



# CATALOGUE DES FORMATIONS

capée  
Réseau d'initiatives



# SOMMAIRE

## ESPACES VERTS - AGRICULTURE

- Abattage niveau 1 ..... p.4
- Abattage niveau 2 ..... p.5
- Module débroussailleuse ..... p.6
- Module cartographie ..... p.7
- Maçonnerie paysagère ..... p.8
- Reconnaissance des végétaux ..... p.9
- Taille des arbres fruitiers ..... p.10
- Taille des végétaux d'ornement ..... p.11
- Conduite engins agricoles ..... p.12
- Mécanique - entretien matériel niv.1 ..... p.13
- Mécanique - entretien matériel niv.2 ..... p.14

## RESTAURATION

- Aide de cuisine et service ..... p.15
- Hygiène Alimentaire en restauration  
et principes de l'HACCP ..... p.16

## SERVICE À LA PERSONNE

- Entretien du cadre de vie ..... p.17
- Entretien du linge ..... p.18
- Techniques de l'aide à la toilette à domicile ..... p.19
- Découverte métiers du grand âge ..... p.20
- Découverte des métiers de la petite enfance ..... p.21

## PROPRETÉ ET NETTOYAGE

- Agent de service et propreté de niv.2 ..... p.22
- AS2 (format court) ..... p.23
- CQP Agent Machiniste ..... p.24

## PERMIS

- CACES R489 (chariots) ..... p.25
- CACES R482 (engins chantier) ..... p.26
- Initiation Permis Poids Lourds ..... p.27

## BÂTIMENT

- Échafaudage mixte (fixe et roulant) ..... p.28
- Initiation pose de sols ..... p.29
- Initiation pose plaques de plâtre ..... p.30
- Initiation maçonnerie et finition ..... p.31
- Initiation pose de carrelage ..... p.32
- Initiation peinture ..... p.33
- Initiation isolation thermique par l'extérieur ..... p.34

## INDUSTRIE

- Initiation soudure ..... p.35

## RÉGLEMENTAIRE ET SÉCURITÉ

- Sauveteur Secouriste du Travail ..... p.36
- Gestes et postures ..... p.37
- Sécurité incendie et extincteur ..... p.38
- Habilitation électrique BSBE ..... p.39

## VENTE ET COMMERCE

- Réussir ses ventes ..... p.40

## COMPÉTENCES TRANSVERSALES

- Confiance en soi et entretien  
de recrutement ..... p.41
- Gérer son image et communication  
professionnelle ..... p.42
- PSC 1 ..... p.43

## SPÉCIFIQUE PERMANENT / AIDE-ETI

- Améliorer sa posture d'aide-ETI ..... p.44
- Gestion de conflit en SIAE ..... p.45
- Analyse de pratique en SIAE ..... p.46
- Premiers secours en santé mentale ..... p.47





# ABATTAGE NIVEAU 1



## OBJECTIFS

- Apprendre à abattre un arbre de petit diamètre en sécurité
- Apprendre les mécanismes de la tronçonneuse et prendre conscience des difficultés et des règles de sécurité pour travailler le bois en évitant le danger



## PROGRAMME

### JOUR 1 : 9 H - 17 H

#### APPORT THÉORIQUE

- Les maladies professionnelles : leurs origines et comment les éviter
- L'organisation du chantier
- Les EPI (sécurité passive)
- Connaissance de la tronçonneuse
- Droits et devoirs des opérateurs et des employeurs
- Les différents types de chaînes
- Les différentes techniques d'abattages simples et le vocabulaire

#### TERRAIN D'APPLICATION

- Démonstration d'abattages simples par le formateur
- Présentation des matériels de manutention
- Présentation des différents types de motorisation et leurs spécificités
- Affûtage des chaînes et entretien du matériel

### JOUR 2 : 9H - 17H

#### TERRAIN D'APPLICATION

- Manipulation de la tronçonneuse
- Abattage d'un arbre dont on veut modifier la direction de chute
- Façonnage, billonnage, empilage
- Gestes et postures
- Échanges, analyse de la réalisation et évaluation des connaissances



## PRÉREQUIS

- /



## VALIDATION

Attestation de formation



## AUTRES INFORMATIONS

Prévoir un pique-nique pour la deuxième journée. Prévoir également des EPI complets (chaussures anticoupures, pantalon anticoupures, gilet/tee-shirt/veste haute visibilité, casque comprenant visière et protections auditives, des gants).



**2 JOURS**  
14 heures



**8**  
participants



# ABATTAGE NIVEAU 2



## OBJECTIFS

- Apprendre à abattre un arbre de diamètre moyen en sécurité
- Apprendre les mécanismes de la tronçonneuse et prendre conscience des difficultés et des règles de sécurité pour travailler le bois en évitant le danger



## PROGRAMME

### JOUR 1 : 9 H - 17 H

#### APPORT THÉORIQUE

- Les EPI
- La connaissance de la tronçonneuse
- L'organisation du chantier
- Les différentes techniques d'abattages complexes et le vocabulaire
- Les cas particuliers

#### TERRAIN D'APPLICATION

- Démonstration d'abattages par le formateur, coupe en éventail, coupe en mortaise
- Présentation des matériels spécifiques
- Manipulation de la tronçonneuse

### JOUR 2 : 9H - 17H

#### TERRAIN D'APPLICATION :

- Manipulation de la tronçonneuse
- Abattage en éventail
- Abattage d'un arbre fortement penché dont on ne peut modifier la direction de chute naturelle et afin d'éviter un éclatement
- Abattage au tire fort
- Façonnage, billonnage, empilage
- Échanges, analyse de la réalisation et évaluation des connaissances



## PRÉREQUIS

- Avoir validé le module « Abattage niveau 1 »
- Pratique régulière de la tronçonneuse



## VALIDATION

Attestation de formation



## AUTRES INFORMATIONS

Prévoir un pique-nique pour les deux journées. Prévoir également des EPI complets (chaussures anti-coupures, pantalon anti-coupures, gilet/tee-shirt/veste haute visibilité, casque comprenant visière et protections auditives, des gants, des bottes (cuissardes ou waders).



**2 JOURS**  
14 heures



**8**  
participants





# MODULE DÉBROUSSAILLEUSE



## OBJECTIFS

- Apprendre à utiliser une débroussailleuse en sécurité et sans danger pour l'environnement autour.



## PROGRAMME

### APPORT THÉORIQUE

- Les maladies professionnelles: leurs origines et comment les éviter
- L'organisation du chantier
- Les EPI (sécurité passive )
- Connaissance de la débroussailleuse (sécurité active)
- Les différents types de matériels et outils de coupes
- Les différentes techniques de travail et le vocabulaire
- La réglementation et la signalisation en bordure de voirie
- Présentation des différents types de motorisation et leurs spécificités
- Affûtage des lames/couteaux
- Changements et remplacements des outils de coupes
- Entretien courant du matériel
- Gestes et postures

### TERRAIN D'APPLICATION

- Démonstration du réglage du harnais et de l'utilisation de la débroussailleuse avec différents outils de coupe par le formateur
- Manipulation des différents outils de coupe par les stagiaires
- Échanges, analyse de la réalisation et évaluation des connaissances



## PRÉREQUIS

- /



## VALIDATION

Attestation de formation



## AUTRES INFORMATIONS

Les stagiaires devront avoir obligatoirement l'ensemble des EPI complets pour réaliser le débroussaillage : chaussures de sécurité, pantalon de travail, gilet/t-shirt/veste haute visibilité, casque comprenant visière et protection auditive et gants. Les lunettes de protection seules ne sont pas suffisantes.



**1 JOURNÉE**  
7 heures



10  
participants



# MODULE CARTOGRAPHIE



## OBJECTIFS

- Apprendre à lire un plan
- Apprendre à se repérer dans l'espace
- Apprendre à transposer la lecture de plan par rapport à la réalité du terrain



**2 JOURS**  
14 heures



**10**  
participants



## PROGRAMME

### JOUR 1

- Orientation et déplacement dans un milieu circonscrit :
  - *Se repérer sur le terrain et orienter sa carte (boussole, carte)*
  - *Itinérance en groupe en cherchant des lignes directrices et des points remarquables (CPA, CPIE)*
  - *Établir un trajet en posant des balises et les repérer sur une carte*
  - *Rechercher des balises posées par d'autres stagiaires et vérifier leurs positions sur la carte*
- Progresser dans ses capacités d'orientation : rando challenge

### JOUR 2

- Connaissances sur les cartes :
  - *Correction du rando challenge (étude des échelles, des courbes de niveau, crête...)*
- Orientation et déplacement dans un milieu circonscrit
  - *Boussole humaine (binôme ; une personne qui se déplace guidée par le porteur de boussole)*
  - *Rose des vents (trouver des points remarquables en donnant un azimuth)*
- Connaissances sur les cartes
- S'orienter, se déplacer dans un milieu délimité mais inconnu, en utilisant une carte et des lignes et des points remarquables



## PRÉREQUIS

- /



## VALIDATION

Attestation de formation





# MAÇONNERIE PAYSAGÈRE



## OBJECTIFS

- Apprendre à lire un plan
- Apprendre les techniques de réalisation d'un espace arboré
- Participer à la construction d'un carré paysager



**2 JOURS**  
14 heures



## PROGRAMME

### APPORTS THÉORIQUES

- Introduction sur la sécurité au travail
- EPI (Équipement de Protection Individuel)
- Maniement du matériel
- La réglementation
- Appliquer les principes généraux de sécurité physique et d'économie de l'effort dans des situations professionnelles en rapport avec le métier de paysagiste

### TERRAIN D'APPLICATION

- Construction décorative : travaux de création de murets, dallages, pavages
- Travail pédagogique avec matériaux naturels et préfabriqués
- Travaux d'aménagement de circulation : réalisation d'une allée de circulation en pavage et dallage de sable



**10**  
participants



## PRÉREQUIS

- /



## VALIDATION

Attestation de formation





# RECONNAISSANCE DES VÉGÉTAUX



## OBJECTIFS

- Découvrir les différentes variétés de végétaux
- Apprendre à reconnaître les arbres et plantes à partir des feuilles et fleurs
- Comprendre l'implantation des plantes par rapport au sol ou l'orientation



**2 JOURS**  
14 heures



**10**  
participants



## PROGRAMME

### JOUR 1

- Les critères utiles à la reconnaissance des végétaux : la feuille, le bourgeon...
- Les principales espèces feuillues et résineuses
- Observation et reconnaissance sur le terrain, passage en revue de la palette végétale spontanée d'une station acide et pauvre
- Étude des espèces indicatrices (richesse chimique du sol, réserve en eau, pH...)

### JOUR 2

- Suite de la reconnaissance d'espèces forestières et des espèces ornementales utilisées en paysage (arbres, arbustes et conifères)
- Pour chaque plante, description du feuillage, de la floraison et de son époque, de la fructification et notion de biologie, sols et climat
- La classification des végétaux (vocabulaire et définition)
- La taxonomie, étude et connaissance des principales strates et structures végétales
- Échanges, analyse de la réalisation et évaluation des connaissances



## PRÉREQUIS

- /



## VALIDATION

Attestation de formation



# TAILLE DES ARBRES FRUITIERS



## OBJECTIFS

- Acquérir les différentes techniques pour tailler les arbres suivant
- Découvrir et identifier les différents parasites sur les arbres fruitiers



**1 JOURNÉE**  
7 heures



## PROGRAMME

### MATIN : APPORTS THÉORIQUES

- Les différents arbres fruitiers
- Le matériel de taille
- Les techniques de taille
- Les parasites des arbres fruitiers
- Les traitements applicables préventifs (biologiques)
- Gestion des déchets verts
- Valorisation des produits

### APRÈS-MIDI : ATELIERS PRATIQUES

- Réalisation de tailles fruitières sur poiriers et pommiers
- Échanges, analyse de la réalisation et évaluation des connaissances



10  
participants



## PRÉREQUIS

- /



## VALIDATION

Attestation de formation



# TAILLE DES VÉGÉTAUX D'ORNEMENT



## OBJECTIFS

- Acquérir les techniques pour tailler les arbustes ornementaux
- Découvrir les différentes techniques de taille applicables pour les arbustes
- Apprendre les principes de la gestion des déchets verts



## PROGRAMME

### MATIN : APPORTS THÉORIQUES

- Les différents arbustes d'ornement
- Le matériel de taille
- Les techniques de taille
- Taille de formation
- Taille d'entretien
- Taille de restauration
- Les différents insectes et champignons parasites des arbustes
- Gestion des déchets verts

### APRÈS-MIDI : ATELIERS PRATIQUES

- Démonstration de taille
- Manipulation des outils de taille
- Taille d'arbustes par les stagiaires



## PRÉREQUIS

- /



## VALIDATION

Attestation de formation



**2 JOURS**  
14 heures



**10**  
participants





# CONDUITE D'ENGINS AGRICOLES



## OBJECTIFS

- Apprendre à conduire les engins agricoles en sécurité
- Connaître les différents outils à ajouter au tracteur



**2 JOURS**  
14 heures



## PROGRAMME

### APPORTS THÉORIQUES

- Technologie des engins de chantier
- Les principaux types d'engins de chantier
- Règles de circulation applicable aux engins de chantier
- Risques liés à l'utilisation des engins de chantier
- Exploitation des engins de chantier
- Vérifications d'usage des engins de chantier

### ATELIERS PRATIQUES

- Prise de poste et vérification
- Conduite et manoeuvres
- Fin de poste – Opérations d'entretien quotidien – Maintenance
- Chargement / déchargement sur porte-engins



**8**  
participants



## PRÉREQUIS

- /



## VALIDATION

Attestation de formation



# MÉCANIQUE ENTRETIEN MATÉRIEL – NIVEAU 1



## OBJECTIFS

- Apprendre le fonctionnement du moteur deux temps
- Apprendre à régler les machines, faire un diagnostic de panne de premier niveau
- Connaître l'entretien quotidien des machines pour éviter les pannes



**2 JOURS**  
14 heures



**10**  
participants



## PROGRAMME

### APPORTS THÉORIQUES

- Présentation du matériel d'entretien d'espaces verts : taille-haies, tronçonneuses, débroussailleuses, tondeuses, motobineuses
- Les règles d'utilisation des machines en toute sécurité : matériel thermique et électrique
- Présentation des moteurs 2 temps et 4 temps
- Mélanges (carburants et huiles) appropriés aux moteurs, le carburateur, le rôle et les réglages du carburateur, les gammes et les principales pannes
- Caractéristiques du montage et remontage des moteurs 2 temps et 4 temps

### ATELIERS PRATIQUES

- Présentation du matériel d'affûtage et risques liés aux travaux d'entretien en atelier
- Consignes de sécurité et démarche d'intervention
- Exercices pratiques d'entretien et réparation de tondeuses, de tronçonneuses, de débroussailleuses, de tailles



## PRÉREQUIS

- /



## VALIDATION

Attestation de formation



# MÉCANIQUE ENTRETIEN MATÉRIEL – NIVEAU 2



## OBJECTIFS

- Savoir diagnostiquer une panne
- Identifier les éléments moteur à changer, à démonter/remplacer
- Savoir remonter le moteur pour une réparation de 1<sup>er</sup> niveau de la machine.



**2 JOURS**  
14 heures



**10**  
participants



## PROGRAMME

### JOUR 1

- Le moteur 2 temps : description et fonctionnement
- La sécurité active des outils 2 temps
- Le carburateur à membranes : description et fonctionnement
- L'allumage électronique : description et fonctionnement
- Travaux Pratique sur le réglage d'outils 2 temps : utilisation de compte-tour électronique et mécanique
- Montage, nettoyage et remontage : carburateur, volant magnétique, embrayage, allumage, organes de coupe

### JOUR 2

- Exercices pratiques de diagnostic de pannes recherche de solutions
- Réparations d'outils à moteur 2 temps : remplacement des membranes de carburateur, démontage, réparation et remontage de blocs moteur 2 temps, remplacement de systèmes d'allumage
- Révision du dispositif de sécurité des outils 2 temps
- Échanges, analyse de la réalisation et évaluation des connaissances



## PRÉREQUIS

- /



## VALIDATION

Attestation de formation





# AIDE ET CUISINE ET SERVICE



## OBJECTIFS

- Acquérir de nouvelles techniques de préparation culinaire
- Connaître le vocabulaire spécifique à la cuisine professionnelle et au métier de cuisinier



## PROGRAMME

Au cours de chaque journée de formation, les participants seront mis en situation de production culinaire (réaliser un menu) et de remise en état des équipements et des locaux dans le respect des protocoles HACCP.

Le formateur constituera des binômes ou des groupes de trois et répartira le travail à réaliser pour permettre une rotation de chacun sur les entrées, plats chauds et desserts.

Des temps d'apports théoriques alterneront au cours d'une même journée avec les travaux pratiques proposés en matière de réception, approvisionnement et stockage des denrées, de production culinaire, de distribution de celle-ci, de remise état des locaux et équipements.

Les activités proposées seront l'occasion pour le formateur d'aborder les règles et les consignes de sécurité, d'hygiène et de traçabilité et de sensibiliser les participants pour qu'ils adoptent des gestes et postures adaptées à leurs activités.



## PRÉREQUIS

- Savoir lire et écrire (niveau A2 du cadre européen commun de référence pour les langues)



## VALIDATION

Une attestation de formation et un relevé individuel des acquis seront remis à chaque participant



**7 JOURS**  
49 heures



**10**  
participants



# HYGIÈNE ALIMENTAIRE EN RESTAURATION ET PRINCIPES DE L'HACCP



## OBJECTIFS

- Connaître les obligations d'hygiène et les techniques de travail en cuisine professionnelle pour garantir la sécurité des aliments et leur conservation



**3 JOURS**  
20 heures



## PROGRAMME

### JOUR 1

- La méthode HACCP
- Les microbes et l'hygiène
- La tenue vestimentaire et le port de gants

### JOUR 2

- Mise en application lors d'une production culinaire des apports théoriques abordés lors de la première journée
- Visite de la cuisine pédagogique et présentation de la marche en avant dans l'espace
- Exercices pratiques et mise en place des ateliers : nettoyage et désinfection des fruits et légumes, élaboration et dressage des plats, nettoyage et désinfection des différents postes et zones utilisées, nettoyage, désinfection et rangement du petit et gros matériel, nettoyage de la salle à manger

### JOUR 3

- Suite des apports théoriques et mise en relation avec la pratique du jour 2
- Découverte des différents documents et de leur utilisation, exercices pour les renseigner : étiquettes, feuilles de contrôle des températures, les protocoles de nettoyage, les tests de contrôle, les échantillons témoins
- Évaluation des acquis



## PRÉREQUIS

- /



## VALIDATION

Attestation validant le HACCP



**10**  
participants



# ENTRETIEN DU CADRE DE VIE



## OBJECTIFS

- Acquérir les techniques de base du nettoyage chez un particulier
- Connaître le vocabulaire spécifique au secteur de la propreté



**3 JOURS**  
21 heures



## PROGRAMME

- Connaissance des différents produits ménagers, descriptif du matériel adapté à l'activité à domicile
- Savoir utiliser les différents produits, optimiser leur utilisation dans un but écologique et économique
- Acquérir les bonnes pratiques pour effectuer l'entretien du domicile, les techniques de nettoyage et désinfection
- Technique d'entretien des différents pièces sèches et humides (chambre, salle de bains, sanitaires, cuisine et équipements)
- Organisation de travail au domicile : attitudes de service, accueil
- Prévention des risques domestiques lors de l'intervention
- Respecter les règles d'hygiène, de sécurité : notion de circuit propre, circuit sale, appréhender les risques sanitaires
- Connaître et mesurer les différents risques encourus pour soi et pour la personne aidée en cas de non-respect des règles d'hygiène et de sécurité
- Respect des gestes et postures lors de son intervention

### MISE EN SITUATION

- Conduites à tenir lors de la première intervention
- Organisation du temps
- Mettre en œuvre les techniques d'entretien du logement.



## PRÉREQUIS

- /



## VALIDATION

Attestation de formation



**10**  
participants





# ENTRETIEN DU LINGE



## OBJECTIFS

- Acquérir les techniques de base de l'entretien du linge chez un particulier
- Connaître le vocabulaire spécifique de l'aide à domicile
- Être en mesure d'identifier les situations compliquées



**3 JOURS**  
21 heures



## PROGRAMME

- Reconnaître les différents types de textile
- Utiliser et entretenir le matériel de repassage du linge (fer à repasser, centrale vapeur)
- Identifier les différentes catégories de tissus
- Identifier les différentes tâches
- Techniques d'entretien du linge : tri du linge, lavage du linge (main, machine), les modes de séchage (naturel et en machine)
- Techniques de repassage du linge plat (serviettes de table, drap plat, drap housse, taies d'oreiller) et du linge en forme (pantalons, chemise, t-shirts, jupes)
- Respecter les règles d'hygiène, de sécurité
- Respecter les gestes et postures lors de son intervention



**10**  
participants

### MISE EN PRATIQUE

- Mettre en œuvre les techniques d'entretien du linge à domicile : tri, détachage, lavage et séchage du linge
- Mettre en œuvre les techniques de repassage, pliage et rangement du linge
- Organiser son travail en respectant le temps imparti



## PRÉREQUIS

- /



## VALIDATION

Attestation de formation



# TECHNIQUES DE L'AIDE À LA TOILETTE À DOMICILE



## OBJECTIFS

- Acquérir les techniques de l'aide à la toilette chez un particulier
- Connaître le vocabulaire spécifique au secteur de l'aide à domicile
- Être en mesure d'identifier les situations compliquées



**3 JOURS**  
21 heures



## PROGRAMME

- Assister la personne à la toilette dans le respect des règles d'hygiène, de sécurité et des limites de compétences de son champ d'intervention
- Contribuer au bien-être physique et moral de la personne aidée
- Respecter la pudeur et l'intimité de la personne
- Adapter son aide en fonction du degré d'autonomie
- Respecter les habitudes de vie de la personne aidée
- Connaître et utiliser le matériel et les produits pour une toilette
- Observer l'état de santé physique et psychique de la personne durant l'aide à la toilette.



**10**  
participants

### MISE EN SITUATION

- Techniques et gestes professionnels appropriés dans l'aide à la toilette, habillage et déshabillage
- Préserver l'autonomie de la personne âgée en la sollicitant pour qu'elle fasse par elle-même
- Communiquer avec la personne âgée de façon adaptée : faire preuve de douceur, de calme et de bienveillance
- Veiller à la sécurité, le confort et le bien-être de la personne
- Transmettre les informations utiles à la famille et aux autres intervenants (infirmière, aide-soignant, assistante de vie, médecin)
- Savoir utiliser un cahier de liaison pour noter les informations utiles (règles de la communication écrite, respect de la confidentialité)



## PRÉREQUIS

- /



## VALIDATION

Attestation de formation



# DÉCOUVERTE DES MÉTIERS DU GRAND ÂGE



## OBJECTIFS

- Acquérir de nouvelles connaissances sur les métiers du grand âge et de l'autonomie
- Apprendre le vocabulaire spécifique au métier



**5 JOURS**  
28 heures



## PROGRAMME

Travailler auprès des personnes âgées peut s'effectuer au domicile de la personne, de l'intervenant ou au sein de structures. Dans chacun de ses modes, existent des compétences communes et des compétences spécifiques. Le stagiaire peut ainsi se construire un parcours professionnel en fonction de ses appétences et de ses compétences.

- Définition de la personne âgée et du grand âge
- La situation des personnes âgées dans notre société
- Connaître les spécificités de la personne âgée
- Les pathologies qui accompagnent le vieillissement
- Le relationnel des intervenants avec les personnes âgées
- Prendre en compte les aidant naturels et les bénévoles
- Définir les différents postes et intervenants auprès des personnes âgées
- Les métiers du grand âge (les structures et les domiciles) / les qualifications obligatoires
- Les pré requis pour les formations (EHPAD, AHPA, Résidence, SAAD, SPASAD)
- Construire un projet professionnel alternant formations et expériences professionnelles



**10**  
participants



## PRÉREQUIS

- /



## VALIDATION

Attestation de formation





# DÉCOUVERTE DES MÉTIERS DE LA PETITE ENFANCE



## OBJECTIFS

- Acquérir de nouvelles connaissances sur les métiers de la petite enfance et de l'animation



**5 JOURS**  
28 heures



## PROGRAMME

- Définitions légales des publics fragiles et vulnérables
- Développement de l'enfant (0/3 ans, 3/6 ans, 6/12 ans)
- Les conflits, comment réagir ?
- Techniques d'animation, mettre en place des activités périscolaires
- Comment mettre en place son autorité
- Comment fixer des limites aux enfants
- Sensibilisation aux différentes formes de maltraitance, repérage et conséquences sur l'enfant
- Se positionner professionnellement et connaître les circuits d'alerte
- La relation aux parents, au domicile et en structure, prendre en compte les autres acteurs
- Prendre contact, organiser son travail en fonction des parents, rendre compte ;
- Savoir trouver la bonne distance professionnelle
- Les rôles et limites de chacun des intervenants
- Métiers et formations de la petite enfance
- Les métiers de la PE (assistantes maternelles, ATSEM, auxiliaire puéricultrice, garde d'enfant au domicile...)
- Les formations (le CAP petit enfance, CQP accompagnateur périscolaire...), les parcours possibles
- Construire un parcours formation sur le long terme en adéquation avec son projet professionnel



**10**  
participants



## PRÉREQUIS

- /



## VALIDATION

Attestation de formation



# AGENT DE SERVICE ET PROPRETÉ



## OBJECTIFS

- Connaître les nouvelles techniques de nettoyage
- Connaître le vocabulaire spécifique au secteur de la propreté
- Valider un premier diplôme reconnu par les entreprises du secteur propreté



**20 JOURS**  
140 heures



## PROGRAMME

### RÉALISATION DES TECHNIQUES PROFESSIONNELLES D'ENTRETIEN (10 JOURS)

- Préparer le chantier
- Utiliser les produits et matériels
- Appliquer les techniques d'entretien courant
- Réaliser les autocontrôles

### RELATION CLIENT ET ATTITUDE DE SERVICE (4 JOURS)

- Intégrer le rôle de l'entreprise de propreté sur site
- Appliquer les attitudes de service
- Accomplir un travail de qualité : préparation et propreté du matériel, bonne exécution, auto-contrôle

### OPTIONS (4 JOURS)

- Intervenir en milieu hôtelier
- Pratiquer le nettoyage chez un particulier

### APPLIQUER LES RÈGLES D'HYGIÈNE ET DE SÉCURITÉ (1 JOUR)

- Utiliser les moyens de protection individuels et collectifs
- Appliquer les précautions d'emploi et de stockage des produits / matériels
- Initiation à l'environnement durable
- Appliquer les règles lors de la manipulation des matériels et objets
- Maintenir la sécurité des locaux



## PRÉREQUIS

- Compréhension et expression orale, lecture de phrases simples, agent en poste ou projet professionnel



## VALIDATION

Diplôme de la branche professionnelle du secteur de la propreté



**10**  
participants



# AS2 FORMAT COURT



## OBJECTIFS

- Consolider la connaissance des techniques de nettoyage
- Connaître le vocabulaire spécifique au secteur de la propreté
- Valider un premier diplôme reconnu par les entreprises du secteur propreté



**6 JOURS**  
42 heures



## PROGRAMME



**10**  
participants

### TECHNIQUES PROFESSIONNELLES D'ENTRETIEN (3 JOURS)

- Préparer le chantier ; Se préparer ; Préparer le chariot avec les produits et le matériel appropriés ; Préparer les installations avant nettoyage ; Utiliser les produits et matériels ; Manipuler et utiliser des produits de nettoyage, désinfectants ; Respecter l'étiquetage et le stockage des produits ; Utiliser les chariots de lavage, de ménage ; Utiliser le matériel : aspirateurs et accessoires ; Nettoyer le matériel après les prestations ; Appliquer les techniques d'entretien courant ; Réaliser un dépoussiérage ; Réaliser l'aspiration des sols ; Réaliser le balayage, le nettoyage et lavage manuel des sols textiles, plastiques, en parquet, carrelés, en céramique, en pierres naturelles ; L'entretien courant des bureaux et sanitaires ; Initiation entretien des vitres à faible hauteur ; Réaliser les autocontrôles ; Réaliser les autocontrôles ; Respecter le rôle de chacun dans la démarche qualité de l'entreprise

### RELATION CLIENT ET ATTITUDE DE SERVICE (2 JOURS)

### APPLIQUER LES RÈGLES D'HYGIÈNE ET DE SÉCURITÉ (1 JOUR)

- Utiliser les moyens de protection individuels et collectifs ; Appliquer les précautions d'emploi et de stockage des produits / matériels ; Initiation à l'environnement durable ; Appliquer les règles lors de la manipulation des matériels et objets ; Maintenir la sécurité des locaux ; Maintenir la sécurité des locaux.



## PRÉREQUIS

- Bon niveau de compréhension du français à l'oral
- Expérience et pratique régulière du nettoyage



## VALIDATION

Diplôme de la branche professionnelle du secteur de la propreté





# CQP AGENT MACHINISTE



## OBJECTIFS

- Consolider les connaissances des techniques de nettoyage
- Savoir manier et conduire les machines utilisées en propreté / nettoyage
- Valider une qualification de la branche professionnelle et reconnue par les entreprises du secteur propreté



**8 JOURS**  
56 heures



**10**  
participants



## PROGRAMME

### PRÉPARATION DE L'OPÉRATION DE NETTOYAGE MÉCANISÉ

- Choisir les matériels et machines de nettoyage en fonction du type de prestation et du sol
- Préparer une solution détergente ou désinfectante
- Préparer et sécuriser les installations avant le nettoyage
- Réalisation des techniques d'entretien manuel des sols
- Désinfecter des zones de contact
- Appliquer les protocoles de nettoyage en milieu tertiaire en respectant les règles d'hygiène : bureau, hall d'entrée, ascenseur, escalier
- Réaliser l'entretien d'un bloc sanitaire
- Réaliser les techniques de dépoussiérage des sols.

### RÉALISATION DES TECHNIQUES D'ENTRETIEN MÉCANISÉ DES SOLS

- Appliquer les protocoles de nettoyages : méthode spray sur sol thermoplastique, lustrage, lavage mécanisé des sols non textiles
- Réaliser le lavage à l'autolaveuse
- Assurer l'entretien courant des machines de nettoyage

### AUTOCONTRÔLE DU RÉSULTAT DES PRESTATIONS RÉALISÉES

### RESPECT DES RÈGLES D'HYGIÈNE, DE SÉCURITÉ ET D'ENVIRONNEMENT SUR LES CHANTIERS

### RELATIONS CLIENTS ET ATTITUDES DE SERVICE



## PRÉREQUIS

- Bon niveau de compréhension du français à l'oral
- Expérience et pratique régulière du nettoyage



## VALIDATION

Diplôme de la branche professionnelle du secteur de la propreté



# CACES R489 (CHARIOTS)



## OBJECTIFS

- Apprendre à conduire en sécurité un chariot élévateur
- Savoir déplacer et ranger une palette dans un entrepôt
- Obtenir la certification reconnue sur le secteur de la logistique / transport



**5 JOURS**  
28 à 35 heures



**5**  
participants



## PROGRAMME

### PARTIE THÉORIQUE

- Réglementation
- Technologie des chariots de manutention automoteurs à conducteur porté
- Types de chariots et catégories de la Recommandation R.489
- Notions de lecture de plaques de charge
- Risques liés à la conduite des chariots de manutention automoteurs à conducteur porté
- Vérifications d'usage
- Exploitation des chariots de manutention automoteurs à conducteur porté

### PARTIE PRATIQUE

- Prise de poste
- Vérifications
- Conduite et manoeuvres
- Fin de poste
- Opérations d'entretien et de maintenance



## PRÉREQUIS

- Niveau compréhension du français minimum A2
- Permis B souhaité



## VALIDATION

Certificat de conduite



## AUTRES INFORMATIONS

- Une pédagogie active et évolutive en prenant en considération les acquis du stagiaire
- Un suivi adapté à chaque stagiaire durant toute la formation
- Des équipements permettant de réaliser des mises en situation réelles de travail



# CACES R482 (ENGINS DE CHANTIER)



## OBJECTIFS

- Apprendre à conduire en sécurité un engin de chantier (chargeuse-pelleteuse, tracteur...)
- Savoir réaliser une tranchée et déplacer des matériaux et de la terre



**5 JOURS**  
35 heures



## PROGRAMME

### PARTIE THÉORIQUE

- Les connaissances de base du code de la route
- Les devoirs et les responsabilités des conducteurs d'engins de chantier
- La technologie et la connaissance de l'engin de chantier
- Les risques inhérents au fonctionnement de l'engin de chantier

### PARTIE PRATIQUE

- Réaliser la prise et la fin de poste sur l'engin ou les engins confiés de la catégorie choisie
- Circuler en marche avant et marche arrière sur différentes voies de circulation (routes, pistes...) et en condition de travail
- Réaliser des travaux correspondant à l'engin confié dans des situations de production et dans le respect des règles de sécurité

### EXEMPLES DE TRAVAUX

- Pour une mini-pelle ou pelle : travaux en tranchée, travaux de terrassement, travaux de réglages de surfaces planes ou talus...
- Une chargeuse à pneus : chargement de camions ou engins de transport, réglages de plateformes, reprise de matériaux



## PRÉREQUIS

- Niveau compréhension du français minimum A2
- Expérience conduite véhicule est un plus



## VALIDATION

Certificat de conduite



**4**  
participants





# INITIATION PERMIS POIDS Lourd



## OBJECTIFS

- Découvrir le métier de chauffeur poids-lourd



## PROGRAMME

### LES CARACTÉRISTIQUES SPÉCIFIQUES DES VÉHICULES DE TRANSPORT DE MARCHANDISES LORS DES MANŒUVRES

- Les portes à faux
- Les angles morts
- Prendre les différents stationnements possibles
- Mise à quai à main
- Mise à quai à contre main
- Emplacement sur aire de stationnement pour véhicules lourds

### LES DIFFÉRENTS FACTEURS QUI INFLUENT SUR LA DISTANCE D'ARRÊT

- Prise en main du simulateur
- Le temps de réaction
- La distance de freinage
- La distance d'arrêt
- La distance de sécurité
- Mise en situation sur simulateur
- Utilisation de distracteurs

### ADAPTER SA CONDUITE DANS DES CONDITIONS DE CIRCULATION DIFFICILES

- Prise en main du simulateur
- Rappel de la réglementation et des règles de sécurité concernant la conduite dans des conditions climatiques difficiles
- Rappel des règles de sécurité concernant la conduite de nuit
- Mise en situation sur simulateur



## PRÉREQUIS

- Niveau compréhension du français minimum A2
- Expérience conduite véhicule est un plus
- Permis B



## VALIDATION

Certificat de conduite



**1 JOUR**  
7 heures



**5**  
participants



# ÉCHAFAUDAGE MIXTE (FIXE ET ROULANT)



## OBJECTIFS

- Connaître les règles générales de sécurité lors de l'utilisation d'échafaudage
- Connaître et savoir utiliser le harnais de sécurité
- Maîtriser les techniques de déplacement et d'utilisation sur un échafaudage et cela en sécurité
- Acquérir les différentes techniques de vérification et entretien de son matériel



**4 JOURS**  
28 heures



**8**  
participants



## PROGRAMME

- Identifier les enjeux de la prévention
- Connaître le cadre réglementaire des échafaudages, les rôles et responsabilités des différents acteurs et les vérifications de sécurité
- Définir et expliquer la prévention des risques : signaler les situations dangereuses, communiquer et rendre compte
- Connaître les différents types d'échafaudages de pied et roulants et leur domaine d'utilisation
- Reconnaître et nommer les éléments constitutifs et connaître leur rôle
- Exploiter la notice du fabricant, comprendre, rendre compte et vérifier la conformité du montage à partir de la lecture de plan
- Préparer le montage des échafaudages de pied et roulants en tenant compte des contraintes du site et du matériel
- Appliquer les règles d'utilisation des échafaudages de pied et roulants en sécurité
- Monter en sécurité des échafaudages de pied et roulants
- Effectuer la vérification journalière (examen de l'état de conservation) de l'échafaudage
- Établir le compte-rendu de vérification
- Démonter, transporter et stocker un échafaudage



## PRÉREQUIS

- Maîtriser les savoirs de base, en français et mathématiques
- Bénéficier d'un avis d'aptitude médicale aux risques de chute de hauteur délivré par la médecine du travail. Ne pas avoir de restrictions au port de charges identifiées par la médecine du travail
- Savoir utiliser les EPI contre les chutes de hauteur pour le montage des échafaudages de pied
- Il est recommandé d'avoir une expérience professionnelle dans le domaine des échafaudages, utilisation et/ou montage



## VALIDATION

Certificat d'habilitation



# INITIATION POSE DE SOLS



## OBJECTIFS

- Acquérir les bases techniques de pose de sols souples



**3 JOURS**  
21 heures



## PROGRAMME

- Préparer des supports pour la pose d'un revêtement : diagnostic, préparation et contrôle
- Ragréage des supports
- Utiliser l'outillage
- Poser un revêtement PVC collé, textile collé
- Poser des revêtements de sols flottants
- Réaliser des arasements
- Mettre en œuvre les finitions
- Réaliser une soudure à froid
- Réaliser des soudures à chaud à plat : préparation de la soudure, rainurage manuel et mécanique, soudure à chaud, arasements du cordon



**8**  
participants



## PRÉREQUIS

- Connaître et reconnaître les différents supports
- Maîtriser les savoirs de base en français et calcul
- Être équipé des EPI de base (tenue de travail, chaussures de sécurité, casque, paire de gants, etc.)



## VALIDATION

Attestation de formation



## AUTRES INFORMATIONS

Formation théorique et pratique avec mise en situation sur les plateformes techniques de formation. Parcours individualisé permettant le développement d'un portefeuille de compétences.





# INITIATION POSE DE PLAQUES DE PLÂTRE



## OBJECTIFS

- Acquérir les bases techniques de pose de plaques de plâtre



## PROGRAMME

- Identifier les différentes conditions d'application : supports, angles, préparation
- Identifier les différentes enduits, bandes
- Décrire le mode opératoire
- Opérer la mise en oeuvre des différents angles : angles à plats, rentrants, saillants : première et deuxième passe
- Mettre en oeuvre les angles saillants avec des baguettes métalliques
- Opérer la mise en oeuvre des finitions



## PRÉREQUIS

- Maîtriser les savoirs de base en français et calcul
- Connaître la mise en oeuvre des cloisons en plaques de plâtre
- Connaître et utiliser les outils de contrôle
- Être équipé des EPI de base (tenue de travail, chaussures de sécurité, casque, paire de gants)



## VALIDATION

Attestation de formation



## AUTRES INFORMATIONS

Formation théorique et pratique avec mise en situation sur les plateformes techniques de formation. Parcours individualisé permettant le développement d'un portefeuille de compétences.



**3 JOURS**  
21 heures



**8**  
participants



# INITIATION MAÇONNERIE ET FINITIONS



## OBJECTIFS

- Connaître les matériaux de base utilisés en maçonnerie et réaliser un ouvrage simple en respectant les techniques de mise en oeuvre
- Mettre en sécurité un chantier et ses abords et respecter les règles de sécurité individuelles et collectives
- Etablir des commandes de matériaux et matériel pour de petits ouvrages



**3 JOURS**  
21 heures



**8**  
participants



## PROGRAMME

- Réaliser des maçonneries brutes et apparentes en blocs manufacturés
- Choisir et préparer un mortier
- Coffrer et couler un ouvrage simple
- Organiser et maintenir son poste de travail propre
- Reconnaître et nommer les différents outillages et équipements
- Découvrir les matériaux et les produits
- Savoir implanter un ouvrage droit et un retour d'angle
- Choisir le dosage et préparer du mortier
- Savoir maintenir son poste de travail propre, assurer le nettoyage et le rangement en fin de travaux



## PRÉREQUIS

- /



## VALIDATION

Attestation de formation



# INITIATION POSE DE CARRELAGE



## OBJECTIFS

- Acquérir les bases techniques de la pose de carrelage



**3 JOURS**  
21 heures



## PROGRAMME

- Identifier les différents revêtements céramiques
- Identifier et préparer les différents supports pour la pose d'un revêtement céramique au sol : diagnostic, préparation et contrôle
- Sélectionner les matériaux utilisés : colles, carreaux de céramique
- Réaliser la mise en oeuvre d'un revêtement céramique au sol : réalisation de tracés et lecture de plans, préparation de l'ouvrage et du poste de travail, préparation du mortier colle, pose de carreaux
- Opérer la taille de carreaux et réaliser des coupes particulières
- Réaliser les joints
- Réaliser la mise en oeuvre des finitions



**8**  
participants



## PRÉREQUIS

- Connaître et utiliser les outils de contrôle
- Maîtrise des savoirs de base en français et calcul
- Être équipé des EPI de base (tenue de travail, chaussures de sécurité, casque, paire de gants, etc.)



## VALIDATION

Attestation de formation



## AUTRES INFORMATIONS

Formation théorique et pratique avec mise en situation sur les plateformes techniques de formation. Parcours individualisé permettant le développement d'un portefeuille de compétences.





# INITIATION PEINTURE



## OBJECTIFS

- Préparer des supports et la mise en oeuvre de peintures
- Utiliser des matériaux comme des produits de peinture



**3 JOURS**  
21 heures



## PROGRAMME

- Réaliser des travaux préparatoires
- Lessiver les différentes surfaces (boiseries, murs, plafonds), présentation du décapage (décapage thermique, chimique), poncer
- Réaliser des travaux d'apprêt reboucher, enduire
- Appliquer les peintures



**8**  
participants



## PRÉREQUIS

- /



## VALIDATION

Attestation de formation



# INITIATION ISOLATION THERMIQUE PAR L'EXTÉRIEUR



## OBJECTIFS

- Acquérir les connaissances de base sur l'isolation thermique par l'extérieur



**3 JOURS**  
21 heures



## PROGRAMME

- Connaître les différents systèmes d'Isolation thermique par l'extérieur
- Savoir organiser un chantier isolation thermique par l'extérieur
- Fixer un rail de départ et poser les panneaux isolants lisses et rainurés
- Traitement des points singuliers de mise en œuvre : règles d'application, ponçage, appliquer l'enduit de base selon différents procédés, mise en place de treillis métalliques PSE rainuré et savoir traiter les ouvertures
- Réaliser une finition enduit épais : connaître les différents types de finition gratté, rustique, rustique écrasé et les règles d'application, utilisation de la projeteuse à enduit
- Démontage : nettoyage du poste de travail et restitution du petit matériel



**8**  
participants



## PRÉREQUIS

- Maîtrise des savoirs de base en français et calcul
- Connaître et utiliser les outils de contrôle
- Être équipé des EPI de base (tenue de travail, chaussures de sécurité, casque, paire de gants, etc.)



## VALIDATION

Attestation de formation



## AUTRES INFORMATIONS

Le stage traite les points clés pour une mise en œuvre de qualité et insiste sur la bonne exécution des travaux.



# INITIATION SOUDURE



## OBJECTIFS

- Être initié aux techniques de soudage
- Apprendre à lire un plan
- Savoir souder en sécurité
- Acquérir des compétences en soudure et en assemblage de plaques de métal



**6 JOURS**  
48 heures



## PROGRAMME

- Comprendre les technologies du matériel et des installations, du procédé
- Comprendre l'influence des paramètres, du gaz, du métal d'apport et du matériau
- Savoir mettre en service le matériel
- Savoir préparer des joints
- Savoir préparer des surfaces
- Savoir mettre en service le matériel
- Savoir souder au MIG et MAG
- Savoir souder au TIG
- Maîtriser les règles de sécurité
- Comprendre les technologies du matériel et des installations
- Savoir lire un plan
- Savoir tracer à l'aide d'un gabarit ou par construction géométrique simple
- Savoir débiter mécaniquement ou thermiquement des tôles, des tubes et des profilés
- Utiliser les outils de mise en forme (plieuse, encocheuse, rouleuse)
- Assembler des éléments métalliques par pointage ou vissage



**8**  
participants



## PRÉREQUIS

- /



## VALIDATION

Attestation de formation





# SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL



## OBJECTIFS

- Apprendre à intervenir efficacement face à une situation d'accident du travail et dans le respect de l'organisation de l'entreprise et des procédures spécifiques fixées en matière de prévention
- Mettre en application ses compétences au profit de la sécurité au travail



**2 JOURS**  
14 heures



## PROGRAMME

- RÔLE DU SST DANS L'ENTREPRISE
  - PROTÉGER
  - EXAMINER
  - FAIRE ALERTER OU ALERTER
- SECOURIR
  - la victime saigne abondamment
  - la victime s'étouffe
  - la victime se plaint de malaise
  - la victime se plaint de brûlures
  - la victime se plaint d'une douleur empêchant certains mouvements
  - la victime se plaint d'une plaie qui ne saigne pas beaucoup
  - la victime ne répond pas mais elle respire
  - la victime ne répond pas et ne respire pas
  - situations inhérentes aux risques spécifiques



10  
participants



## PRÉREQUIS

- /



## VALIDATION

Certificat de « Sauveteur Secouriste du Travail » et attestation de formation



# GESTES ET POSTURES



## OBJECTIFS

- Apprendre à analyser le poste de travail, à appréhender les risques dorsaux lombaires pour mieux les prévenir.
- Acquérir des notions d'anatomie
- Apprendre à adapter sa position de travail



**1 JOUR**  
7 heures



## PROGRAMME

- Analyse du poste de travail
- Evaluation de la situation
- Notions d'anatomie
- Physiologie et biomécanique du rachis
- Apprentissage du verrouillage lombaire
- Apprentissage des postures variantes
- Exercice de détente et d'entretien du rachis
- Démonstration et réalisation de manutention de charge dans les principes de base d'économie d'effort
- Travail interactif d'aménagement de poste de travail
- Les gestes à éviter



**10**  
participants



## PRÉREQUIS

- /



## VALIDATION

Certificat d'habilitation



## AUTRES INFORMATIONS

- Formation assurée par un ergonome
- Alternance théorie et pratique



# SÉCURITÉ INCENDIE ET EXTINCTEUR



## OBJECTIFS

- Apprendre à réagir face à un départ de feu.
- Savoir quel type d'extincteur utiliser en fonction de la classe de feu
- Répondre à la réglementation du code du travail



## PROGRAMME

- Les causes d'incendie
- Le triangle du feu
- Les classes de feu
- Les modes de propagation
- Les fumées et leurs effets sur l'homme
- Protocole d'alerte interne
- L'alerte
- Les principes et moyens d'extinction
- Mise en oeuvre d'extincteurs sur feu réel



## PRÉREQUIS

- /



## VALIDATION

Certificat d'habilitation



1/2 JOURNÉE  
3 heures



10  
participants





# HABILITATION ÉLECTRIQUE BSBE



## OBJECTIFS

- Apprendre à exécuter en sécurité des interventions de remplacement, de raccordements simples, de manoeuvres dans le respect des textes réglementaires



## PROGRAMME

- Analyse générale des nouvelles règles de sécurité
- Notions élémentaires d'électricité
- Le courant électrique et le corps humain
- Matériel individuel de protection
- Risques encourus lors d'opérations sur ou au voisinage d'ouvrages électriques et protections contre ces risques
- Consignes et documents écrits
- Mise en sécurité
- Utilisation des matériels et outillages de sécurité
- Conduites à tenir en cas d'accident ou d'incendie d'origine électrique
- Appareillage de sectionnement, commande, protection
- Opérations sur tout ou une partie de l'ouvrage
- Mise en application sur une installation type



## PRÉREQUIS

- /



## VALIDATION

Certificat d'habilitation



**2 JOURS**  
14 heures



10  
participants



# RÉUSSIR SES VENTES



## OBJECTIFS

- Connaître les bases d'un accueil de qualité
- Améliorer ses techniques de vente pour conseiller et convaincre les clients
- Acquérir des notions de merchandising
- Réussir à pratiquer la vente additionnelle



**2 JOURS**  
14 heures



**10**  
participants



## PROGRAMME

### UN ACCUEIL DE QUALITÉ

- Accueillir le client et le mettre en confiance dès son arrivée dans le magasin
- S'adapter aux attentes de son interlocuteur

### IDENTIFIER LES MOTIVATIONS D'ACHATS DU CLIENT

- Identifier les différentes typologies de clients
- Découvrir les besoins et les motivations de l'achat
- Conduire le client à exprimer ses besoins

### CONVAINCRE ET CONCLURE LA VENTE

- Adopter le bon positionnement : gestuelle, attitude, regard
- Communiquer efficacement
- Développer les points forts du produit choisi ou conseillé au client
- Conforter le client sur le choix de son achat

### NOTION DE MERCHANDISING

- Définir le mix produit Notion d'indice de sensibilité
- Identifier la localisation des rayons dans la boutique
- Déterminer les zone froides/ zones chaudes
- Inciter le client à se déplacer pour favoriser les achats d'impulsion

### PROPOSITION MARCHANDE DE PRÉSENTATION DES PRODUITS

- Les règles d'une identité visuelle cohérente
- La signalétique générale de la surface de vente : prix, affichage

### OSER LA VENTE ADDITIONNELLE

- Réussir des ventes additionnelles de qualité
- L'argumentation / les techniques et outils pour convaincre



## PRÉREQUIS

- /



## VALIDATION

Attestation de formation



# CONFIANCE EN SOI ET ENTRETIEN DE RECRUTEMENT



## OBJECTIFS

- Prendre confiance en soi par rapport à la situation d'entretien d'embauche
- Être capable de mettre en valeur ses savoirs, savoir-faire et savoir-être en lien avec le poste visé



**5 DEMI-JOURNÉES**  
15 heures



## PROGRAMME

### PREMIÈRE SÉANCE

- Présentation croisée : les participants travaillent en binôme, ils doivent décrire une expérience réussie et dire pourquoi. Exercice de mise en valeur et d'expression, échange ensuite sur la notion de confiance en soi. Auto-évaluation de ses capacités relationnelles.

### DEUXIÈME SÉANCE

- Explication des techniques de communication. Exercice à l'aide d'un photo-langage pour évaluer la prise de parole, le développement de l'argumentaire, et conseils individualisés.

### TROISIÈME SÉANCE

- Présentation de différentes méthodes de recrutement, échange sur leurs expériences. Apports théoriques sur le contenu de l'entretien, les questions les plus courantes, les questions qui peuvent être vécues comme des pièges, travail sur son argumentaire.

### QUATRIÈME SÉANCE

- Mise en situation d'entretien. Nous demandons aux participants d'aborder la situation en adoptant une tenue vestimentaire adaptée.

### CINQUIÈME SÉANCE

- En fonction des besoins repérés, le contenu est adapté : nous pouvons travailler sur l'émergence des qualités, l'argumentaire, recherche de formations, etc.



## PRÉREQUIS

- /



## VALIDATION

Attestation de formation



**8**  
participants





# GÉRER SON IMAGE ET COMMUNICATION PROFESSIONNELLE



## OBJECTIFS

- Prendre conscience des différentes composantes de l'image et de son importance dans le contexte professionnel
- Développer son niveau de confiance et d'affirmation, gagner en aisance dans ses relations professionnelles



**4 JOURS**  
28 heures



**8**  
participants



## PROGRAMME

### S'APPROPRIER LES MÉCANISMES DE COMMUNICATION

#### 1. La communication non verbale

- Gestuelle et langage du corps
- Posture et proxémie
- La première impression

#### 2. La communication verbale

- Les principes de la communication
- Créer un environnement favorable à la communication
- Apprendre à communiquer efficacement

### DÉVELOPPER DE LA CONFIANCE EN SOI ET APPRENDRE À S'AFFIRMER

#### 1. Clarifier ses ressources et moteurs personnels pour conduire son changement d'image et augmenter son capital confiance :

- Estime de soi
- Atteindre ses objectifs
- Lâcher prise

#### 2. S'approprier les différents « ingrédients » de l'affirmation de soi :

- Savoir dire non
- Savoir désamorcer les comportements inadaptés ou agressifs



## PRÉREQUIS

- /



## VALIDATION

Attestation de formation



# PSC 1



## OBJECTIFS

- Apprendre à réagir face à des situations de la vie quotidienne : malaise, traumatisme, perte de connaissance, arrêt cardiaque...
- Apprendre les gestes et les conduites à tenir adaptés et efficaces pour porter secours à une victime



**1 JOURNÉE**  
7 heures



## PROGRAMME

### PROTECTION ET ALERTE

- Protection
- Alerte et protection des populations
- Le message d'alerte aux services de secours

### VICTIME CONSCIENTE NÉCESSITANT UN GESTE D'URGENCE

- Obstruction grave des voies aériennes par corps étranger / étouffement
- Hémorragies externes
- Cas concrets sous forme de jeux de rôles

### VICTIME AYANT PERDU CONNAISSANCE

- Perte de connaissance
- Arrêt cardiaque
- Cas concrets sous forme de jeux de rôles (utilisation du DAE)

### VICTIME CONSCIENTE NÉCESSITANT UN GESTE D'URGENCE

- Malaise
- Plaies
- Brûlures
- Traumatisme



8  
participants



## PRÉREQUIS

- /



## VALIDATION

Certificat de compétences de citoyen de sécurité civile de niveau 1



# PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE



## OBJECTIFS

- Être en capacité d'apporter un soutien initial à une personne qui éprouve le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration d'un trouble ou qui est dans une crise de santé mentale



**2 JOURS**  
14 heures



## PROGRAMME

### SANTÉ MENTALE ET TROUBLES PSYCHIQUES

#### LES PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

#### LES PRINCIPAUX TROUBLES DE SANTÉ MENTALE ET LA MISE EN APPLICATION DU PLAN D'ACTION PSSM

- Dépressions
- Troubles anxieux
- Psychoses
- Problèmes liés à la dépendance

#### LES DIFFÉRENTES SITUATIONS DE CRISE EN SANTÉ MENTALE ET LA MISE EN APPLICATION DU PLAN D'ACTION PSSM

- Comportement suicidaires
- Attaques de panique
- Stress post traumatique
- États sévères de psychoses
- États sévères liés à la consommation d'alcool et de substances toxiques
- Conduites agressives



**8-10**  
participants



## PRÉREQUIS

- Être aide-ETI ou assistant technique, ETI, ASP (ou autre fonction dans la structure)



## VALIDATION

Attestation de formation





# AMÉLIORER SA POSTURE D'AIDE ETI



## OBJECTIFS

- Apprendre quelle est la place et le rôle de l'aide ETI par rapport à l'ETI
- Savoir organiser et gérer une activité de production
- Apprendre à faire acquérir des compétences et comportements professionnels à d'autres salariés



## PROGRAMME

### IDENTIFIER LA PLACE, LES RÔLES ET RESPONSABILITÉS DE L'AIDE-ETI

- Définir les missions de l'Encadrant Technique d'Insertion et identifier les missions de l'aide-ETI qui y sont liées
- Comprendre le contexte d'intervention de la SIAE, la vocation des supports, et les attentes vis-à-vis de l'aide-ETI
- Trouver la bonne posture vis-à-vis des clients

### COLLABORER AVEC L'ÉQUIPE PERMANENTE DE SA STRUCTURE

- Utiliser les expressions appropriées à la description écrite de situations observées sur le terrain
- Savoir prendre la parole en réunion et utiliser le discours adapté

### SAVOIR GÉRER UNE ÉQUIPE DE SALARIÉS EN INSERTION

- Identifier les difficultés liées aux responsabilités vis-à-vis de ses collègues et les zones de loyauté
- Comprendre quel est son style de chef d'équipe et identifier les forces et points de vigilance associés
- Savoir valoriser ou recadrer un membre de l'équipe en fonction des situations

### SAVOIR ORGANISER ET GÉRER LA PRODUCTION EN L'ABSENCE DE L'ETI

- Savoir organiser une activité de production et anticiper les difficultés
- Pouvoir chiffrer une activité de production en tenant compte des différents coûts associés
- Adapter une activité de production en fonction des imprévus
- Savoir gérer une situation d'urgence en production

### TRANSMETTRE DES COMPÉTENCES ET COMPORTEMENTS EN SITUATION DE TRAVAIL



## PRÉREQUIS

- Être aide-ETI ou assistant technique



## VALIDATION

Attestation de formation



**5 JOURS**  
35 heures



**8-10**  
participants



# GESTION DE CONFLIT EN SIAE



## OBJECTIFS

- Apprendre à instaurer et maintenir une relation gagnant / gagnant avec son interlocuteur
- Identifier les mécanismes humains qui engendrent les conflits
- Savoir réagir face à l'agressivité
- Apprendre à gérer les conflits et ses émotions en situation de stress



## PROGRAMME

### INSTAURER ET MAINTENIR UNE RELATION GAGNANT/GAGNANT

- L'écoute, le questionnement, la reformulation comme outils de compréhension et de facilitation
- Prendre en considération les émotions et les besoins de son interlocuteur
- Repérer et s'adapter au mode de communication de son interlocuteur

### IDENTIFIER LES MÉCANISMES QUI ENGENDRENT LES CONFLITS

- Les facteurs humains qui engendrent, renforcent ou accélèrent les conflits
- La dynamique des conflits
- Repérer les signes précurseurs de l'agressivité

### RÉAGIR FACE À L'AGRESSIVITÉ

- Caractéristiques de l'agressivité
- Les 6 recommandations face à l'agressivité

### TECHNIQUES ET OUTILS DE RÉOLUTION DE CONFLIT

- Différence entre problème et conflit
- Les conflits : types et formes
- Comment résoudre un conflit ?
- Les styles de la gestion de conflit
- Comment affirmer ses positions tout en respectant l'autre
- Les premiers réflexes qui apaisent en cas de comportement agressif
- Les techniques pour désamorcer un conflit et éviter qu'il dégénère

### GÉRER SES ÉMOTIONS EN SITUATION DE STRESS

- Comprendre les effets du stress sur son comportement
- Apprendre à recevoir et répondre à des critiques sans agressivité
- Savoir repérer ses émotions pour mieux les maîtriser



## PRÉREQUIS

- Être aide-ETI ou assistant technique, ETI, ASP (ou autre fonction dans la structure)



## VALIDATION

Attestation de formation



**3 JOURS**  
21 heures



**8-10**  
participants



# ANALYSE DE PRATIQUE



## OBJECTIFS

- Prendre du recul sur sa pratique
- Adopter de nouvelles méthodes dans le respect des règles professionnelles
- Réinterroger sa pratique dans un cadre bienveillant
- Echanger sur ses méthodes et sur des cas pratiques entre pairs



**4 JOURS**  
28 heures



**8-10**  
participants



## PROGRAMME

### INTÉGRER LES FONDAMENTAUX DE L'ANALYSE DE PRATIQUE

- Qu'est-ce que l'analyse de la pratique
- Découverte des zones de travail individuelles et collectives
- Limites et règles de fonctionnement de l'analyse de pratique

### IDENTIFIER LES FACTEURS DE RÉACTION ET DE STRESS FACE À DES SITUATIONS COMPLEXES

- Le cadre de référence personnel et son impact professionnel
- Les messages contraignants « Driver »
- La dynamique relationnelle par le triangle de Karpman
- Comme trouver la bonne distance face aux situations ?

### GÉRER SES ÉMOTIONS DANS L'ACCUEIL D'UNE PERSONNE EN SOUFFRANCE

- Typologie des émotions
- Réactions adaptées aux émotions
- De l'émotion à la gestion : grille d'empathie



## PRÉREQUIS

- Être aide-ETI ou assistant technique, ETI, ASP (ou autre fonction dans la structure)



## VALIDATION

Attestation de formation



Au-delà de leur grande diversité, les Structures d'Insertion par l'Activité Économique (SIAE) partagent un même projet : favoriser l'insertion durable de leurs salariés.

La formation joue un rôle majeur en termes de mobilisation et de reconnaissance des compétences, en particulier pour celles et ceux qui ne disposent d'aucune qualification.

**Capée accompagne les SIAE et Entreprises à But d'Emploi de la Vienne dans leurs démarches d'ingénierie de formation.**

L'offre de formations mutualisées proposée par Capée correspond aux besoins exprimés des SIAE et Entreprises à But d'Emploi de la Vienne et vient en complément des plans de formation des structures.

# CONTACT

**Pascaline Fort**

Chargée de coordination des formations mutualisées

06 44 21 99 53

[p.fort@capee.fr](mailto:p.fort@capee.fr)



Cofinancé par  
l'Union européenne



RÉGION  
Nouvelle-  
Aquitaine

