anonymement par le formateur avant la session
- Pendant la formation, les exposés alternent avec des exercices pratiques issus du training autogène, des relaxations différentielles, de la méditation de pleine conscience, de la cohérence cardiaque, de la psychologie positive

NOTA BENE

- Public : toute personne rencontrant des troubles du sommeil et de la vigilance et/ou des difficultés pour gérer les situations stressantes.

Les bases de la permaculture pour jardin familial

Durée : 3 jours

Lieu : ST PIERRE DE LA FRUGIE (24)

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

Comprendre et appliquer les principes de la permaculture à un potager vivrier

CONTENU

Jour 1 : Découverte de la Permaculture

- Les principes et les outils de la permaculture et leurs applications au jardin familial
- Visite du jardin pédagogique
- Atelier-pratique : la mise en place d'un potager (les techniques sans travail du sol, jardin en buttes et jardin en lasagnes)

Jour 2 : Le jardin-verger

- Comment concevoir un verger multi-étagé d'arbres fruitiers, de petits fruits, de légumes et d'aromatiques (associations / compagnonnages / soins / gestion de la fertilité...)
- Atelier-pratique : mise en place des plantations ; la multiplication végétale : les greffes, les boutures, le marcottage, les divisions de souches....

Jour 3 : La gestion du potager

- Atelier pratique : les bonnes techniques de semis, de plantations, de paillages, de gestion de la fertilité, les associations....
- Etude de votre jardin personnel
- Bilan des trois jours

• PÉDAGOGIE

- Alternance d'observations sur le terrain, d'apports théoriques et de mises en pratique au jardin pédagogique de l'Eco-centre
- Visite des jardins de l'Eco-hameau de FROIDEFON

NOTA BENE

- Cette formation se déroule dans l'Ecocentre du « Périgord Limousin - FROIDEFON » qui est un lieu de formation et de démonstration pédagogique, ayant pour objectif d'expérimenter diverses techniques écologiques
- La mise en pratique est adaptée selon la saison
- L'hôtel sera pré-réserver par l'organisme de formation. Chaque stagiaire confirmera cette réservation à réception de la convocation et règlera le montant du séjour directement auprès de l'hôtel (Remboursement sur note de frais).

Conduite et Sécurité automobile - Prévention des risques routiers

Durée : 2 jours

Lieu : PARIS / PROVINCE

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- Acquérir les 4 compétences d'une conduite professionnelle
- Maîtrise des paramètres externes pour une conduite sécurisée
- Maîtrise des paramètres de sécurité liés au conducteur
- Capacité du conducteur à éviter de se mettre en situation à risques par un comportement adapté en termes de freinage, dépassement et adhérence
- Approfondir les connaissances dues aux missions professionnelles
- Entretenir et perfectionner ses connaissances sur le véhicule
- Améliorer son impact environnemental
- Formation « PREVENTIS CARD-PRO », à l'issue de cette formation dispensée dans un centre «Centaure »
- il sera remis un Certificat d'Aptitude Routière aux Déplacements Professionnels (CARD-PRO)

PRÉ-REQUIS

- Être titulaire d'un permis de conduire en cours de validité
- Disposer d'un véhicule personnel (pas de voiture de location ou de fonction)

CONTENU

- L'insécurité routière : accidents du travail (mission ou trajet), les chiffres clés, le document unique
- Etude des principales causes d'accidents
- Approche multifactorielle de l'accident / décryptage de l'accident
- L'adhérence et les manœuvres d'urgence
- L'éco-conduite au quotidien et l'application de la conduite éco-préventive
- Vitesse / Distances de sécurité et de freinage
- Anticipation et communication avec les autres usagers
- La prise en compte de l'environnement
- L'environnement de conduite (géographie de la route / les giratoires / l'état de la route / conditions météo)
- Le véhicule : son entretien, les pneumatiques (état et usure, le chargement)
- Le conducteur et les facteurs dégradants la vigilance : alcool, médicaments, drogues, fatigue, vision perception, téléphone portable, hypovigilance, charge mentale
- Le freinage d'urgence : principes physiques, équipement de sécurité
- Incidence de la vitesse sur les distances de freinage / relation entre vitesse et distances d'arrêt

PEDAGOGIE

- Alternance théorie en salle et pratique sur les infrastructures Centaure.
- Les études de cas d'accidents seront mises en pratique dans la foulée.
- Mise à disposition d'un véhicule Centaure pendant toute la durée de la formation (Les stagiaires seront deux par véhicule Centaure).
- Utilisation des véhicules personnels sur les infrastructures Centaure pour mettre en application les enseignements.
- Evaluation des compétences sur tablettes numériques tout au long de la formation (5 évaluations 3 théoriques / 2 pratiques).
- Remise à chaque stagiaire des éléments suivants : une attestation de formation, un bilan du véhicule, un livret en fonction du résultat des stagiaires aux évaluations des 4 compétences

NOTA BENE

- Une infrastructure routière dédiée sur plus de 3ha, et homogène quel que soit la région
- Des reconstitutions de chaussée (plateaux d'exercices : virage, ligne droite et pente; plaque tournante) permettant de recréer en toute sécurité des situations de conduite rencontrées au quotidien
- Un parc de véhicules « Centaure »
- Des salles de formation équipées multimédias
- Des outils permettant une mesure du temps de réaction et du niveau de perception

Conduite et Sécurité Moto Prévention des risques routiers

Durée : 7 heures (sur une journée)

Lieu : Couverture nationale (choisir avec le fournisseur le centre de formation le plus proche du domicile ou lieu de travail)

OBJECTIFS

- Prévenir et diminuer les accidents des 2 roues motorisés. Stage conçu pour les conducteurs de deux-roues à moteur, du scooter à la moto de toutes cylindrées. À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :
- Identifier les risques de la route
- Adapter sa vitesse à l'environnement de conduite
- Choisir un équipement adapté à la pratique du 2-roues
- Effectuer les vérifications et l'entretien élémentaires du véhicule
- Perfectionner son freinage à basse vitesse

PRÉ-REQUIS

- Être titulaire d'un permis de conduire moto (du scooter à la moto toutes cylindrées)
- Venir avec sa moto personnelle, assurée dans le cadre du stage et en parfait état de marche
- Equipement de motard(e) : permis, casque, gants, blouson, pantalon, bottes ou chaussures montantes, tenue de pluie....

CONTENU

Alternance d'ateliers pratiques et théoriques, avec séances de débriefing :

- Evaluation de l'équilibre à allure très lente, du travail des commandes
- Freinages à différentes vitesses avec différents véhicules
- Evaluation des distances et des vitesses
- Exercices de contournements d'obstacles libres, puis déclenchés
- Freinage / rétrogradages et freinage puis mise en évidence des distances de sécurité
- Les incohérences entre vision et interprétation
- Etude des phénomènes physiques liés à la vitesse
- Energie cinétique et freinage, carré de la vitesse
- Conséquences physiologiques (traumatologie) et équipement adapté
- Psychotropes et addiction
- Partage de la route

PÉDAGOGIE

- Formation organisée par SECURIDER, filiale de la Mutuelle des Motards
- Un formateur diplômé d'état pour 3 à 5 personnes maximum (*)
- Mise en situation, manipulation, quizz
- Exercices pratiques sur plateau et mises en situation sur la route
- Evaluation des acquis
- Supports pédagogiques remis aux participants à l'issue de la formation :
 - Livret Securider « Le partage de la route »
 - Plus de 100 conseils de conduite

NOTA BENE

- Stage à effectuer avant la fin de l'année 2022
- Le repas n'est pas inclus mais pris en commun avec le ou les formateurs
- (*) Le stage peut être annulé par l'organisateur en cas de **minimum de 3 non atteint**

Connaître, entretenir et utiliser son vélo en toute sécurité

Durée : 2 jours

Lieu : LYON (69)

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

La formation vise les activités suivantes :

- Vérifier l'état général d'un vélo
- Connaître les contrôles et réglages courants
- Déterminer l'usure des éléments
- Connaître la législation liée à l'utilisation d'un vélo
- Vérifier la conformité d'un vélo pour une utilisation sur voie publique
- Vérifier et régler sa position
- Utiliser son vélo en toute sécurité

CONTENU

- Constitution d'un vélo (nomenclature et vocabulaire)
- Contrôle visuel de l'état général d'un vélo et des éléments de sécurité
- Identification et contrôle des pièces d'usures
- Découverte de l'outillage spécifique à l'entretien d'un vélo
- Contrôle et réglage du jeu de direction
- Contrôle des roues (pneus, jantes, moyeux, voile)
- Procédure de démontage et remontage des roues
- Législation liée à l'utilisation d'un vélo (y compris VAE)
- Les accessoires et équipements du cycliste
- Remplacement d'une chambre à air ou d'un pneu
- Contrôle et réglage des éléments du système de freinage
- Contrôle et entretien des éléments de la transmission
- Réglage du système de changement de vitesse
- Réglage de sa position (selle et poste de pilotage)

PÉDAGOGIE

- Cours en présentiel
- Pratique professionnelle en atelier
- Travaux pratiques

NOTA BENE

- Ne pas prendre son vélo
- Apporter éventuellement son propre matériel (type gants, tenue, ...)



Cultiver en respect de la biodiversité : vin nature et jus de fruits bio

Durée : 2 jours

Lieu : PARIS

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- Comment se retrouver entre vins biologiques, biodynamiques et nature
- Comprendre le mouvement actuel du vin nature, de la bascule vers le biologique, la biodynamie et le nature des vignobles français et d'ailleurs
- Découverte de la culture biologique des vergers et l'apport des abeilles

CONTENU

- Présenter l'histoire de la vigne, comment est-on passé de la liane à une culture monocépage et intensive ?
- Les évolutions de la viticulture : des premiers flacons à la viticulture et vinification sous corset chimique et le mouvement actuel mondial
 - Comprendre les différences entre les mouvements bio de la vigne, de la viticulture et de l'arboriculture
 - Comprendre les procédés de la viticulture et de la vinification en bio et en nature
 - Comprendre les étiquettes
 - Connaître les grands noms des vignobles essentiellement français et italiens lancés dans cette quête du nature
- Arboriculture fruitière bio
- Les jus de fruits (raisin, poire, pomme, rhubarbe...)
- Arrachage des vieux vergers, haies

PÉDAGOGIE

- 2 jours complets dans un atelier de cuisine en marbre à comprendre, goûter, et appréhender le « mouvement nature »
 - Présentation des tendances de productions locales en France et le cercle vertueux qui s'en suit
 - Présentation théorique des différents moyens de cultiver, avec étude de cas
 - Dégustation de vins pour illustrer le cours avec présentation de portraits de vigneronnes hommes et femmes indépendants
 - Présentations des régions et de la dynamique mondiale
 - Comprendre l'apport des abeilles, la pollinisation, les oiseaux
- Avec ces vins et jus de fruits, on déguste des produits locaux artisanaux biologiques qui vont de pair
- Crachoirs, verres, etc.... fournis
- Un petit dossier est fourni sur les bouteilles décryptées

NOTA BENE

- Le cours est donné par Nathaly IANNIELLO, spécialiste Journaliste et Conseillère en environnement depuis 1990, cheffe de cuisine depuis 2004 (atelier « Esprit Cuisine », Paris 11ème), collaborant aux Caves du Panthéon, cave historique du vin nature à Paris et animatrice de dégustation dans son atelier depuis 2018

Découverte de l'habitat bioclimatique pour une maison confortable et économe

Durée : 3 jours

Lieu : ST PIERRE DE LA FRUGIE (24)

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

Avoir des notions pour une approche écologique de l'habitat dans la construction, la rénovation d'une maison individuelle : prendre en compte le bien-être thermique des habitants, le lieu, la forme architecturale et les matériaux biosourcés.

CONTENU

Le confort thermique : première notion à intégrer pour concevoir un habitat agréable à vivre mais aussi économe en énergie : comment notre corps perçoit son environnement : paroi froide, convection, stratification de l'air....

Le bio-climatisme : comment profiter de l'environnement (soleil, végétation ...) et s'en protéger (vents, pluies, surchauffe d'été) Prise en compte dans l'orientation de la maison, l'organisation des espaces de vie et le choix des matériaux

Caractéristiques des matériaux isolants :

- Approche des notions de bilan carbone et énergie grise.
- Les différentes caractéristiques : résistance thermique, inertie, déphasage, perspirante
- Produits biosourcés, d'origine végétale, animale et minérale : caractéristiques avantages et limites

Autres points d'attention : étanchéité à l'air, pollution intérieure, gestion de l'humidité, ventilation

Mise en œuvre de ces principes :

- Dans la conception d'une construction neuve : orientation, organisation, matériaux, mode constructif ...
- Adapter ces principes à la rénovation : focus sur le bâti ancien (bâti avant 1948)

Autonomie énergétique :

- Basse consommation, frugalité, maison à énergie positive...
- Chauffage et eau chaude sanitaire sans énergie fossile
- Photovoltaïque : production, autoconsommation, ...

Gestion de l'eau :

- Récupération des eaux pluviales et utilisation
- Les eaux usées : la phyto-épuration

PÉDAGOGIE

Intervenants : une architecte DE et un coordonnateur en rénovation énergétique biosourcée

Apports théoriques avec illustrations de différents cas :

- Mise à disposition de document au format numérique et bibliographie mise à disposition sur place grâce à la bibliothèque de l'écocentre

Exercices pratiques :

- Orientation et organisation d'une maison
- Relevés de masques solaires

Visites :

- Bâtiment de l'écocentre – 600m² démonstratifs des différentes techniques
- Maison paille auto-construite par un ingénieur avec application des principes bioclimatique - témoignages des habitants
- Maison dont les habitants visent à l'autonomie ; comment ils le vivent au quotidien

NOTA BENE

- L'hôtel sera préréserver par l'organisme de formation. Chaque stagiaire confirmera cette réservation à réception de la convocation et règlera le montant du séjour directement auprès de l'hôtel (Remboursement sur note de frais).

Fresque du climat : Comprendre et agir

Durée : 1 jour

Lieu : Distanciel



OBJECTIFS

- Comprendre les causes et conséquences du changement climatique et l'urgence à agir
- S'approprier les ordres de grandeur du carbone et calculer son empreinte individuelle
- Initier et/ou accélérer sa transition pour un mode de vie bas carbone

PRÉ-REQUIS

Prévoir un PC, utiliser Teams et s'inscrire aux liens d'accès qui vous seront envoyés.

CONTENU

MATIN :

La Fresque du Climat est l'atelier collaboratif de référence basé sur un jeu de 42 cartes pour :

- Comprendre collectivement les enjeux du changement climatique
- Découvrir les causes et conséquences du changement climatique
- Reconstruire ensemble les liens de causalité
- Retracer les liens et illustrer la Fresque
- Comprendre l'urgence à agir
- Partager ses émotions

APRES-MIDI :

MyCO2 est une conférence expérientielle pour :

- Partir à la découverte de son empreinte carbone personnelle grâce à un formulaire narratif
- Retracer les émissions de la vie quotidienne
- Donner les clés de lecture et de compréhension
- Découvrir des leviers au quotidien pour baisser son empreinte
- Donner l'envie d'accélérer sa transition bas carbone
- Partager vos idées et bonnes pratiques

PÉDAGOGIE

- Chaque notion clé est illustrée par des exemples et une mise en pratique par les stagiaires à travers des exercices individuels ou en groupe.
- L'approche est personnalisée, non culpabilisante, tournée vers l'action et surtout collective !
- Vous repartirez avec un livret et des astuces au quotidien, pour un mode de vie bas carbone.

Initiation à la langue des signes

Durée : 4 jours

Lieu : Toulouse,

Hébergement : non résidentiel

OBJECTIFS

Acquérir le niveau A1.1 en LSF du cadre Européen Commun de Référence pour les Langues (C.E.C.R.L)

- Des mains aux formes
- S'initier à la description
- Aborder la communication visuo gestuelle (CVG)
- Savoir se repérer dans l'espace et dans le temps

CONTENU

- Apprentissage de la dactylogogie (alphabet de la Langue des Signes Française)
- Savoir se présenter en LSF
- S'initier à la description : observation et description des formes (objets, animaux, actions...)
- Des mains aux formes : bases de la configuration des mains (dactylogogie, jeu des configurations)
- Aborder la communication visio-gestuelle : jeux de mimes
- Savoir se repérer dans l'espace et dans le temps : utiliser les 3 dimensions pour décrire un objet ou un lieu
- Les repères de temps : les jours, les mois
- Savoir compter en LSF de 0 à 50
- Evaluation pour l'obtention du niveau A1.1

• PÉDAGOGIE

- Power Point, vidéos, images, jeux de mimes, bandes dessinées, supports Internet.
- Les stagiaires seront filmés lors de certains exercices et pourront s'ils le désirent enregistrer les supports sur leur clé USB

NOTA BENE

- Formation à l'attention des personnes débutantes, souhaitant acquérir le premier niveau de la certification à la Langue des Signes
- EVALUATION lors de la dernière demi-journée pour l'obtention du niveau A1.1

L'écologie au quotidien

Durée : 3 jours

Lieu : MENS (38)

Hébergement : Résidentiel

OBJECTIFS

- S'immerger dans la démarche et les valeurs de Terre vivante : le fonctionnement (en SCOP), la pédagogie et transmission (le centre et l'édition), la construction et les services écologiques (accueil et action).
- Apprendre des gestes techniques de base pour développer son autonomie : jardin, cosmétiques, menuiserie....
- Avoir une vision globale cohérente et innovante de l'écologie à travers des exemples concrets.

CONTENU

Tour de table

- Présentation de la formation / objectif pédagogique

Atelier Semis et bouturage

- Choix des graines, techniques de bouturage, entretien des cultures
- Savoir produire des plants, connaître des techniques de multiplications des plantes

Atelier Apiculture et biodiversité : le monde des abeilles sauvages et domestiques

- Découverte de l'abeille et de l'apiculture, les abeilles sauvages et les enjeux de la biodiversité
- Avoir une vision globale du monde des abeilles et de ses enjeux

Visite des jardins et découverte de la SCOP Terre vivante

- Jardin bio et permaculture, approche globale de la gestion écologique, la vie de la SCOP : démocratie, engagement écologique...
- Comprendre Terre vivante dans sa globalité et la démarche d'écologie sociale

Soirée optionnelle : A la découverte du monde de la nuit (selon la météo)

- Vie de la faune sauvage, Astronomie
- Découvrir la vie des jardins la nuit

Atelier Construction d'un bac de culture en bois

- Bases de menuiserie, choix du bois : local et non traité, culture du bac et entretien
- Être capable de reproduire un bac en bois adapté à sa situation

Rando-écolo à la découverte d'une entreprise innovante du territoire : le Domaine des Hautes Glaces

- Le Trièves, territoire écotouristique en transition
- Découvrir une approche globale de l'écologie et de l'autonomie à l'échelle d'une entreprise et d'un territoire

Atelier – conférence : Réduire, recycler, réutiliser : consommer moins pour consommer mieux !

- Analyse du cycle de vie, bio ou local.... Comment choisir ?
- Comment réduire ses déchets
- Être cohérent !

Savoir engager une démarche de réduction de son impact environnemental

Atelier : Fabrication de produits ménagers et cosmétiques

- Equipement et recettes de base, gestes et techniques
- Développer son autonomie, fabriquer des produits moins nocifs

PÉDAGOGIE

- Expositive
- Interrogative
- Expérimentale
- Active
- Ateliers, conférence, visites, sorties découverte

L'environnement au menu : comment cuisiner responsable

Durée : 3 jours

Lieu : PARIS

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- Connaître l'impact écologique des ingrédients
- Savoir acheter auprès de producteurs en direct
- Comprendre les concepts de circuit-court, production locale, fermière, artisanale, biologique, biodynamique, à travers des exemples de familles de produits

CONTENU

Présenter par le prisme de la cuisine au quotidien la protection de l'environnement

- Faire de cette formation, une sorte d'abécédaire des écogestes en cuisine pour protéger la planète
- Expliquer l'enjeu écologique de L'agriculture (conventionnelle, biologique, permaculture, polyculture)
- L'élevage (ne pas tomber dans le piège « le bœuf est mauvais pour l'environnement », l'élevage intensif (porc, volaille), la production des œufs, l'éthique animale
- La pêche industrielle, le chalutage, l'élevage de poisson
- Mais aussi d'autres types de famille de produits : les laitiers, yaourt, lait, beurre, le miel, les confitures, le chocolat, le café, le thé, les épices, les céréales, les farines...
- Les conséquences de ces modes de production : des marées vertes en Bretagne à la baisse de la diversité des céréales, des poiriers ou des abeilles en passant par la désertification et la friche en montagne et la disparition des poissons

PÉDAGOGIE

Trois jours dans un atelier avec cuisine avec la participation de producteurs artisans bio

- Présentation des tendances de productions locales en France et le cercle vertueux qui s'en suit
- Présentation théorique des différents moyens de cultiver, élever, pêcher, cueillir, avec étude de cas
- Cuisiner 100% circuit court, artisanal, biologique
- Présentation du travail de producteurs chez qui « Esprit Cuisine » s'approvisionne :
 - Agricultrice en permaculture en Maine et Loire
 - Productrice de volailles en Dordogne
 - Viticultrices en biodynamie dans le Chablis et la Loire
 - Cueilleuse de plantes sauvages en Ile-de-France, Cueilleur d'algue au Croisic
 - Pêcheur artisanal sur bateaux de moins de dix mètres
 - Producteur et éleveur d'huître naturelle (née en mer) dans la ria d'Étel
 - Producteur de lait et produits laitiers en zone de moyenne montagne
 - Producteur d'agrumes biologiques en France...
- Présentation des produits par saison, particularités, comment « ça pousse », comment choisir, les critères de qualité écologique
 - Légumes en biologique et permaculture
 - Asperges du spécialiste de l'asperge biologique, membre du Collège culinaire de France
 - Poissons et coquillages en direct de bateaux de pêche artisanale de moins de dix mètres
 - Farines de variétés de blé et autres céréales anciennes
 - Agrumes français biologiques, algues sauvages cueillies par des cueilleurs du Croisic
 - Plantes sauvages d'Iles de France, miel de Bretagne
 - Viande directe éleveur comme par exemple l'agneau de la bergerie biologique Kroaz Min

Avec ces produits, on cuisine des plats simples

En respectant des règles d'économies d'eau, d'usage de plastique jetable, de produits nettoyants

- En maîtrisant la conservation pour éviter le gâchis alimentaire, utiliser pelures et autre déchets « nobles » des produits (par exemple, un fumet d'arrêtes et de têtes de poisson, une tisane de peaux séchées d'agrumes, chips de copeaux de légumes, bouillon avec croute de fromage pour le risotto, des pickles au vinaigre de fruits abimés ou de la lacto-fermentation sur une demi-journée)

NOTA BENE

Dossiers envoyés avant le stage par mail sur les grands axes de la cuisine écologique (dossier algue, dossier permaculture, dossier vin nature, dossier céréales variétés anciennes, dossier plantes sauvages, dossier viande élevage naturel, dossier surpêche), ainsi que toutes les recettes (thème selon saison)

Les clés pour une bonne nutrition

Durée : 3 jours

Lieu : Distanciel/ Présentiel NANTES (44)

Hébergement : Non résidentiel



OBJECTIFS

- Comprendre les bases fondamentales de la nutrition - santé
- Connaître les liens entre l'alimentation et la prévention des maladies dites de civilisation : obésité, stress, troubles digestifs, troubles de l'immunité, ostéoporose, cancer, etc.
- Apprendre à décrypter les discours marketing et les étiquettes pour bien choisir les aliments issus de l'industrie agro-alimentaire ou les compléments alimentaires
- Savoir comment remplir son placard au quotidien et pour toute la famille --- Personnaliser son alimentation en fonction de son rythme de vie et de ses contraintes professionnelles
- Construire son programme alimentaire sur la journée et en fonction de ses objectifs (gestion du poids, performances, bien-être, etc.)
- Connaître la vérité sur les sujets d'actualités autour de la nutrition

CONTENU

Cette formation en nutrition et santé s'appuie sur l'acquisition des connaissances fondamentales, à partir de données scientifiques validées et sur la proposition de conseils pratiques.

Introduction

- Pourquoi mange-t-on ?
- Comment fonctionnent vos cellules et de quoi ont-elles besoin ?
- Que croire dans la cacophonie nutritionnelle actuelle ?

Maitriser les bases fondamentales de la nutrition

- Les bases de la nutrition santé
- Les 7 piliers de la nutrition, de l'intestin à l'inflammation chronique
- Les micronutriments indispensables
- Comment repérer les déficits nutritionnels et les corriger

Comprendre l'environnement agro - alimentaire pour maitriser la qualité de sa nutrition

- Les effets des modes de culture, d'élevage et des procédés industriels sur la qualité nutritionnelle des aliments
- Apprendre à lire une étiquette pour déjouer les pièges du marketing agro alimentaire
- Comment remplir ses placards : savoir choisir les bons aliments et les réseaux de distribution adaptés
- Comment choisir les compléments alimentaires adaptés à son besoin

Equilibrer son alimentation en toutes situations

- Equilibrer son alimentation à chaque repas de la journée
- Choisir les bons modes de cuisson et de conservation

• PÉDAGOGIE

- Le contenu propose une évolution progressive permettant au participant de devenir autonome dans ses choix alimentaires grâce à une meilleure connaissance des bases de la nutrition, de son environnement alimentaire et des outils pratiques dont il dispose pour personnaliser son alimentation de manière équilibrée

NOTA BENE

- Cette formation est dispensée par un nutritionniste spécialisé en nutrition et sport- santé, Anthony Berthou, qui promeut une approche holistique de la santé à partir des trois piliers de la santé : l'alimentation, l'activité physique et la pleine conscience (blog : www.sante-et-nutrition.com)

Les grandes bases de la naturopathie

Durée : 2 jours
Lieu : Distanciel



OBJECTIFS

- Sensibiliser et former aux différentes techniques de la naturopathie
- Apprendre les techniques qui aident à réduire le stress et qui permettent de mieux gérer son énergie et sa récupération
- Découvrir les profils morphologiques afin d'identifier nos fragilités
- Savoir mettre en place une détox, démêler le faux du vrai
- Savoir renforcer naturellement son immunité tout au long de l'année
- Connaître les principaux compléments alimentaires
- Découvrir l'univers des huiles essentielles et comment utiliser les principales
- Découverte des techniques d'automassage : L'objectif est de se reconnecter à l'ensemble de ses sensations corporelles et d'être davantage à l'écoute de ses besoins.

CONTENU

- La naturopathie comme alternative pour activer santé et bien-être (physique, mental, énergies)
- Les 10 techniques de naturopathie
- Nos intestins, notre deuxième cerveau : comment fonctionnent-ils ? L'importance d'une bonne digestion
- La bio nutrition, les mélanges à éviter, comment choisir ses aliments ? Focus sur l'eau !
- Les différentes techniques de relaxation : la cohérence cardiaque, la pleine conscience... + Mise en pratique par des exercices simples faciles à dupliquer chez soi.
- Les tempéraments / les profils par la morphologie : Comment se reconnaître ? (Partie théorie) + Mise en pratique sous forme de « jeu » : Qui est quoi ? Et quoi mettre en place
- Qu'est-ce qu'une détox ? Comment la faire ? A quel moment de l'année ? Quels sont les bienfaits ? Les précautions à prendre ?
- Plus que jamais, nous avons besoin de renforcer notre système immunitaire : Comment s'y prendre ? Quels sont les mécanismes généraux de l'immunité ?
- Un point sur les compléments alimentaires, les super aliments et les produits de la ruche.
- Exemples de recettes pour être en bonne santé
- L'aromathérapie : Découvrir l'univers des huiles essentielles, leurs bienfaits, leurs propriétés et leurs différentes utilisations (sommeil, énergie, digestion...)
- Les bienfaits des massages et des automassages / Théorie et Mise en pratique par le biais d'exercices simples à réaliser chez soi.

PÉDAGOGIE

- Support de cours reprenant l'ensemble des techniques et 4 ateliers modèles
- Animation de l'atelier par un animateur principal et intervention de 2 ou 3 animateurs supplémentaires tout au long des 2 journées
- Présentation de certaines techniques sous forme de vidéos pour faciliter le travail du stagiaire tout au long des modules
- Exercices pratiques à réaliser au cours de plusieurs modules
- Echanges possibles sous forme de questions/réponses en fin de chaque module

Parent/adolescent(s) : vivre sereinement cette période de changement

Durée : 2 jours

Lieu : Présentiel PARIS

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- Comprendre ce qu'est l'adolescence et ses mécanismes
- Identifier les enjeux et les repères éducatifs à mettre en place
- Communiquer plus positivement pour plus de coopération

CONTENU

Les relations parent-ado sont parmi les plus exigeantes, les plus éprouvantes, mais aussi les plus émouvantes. Découvrez comment vivre plus sereinement les « étapes difficiles » tout en enrichissant votre vie familiale.

Le Développement de l'adolescence

- Rappel historique du concept
- Développement physique, psycho affectif et social au moment de l'adolescence

La communication

- Rappel de la communication bienveillante
- Parler à un extraterrestre qui refuse le dialogue

Les différents types de leadership

- Du passage de l'enfance à l'adolescence, de l'autorité à la démocratie
- La construction de la responsabilité

L'écoute pour un environnement pacifié

- Milieu scolaire et interaction sociale en vigilance
- Les détails à écouter

PÉDAGOGIE

Modalités

- Apports méthodologiques et théoriques
- Mises en situation
- Pédagogie participative

Moyens et supports

- PowerPoint
- Fiches annexes

Modalités d'évaluation et de suivi

- Documents d'auto-évaluation
- Mise en situation
- Quizz avant/après

Prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques

Durée : 1 jour

Lieu : Distanciel



OBJECTIFS

- Comprendre les TMS, leurs conséquences pour les salariés et l'entreprise
- Identifier les facteurs de risque des TMS pour les prévenir et les gérer
- Mettre en œuvre une démarche préventive des TMS
- Détecter les signes de la survenue de TMS pour anticiper les actions à mettre en place
- Suivre et accompagner les salariés affectés par les TMS

CONTENU

Connaître les TMS et leurs facteurs de risque

- Définir les Troubles Musculo Squelettiques (TMS), les principales pathologies, leur évolution
- Identifier les étapes et les conséquences d'une déclaration en maladie professionnelle (coût direct, indirect)
- Connaître les facteurs de risque (gestes répétitifs, postures, sensibilité individuelle...)
- Comprendre l'implication des facteurs organisationnels et du stress dans la genèse des TMS

Mettre en œuvre une démarche préventive des TMS

- Connaître les étapes pour construire une action de prévention (phases de dépistage et d'identification des risques)
- Constituer un groupe de travail pour rédiger ensemble un plan d'actions
- Etablir les liens entre les TMS et la pénibilité au travail
- Intégrer les Troubles Musculo Squelettiques dans le document unique (DUER)

Repérer les signes précurseurs et les éléments déclencheurs de TMS

- Identifier des indicateurs d'alerte de difficultés au travail
- Connaître les éléments déclencheurs de la survenue de TMS
- Comprendre les réactions face au changement pouvant contribuer à la survenue de TMS

Suivre et accompagner les salariés affectés par les TMS

- Appréhender le statut de travailleur handicapé
- Observer les étapes du retour à l'emploi
- Recourir à l'aide du médecin du travail
- Favoriser le maintien dans l'activité et éviter l'inaptitude

PÉDAGOGIE

- Alternance d'apports théoriques et pratiques
- De nombreuses études de cas concrets viendront illustrer les apports théoriques

Réussir dans ses relations inter-culturelles

Durée : 2 jours

Lieu : PARIS

Hébergement : Non résidentiel

OBJECTIFS

- Repérer les usages et les codes culturels dans différents pays
- Décrypter les pièges de l'interculturel
- Décodage des différences culturelles européennes
- Adapter sa communication interculturelle
- Expérimenter et gérer les malentendus interculturels

CONTENU

Comprendre l'impact de la culture dans ses relations

- La notion de culture et d'interculturel : culture, perception et interprétation.
- Décrypter les pièges de l'interculturel : préjugés, stéréotypes...
- Comment les Français sont perçus à l'étranger ?

Identifier les grandes différences culturelles

- Le GPS interculturel : une grille de lecture opérationnelle.
- Mesurer le degré d'affectivité, de neutralité, d'individualisme, de collectivisme.
- Déceler le mode de prise de décision : risques, délais, distance hiérarchique.
- Comprendre l'influence du temps : monochronisme et polychronisme.

Développer ses compétences et connaissances interculturelles

- Identifier les points de vigilance interculturels : organisation, processus de décision.
- Repérer les usages et les codes culturels : en Asie, en Afrique, en Amérique.
- Décodage des différences culturelles européennes.

Adapter sa communication interculturelle

- Identifier les styles de communication à travers les cultures : regard, proxémie.
- Comprendre et utiliser l'ambiguïté et la clarté par la recherche de sens.
- Identifier les pièges de la communication à distance : e-mail et téléphone.

Gérer les malentendus culturels

- Connaître les différents modes de fonctionnement : par consensus ou dans le conflit.
- Comprendre la nature des engagements.
- Mettre en pratique différents outils pour mieux communiquer à l'international.

PÉDAGOGIE

- Exercices : Autodiagnostic, quiz ludiques, mises en situation filmées, jeux de rôles, extraits vidéo et sonores pour illustrer les malentendus interculturels, échanges.

Salarié aidant : accompagner un proche fragilisé

Durée : 2 jours

Lieu : Distanciel / Présentiel PARIS

Hébergement : Non résidentiel



OBJECTIFS

- Prendre conscience de son statut d'aidant
- S'informer sur les dispositifs d'accompagnement
- Trouver l'équilibre dans la relation aidant-aidé
- Pouvoir concilier vie professionnelle, personnelle et vie d'aidant

CONTENU

Chacun peut un jour devenir aidant. Un proche, enfant, conjoint, parent... peut être fragilisé par le handicap, la maladie ou le simple vieillissement.

Accompagner ce proche et vivre avec ces nouvelles contraintes bouleverse le quotidien des personnes.

La plupart n'ont pas conscience de leur statut et des droits dont ils bénéficient.

Qu'est-ce qu'être aidant ?

- Définition et exemples concrets
- Données statistiques sur les aidants en France

Quels dispositifs pour accompagner un proche fragilisé ?

- Présentation des solutions d'accompagnement (aides financières, droit au répit, ...)
- Information sur les dispositifs de soutien mis en place au sein de l'entreprise

Aidant-aidé : comment faciliter la relation ?

- Un nouveau mode de relation à construire
- Adopter la bonne posture et savoir adapter sa communication

Comment concilier vie professionnelle et vie d'aidant ?

- Des conseils pour prendre soin de soi
- Maintenir son engagement professionnel dans la durée

PÉDAGOGIE

Modalités

- Apports méthodologiques et théoriques
- Mises en situation
- Pédagogie participative

Moyens et supports

- PowerPoint
- Fiches annexes

Modalités d'évaluation et de suivi

- Documents d'auto-évaluation
- Mise en situation
- Quizz avant/après

Santé vous bien – les clés de l'équilibre et du bien-être

Durée : 3 jours

Lieu : ARCACHON (33)

Hébergement : Résidentiel

OBJECTIFS

- Donner des repères et pratiques de prévention pour optimiser sa santé
- Evaluer son niveau de vitalité, aucune évolution ou performance n'est possible en état de fatigue, revenir en pleine forme de ce séjour exceptionnel
- Avoir une meilleure connaissance de soi et de la prévention santé en 7 ateliers bien ciblés, accompagnés par un spécialiste de la prévention santé
- Finaliser un programme concret « santé vous bien »
- Ce stage est vécu dans un cadre favorisant tous les principes de santé entre forêts, dunes et océan.

CONTENU

Jour 1 : Oxygénation et récupération (en intérieur et en extérieur entre forêt, dune et océan)

- Evaluation de son niveau de fatigue, de stress ou de vitalité
- Présentation et apports à partir du concept « santé vous bien » et des 7 clés de l'équilibre et du bien-être. Chaque participant se situe dans ces repères
- Découvrir un protocole issu de la détox scientifique, base nécessaire pour prendre soin de son terrain.
- **Atelier 1 :** « S'oxygéner et mieux bouger », basé sur des exercices précis et reproductibles chez soi ou au travail, mieux respirer et oxygéner vos cellules pour les rendre plus aptes à résister. Mieux bouger, relaxation des quatre saisons, expérimenter différents types de marche dont celle qui a les meilleurs résultats sur la santé

Jour 2 : Avoir bon dos, bonne assiette et... la paix !

- **Atelier 2 :** Récupérer et mieux dormir. Une bonne nuit commence la journée ! Comment mieux vous gérer à travers des techniques de récupération rapides et faire baisser la pression pour mieux dormir ? Comment faire un repas qui favorise le sommeil ? Comment utiliser au mieux votre environnement ? Découvrir la respiration qui endort paisiblement, gérer vos réveils d'aube...
- **Atelier 3 :** Nutrition haute vitalité : 70% de nos maladies viennent de ce que nous ingérons... ou pas ! Un atelier avec une grande prise de conscience pour trier le vrai du faux pour mieux gérer entre plaisir et justesse notre nutrition : l'art d'équilibrer ses repas – la connaissance des nutriments pour une vitalité optimum – cerveau et forme : l'alimentation neuronale – la nourriture anti-inflammatoire – mythes et réalité en nutrition – activité sportive et alimentation spécifique . Démonstration « surprise », dégustations.
- **Atelier 4 :** Prendre soin de son corps : une personne sur deux a mal au dos ! Comment prendre soin de son corps ? Cet atelier vous fera expérimenter une série d'exercices choisis minutieusement pour leur efficacité en prévention des maux ostéo-musculaires. Tout au long de la journée des séquences TMS (Troubles Musculosquelettiques) seront pratiquées, afin de récupérer bon dos et bonne posture.
- **Atelier 5 :** Equilibre intérieur : notre capacité à retrouver le calme, à nous recentrer, à faire le vide est aujourd'hui une ressource vitale pour notre santé mentale

Jour 3 : Temps, maîtrise émotionnelle et relationnelle

- **Atelier 6 :** Emotion et pleine présence
- Une initiation à la pratique méditative et au souffle conscient. Apprendre à trouver son lieu de calme en milieu hostile. Gérer ses émotions, mieux les écouter, les canaliser pour ne plus être joué.
- Inviter en soi les « cinq anges gardiens » de notre santé émotionnelle et apprendre à accepter ce que l'on ne peut pas changer.
- Applications aux épreuves de vie et relations nocives.
- Sortie « surprise » ou détox-thalasso, selon la météo.

Plan d'action structuré et débriefing, afin de revenir avec l'envie d'appliquer.

PÉDAGOGIE

- **Ce séminaire est animé par un intervenant principal formateur, coach, diplômé en médecine préventive-nutrition et concepteur de la méthode « Santé vous bien ® ».**
- Un intervenant médecin ou ostéopathe viendra compléter.

Secourisme – Formation PSC1

Durée : 1 jour

Lieu : AIX, BORDEAUX, GRENOBLE, LYON, NANTES,
MONTPELLIER, PARIS, RENNES, TOULOUSE

OBJECTIFS

L'unité d'enseignement "Prévention et secours civiques de niveau 1" a pour objectif de faire acquérir à toute personne les compétences nécessaires à l'exécution d'une action citoyenne d'assistance à personne en réalisant les gestes élémentaires de secours, conformément aux dispositions en vigueur (Arrêté du 24.07.2007 modifié fixant le référentiel national de compétences de sécurité civile).

CONTENU

La formation se compose de 11 parties permettant à chaque apprenant d'acquérir différentes compétences. Ainsi, seront abordées :

- La protection
- L'alerte et la protection des populations
- L'alerte
- L'obstruction aiguë des voies aériennes
- Les hémorragies externes
- Les plaies
- Les brûlures
- Les malaises
- Les traumatismes
- La perte de connaissance
- L'arrêt cardiaque

PEDAGOGIE

- Chaque participant doit suivre la totalité de la formation, réaliser les phases d'apprentissage pratiques et réaliser au moins une mise en situation.
- La formation est sanctionnée par le certificat de compétences de citoyen de sécurité civile "Prévention et Secours Civiques de niveau 1".



**GET THE
FUTURE
YOU WANT**

[capgemini.com](https://www.capgemini.com)